

## Предисловие

Практикуя как vaidya (врач, практик Аюрведы - здесь и далее см. глоссарий терминов в приложении *прим.перев.*) на протяжении более тридцати лет, я часто оглядываюсь на мой личный опыт в этой науке и задаюсь вопросом, достаточно ли называть Аюрведу "индийская система медицины". Она несомненно "индийская", но только лишь "система медицины"? С годами я смог прийти к убеждению, что это весьма недальновидный подход - полагать, что Аюрведа это всего лишь еще одна «система медицины». Аюрведа, как следует из названия, является системой знания о жизни в целом. На мой взгляд, никакой другой современной системе улучшения здоровья не удастся в такой мере воплотить определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, которое гласит:

*«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто*

*отсутствие болезни или недуга»*

Аюрведа дает это обещание здоровья, но выходит и за его пределы. Она предлагает значительно более обширное понимание о хорошем состоянии здоровья, которое, помимо здоровья физического, социального и психического, предлагает человеку обрести и духовное здоровье. Добросовестный ученик Аюрведы может лишь сохранять скромность, памятуя о пределах своих познаний в этой великой науке и философии, которая развивалась тысячи лет в результате экспериментов и интеллектуальных трудов древних индийских риши (провидцев). Он может только восхищаться масштабами этого огромного объема знаний и смиренно заботиться о тех, кто стремится облегчить свои физические, психические, духовные и социальные страдания. После тридцати лет самоотверженных усилий в этой области, я все еще во власти скромности, свойственной великому Ньютону, чувствую себя словно ребенок, собирающий гальку вдоль берега океана этих знаний, и радующийся тому, что время от времени ему попадаются более гладкие камушки нежели остальные. В самом деле, я бы даже сказал, что мне пока даже

не удалось протянуть руку, чтобы собрать эту гальку, и я просто чувствую удовлетворение от самого факта причастности к этому океану, глядя на россыпь гальки вдоль его берегов. Следовательно, когда доктор Викрам Чаухан попросил меня написать предисловие к своей книге, я был крайне польщен выпавшей мне честью, но также усмирен своей ничтожностью, при мысли о необходимости отдать должное такой великой науке.

Я хвалю доктора Викрама Чаухана за его усилия донести эти знания, хоть и совсем небольшую их часть, до простого человека. Назначение этой книги, конечно же не в том, чтобы осветить каждый из аспектов Аюрведы, и я уверен, д-р Викрам согласился бы со мной. Это, безусловно, было бы геркулесовой задачей. В самом деле, скромная цель этой книги заключается в том, чтобы обеспечить взгляд на сияние мудрости этой науки простому человеку, так чтобы он заинтересовался постижением этого океана знаний и обнаружил для себя истинно хорошее здоровье. Книга написана в простой и понятной манере, легко читается. Она знакомит читателя с основами Аюрведы. Она дает некоторое представление об аюрведической точке зрения на возможность лечения некоторых недугов. Книга уделяет достаточно большое внимание тому, каков ответ Аюрведы на целый ряд распространенных заболеваний, обусловленных образом жизни, таких как гипертония, ревматоидный артрит, сахарный диабет и другие.

Я поздравляю доктора Викрама Чаухана с тем, что он взялся написать эту книгу. Я совершенно уверен, что это только начало долгого пути. Будучи студентом Аюрведы всю свою жизнь, я желаю своему однокурснику всего наилучшего в его познании этой науки.

-Вайдия Мадан Гулати

**Д-р Мадан Гулати**  
**Доктор Медицины (Аюрведа)**  
**Заместитель директора,**  
**Департамент AYUSH, Чандигарх, Индия**

### **Предисловие**

Стресс является основной причиной большинства заболеваний. Мир меняется во все более

ускоряющемся темпе. Такое впечатление, что все спешат, и никогда еще не делалось столько открытий ежедневно. Каждое новое открытие предназначено для того, чтобы сделать жизнь более комфортной. Но что же происходит на самом деле? Мы привыкаем жить и работать с так называемыми удобствами до такой степени, что без них, кажется, невозможно жить. Нет сомнений в том, что новые открытия и устройства служат нашему комфорту, но наша зависимость от них и желание приобрести их породило много проблем со здоровьем. Стресс повседневной жизни находится на пике.

В Аюрведе наш интеллект на санскрите называется "Прагья". Причина всех болезней и проблем - неверные действия нашей Прагьи.

Наша Прагья (Интеллект) одурочена нашим ложным эго и логикой ума. Наш ум стал рабом наших чувств, и мы ведем себя в руках наших чувств словно марионетка. Люди, страдающие диабетом, знают, что сахар им не подходит, но все же они едят сладости, так как не могут контролировать свое чувство вкуса. Люди, страдающие от ожирения знают, есть фаст-фуд им не полезно, однако продолжают питаться им. Люди знают, алкоголь повреждает их печень и сердце, но все же не могут контролировать свое пристрастие.

Одержимое желание обладать материальными вещами создало хаос во всем мире. Каждый стремится получить материальные выгоды и все с трудом заработанные деньги тратятся на чувственное удовлетворение, а не на самореализацию. Люди работают день и ночь, чтобы удовлетворить ложное эго, сохраняя финансовое положение, покупая новые машины и устройства, а не на поддержание здоровья.

Слух, Осязание, Зрение, Вкус и Обоняние - эти пять чувств извращают способность ума принимать решения и одурочивают интеллект, используя ложное эго интеллекта.

Многие отрасли работают только для того, чтобы удовлетворять прихоти чувств, которые никогда не находятся под контролем нашего ума. Люди упорно трудятся в условиях крайнего стресса, лишь бы ублажить свои чувства.

*(конец 3. Страницы)*