

Традиционната индийска система за лечение аюрведа е необятна и древна, но нейната земна мъдрост до голяма степен е приложима и в наши дни. Любимият ми аспект от нейната философия е централната роля на храната за благосъстоянието. Независимо дали обичате да готвите, или не, храната е лекарство за ума и малко внимание към диетата може значително да промени възприятията ви за живота. Хармонизирането на енергиите на ума може да облекчи стреса, да увеличи радостта и да укрепи духовната ви връзка. Не е ли прекрасно?

За да си осигурим успех, ще говорим простичко и за теорията, и за практиката. Не е задължително да изчетете книгата от корица до корица, за да извлечете полза от рецептите, но и не пречи да имате ясна пътна карта за предстоящото си пътуване. Краткият увод ще положи основите за нашето изследване на влиянието на човешката психика и ще видим как влияе храната на ума и как можем да прилагаме аюрведа в собствения си живот, за да постигнем вътрешно равновесие.



Произходът на аюрведа

Аюрведа е може би най-старата лечебна система в света, която продължава да се практикува. Смята се, че се е зародила преди две до пет хилядолетия, като най-ранната информация за нея откриваме в *Ригведа* – едно от четирите свещени писания, които първоначално са се предавали устно в стихотворни форми, наречени *сутри* (*нишки*). Приема се, че познанията в тези свещени писания (Ведите) произлизат от дълбока медитация, в която са навлизали древните мъдrecи – т.нар. *риши*.

Аюрведа най-просто се превежда като *наука за живота*. Класическите томове *Чарака самхита* описват *Аюр*, или *живота*, като сбор от четири компонента: физическо тяло, ум, душа и сетива (зрение, слух, осезание, обоняние и вкус). Противно на западните модели, които винаги са е фокусирали предимно върху физическото тяло, аюрведа насочва вниманието си към здравето и на четирите фундаментални аспекта на живота. Системата разглежда човека като едно цяло и лекува корените на заболяването с помощта на хранителни режими, биоритми, билколечение, психология, начин на живот, хирургия и терапевтични масажи. В Индия има много аюрведически болници и клиники, в които традиционните методи често са съчетани с похвати от западната медицина. Ако западната медицина се справя отлично с острите състояния, то аюрведа има предимно превантивен характер: тя се стреми да възпре развитието на дисбаланса в заболяване, като излекува причините достатъчно рано.

Хилядолетия на проби и грешки

От време на време ще привеждам цитати от класическите текстове, за да си припомним, че това знание идва до нас от дълбока древност, а учениите и мъдrecите са го събирали хилядолетия наред. В повечето случаи използвам *Чарака самхита* – седемтомен труд, описващ патологията и лечението на хиляди заболявания, както и философските корени на аюрведа. Информация за използваната литература (*Чарака самхита*, *Ащанга хридаям* (сборник с учения от *Чарака* и *Сушрута самхита*) и *Бхагавадгита*) ще намерите в края на книгата.

ГОЛЯМАТА КАРТИНА

Аюрведа разглежда всеки човек като микрокосмос (малка част или отражение) на макрокосмоса (голямата картина или Вселената). Умът и тялото ни са съставени от същите елементи, които изграждат всичко около нас. Управяват ни същите енергии и сили, които движат океаните, ветровете, звездите и планетите.

Философията на аюрведа е проста: човекът живее в цикли също като Слънцето, Луната, приливите и сезоните. Изкуственото осветление, глобалната търговия с храна и натовареното ежедневие обаче лесно могат да нарушат синхрона ни с природните ритми.

Аюрведа и йога в действителност произлизат от едни и същи философски корени и следват една и съща цел: единение между микро- и макрокосмоса. Йога е средство за навигация на единството на ума и тялото в заобикалящия ни свят. Сатвическото хранене, наричано понякога *йогийско*, е част от това. В днешния свят, когато мнозина страдат от липсата на връзка между тялото и ума, общата цел на аюрведа и йога за единение на ума, тялото и духа е повече от навременна. Аюрведа често използва движения и дихателни техники от йога, за да навлезе в енергийното тяло и да подпомогне циркулацията на енергия в тялото и ума, което е особено важно за овладяването на стреса и възстановяването на естествените ритми на организма.

Когато се наруши синхронът с естествените ритми – например като ядете тропически плодове през зимата или преработени храни, стоите будни по цяла нощ или работите без почивка цял ден, тялото и умът ви се объркват. Връзката между ума и общото здравословно състояние е ясна: дисбалансът на едното води до дисбаланс на другото. Ако се движите срещу природата, ще се забавите също като риба, плуваща срещу течението. Ще се чувствате уморени, тревожни или потиснати, докато накрая съвсем се влошите.

СИЛАТА НА ХРАНОСМИЛАНЕТО

Според аюрведа доброто храносмилане е най-важният аспект на здравето. От пълноценното смилане и усвояване на хранителните вещества се образуват градивните единици на тялото, наречени *ахара раса* (*питателната същност на храната*). Когато дъвчете и преглъщате, храната се смесва с вода, ензими и киселини, а крайният продукт е точно този питателен сок, който се използва за изграждането на тъканите. По този начин доброто храносмилане създава здраво тяло. Правилното преработване на храната в организма се свързва с питателната същност на храната, която приемаме всеки ден, и с планетата, която ни осигурява тази храна. Ето защо начинът на хранене е изключително важен аспект на аюрведическото лечение.

Истинското благосъстояние обаче зависи не само от физическото, но и от умственото храносмилане. *Преработването (смилането) на идеите, преживяванията и емоциите е ключова функция, необходима за общото ни благосъстояние.* Правилното количество входни данни и достатъчното пространство за преработването им водят до спокойствие и стабилност на ума и нервната система. Тази устойчива реалност, характеризираща се с ниско ниво на стреса, стои в основата и на физическото здраве.



Тялото и умът са взаимозависими системи, подлежащи на паралелни влияния: физическият свят на петте елемента и енергийният свят на покоя, движението и промяната. Като че ли по-лесно е да разпознаем осезаемите елементи в тялото, така че нека разгледаме първо тях, преди да се гмурнем в темата за ума.



Петте елемента

В аюрведа човешката анатомия започва от петте елемента: етер (пространство), въздух, огън, вода и земя. Те създават трите съставки, които управляват функциите и енергиите в тялото, а именно движението, промяната и кохезията (*слепването* на нещата). Според *Чарака* когато тези съставки, известни като *доши*, се намират в баланс и хармония, човек се радва на гладко протичащи процеси (храносмилане, кръвообращение и др.), ясни сетива, ефективно изхвърляне на отпадъчните вещества и щастие.

Петте елемента се проявяват като качества в тялото, които можем да разпознаем просто като обръщаме повече внимание на физическите усещания. Въздухът и пространството например са студени и леки, огънят е горещ и остър, земята и водата са тежки и влажни. Балансът се нарушава, когато кое да е от тези качества присъства в прекалено малко или прекалено голямо количество. Прекомерната сухота например (вследствие на живот в пустинята или хапване на сухи крекери) ще доведе до симптом като суха кожа. Тези елементи имат съответните ефекти и върху ума: тежките, влажни качества на земята и водата го замъгляват, а леките, подвижни качества на въздуха и пространството затрудняват концентрацията. *Аюрведа коригира нарушенията на баланса, като въвежда противоположни качества и намалява сходните*. В случай на замъглен ум например облекчаването на симптомите ще се подпомогне от въвеждането на леки, сухи храни като ечемик и намаляването на тежките, влажни храни като пшеница.

Човек се нуждае и от петте елемента, но те присъстват в различни количества във всеки от нас. Оpozнаването на индивидуалното ни съчетание от елементи може да отнеме известно време. Обръщайте внимание на тялото си през различните сезони, за да забележите основните *играчи*. Ако сухата кожа, скалп, изпражнения и прочее са типични за вас, може би в тялото ви има повече от елементите пространство и въздух. Щом изясните това, започнете да обръщате внимание на фините качества на тези елементи в ума и настроението си. Пространството и въздухът например могат да се проявят като

Ето къде ще намерите петте елемента (*панча махабхута*) в тялото си:

Пространство: черва, уши, център на костите

Въздух: навсякъде, където има движение, включително оригване, отделяне на газове и пукане на стави

Огън: стомашни киселини, жлъчка, ензими в тънкото черво, червени кръвни телца, метаболитни процеси

Вода: лигавици, лимфна течност, храносмилателни сокове, слюнка, синовиална (смазваща ставите) течност

Земя: мазнини, мускули, кости

тревожно, понякога разсеяно, замаяно или чувствително състояние на ума или настроение вследствие на поръзната, шуплива природа на тези елементи.

Макар да е важно да разберем подхода на аюрведа към физическото тяло, в тази книга ще обърнем внимание предимно на ума. Аюрведа разглежда функциите на тялото и на ума като взаимосвързани и смята, че балансът и дисбалансът се коренят едновременно във физическата и в психичната сфера. В името на цялото си благополучие трябва да познаваме и двете.

Доша

Вероятно се сте чували за т. нар. *доши*. Според *Ащанга хридаям* *доша* буквално означава *онова, което не е, както трябва*. Дошите обаче не са проблем, докато дисбалансът не продължи известно време. Тези енергии, всяка от които представлява синергия на два елемента, могат да навредят или да помогнат в зависимост от това дали се намират в състояние на относителен баланс, или не. Ето защо по-важно е да се научим да поддържаме баланса, отколкото да се фокусираме върху дошите като *лошите герои*.

Съществуват три доши, известни като *вата*, *питта* и *капха*, които възникват по естествен път от петте елемента в тялото. Всяка от тях изпълнява определена функция и се проявява като специфична група от качества. Въпреки че първичните енергии, влияещи на ума, са различни от трите доши, ако в тялото ви се натрупат една или повече доши, много вероятно е да забележите същите качества и в ума си.

Вата е енергията на движението.

Питта е енергията на трансформацията.

Капха е енергията на структурата и *смазването*, взети заедно, кохезията (*лепилото*).

БАТА

Където има пространство, въздухът се движи и двата елемента заедно се проявяват като *студени, леки, сухи, груби, подвижни, хаотични* и *бистри* качества. Представете си вата като потоци в тялото. То знае, че щом влезе през устата, храната продължава надолу, докато накрая не излезе, тласкана от вата. Вата движи също така вниманието и отговаря за движението на петте сетива, както и за работата на мозъка и на нервната система. Експанзивната природа на качествата ѝ предопределят творческия, подвижен характер на енергията ѝ. В качества на пространството и въздуха или тяхната функция няма нищо проблемно, освен ако не се натрупат прекалено много в тялото. Това би могло да доведе до признаци на дисбаланс, като газове и констипация, сухота на кожата, пренебрежани мисли и тревожност.

Баланс на вата

- Редовно изхождане
- Свободно дишане
- Добро кръвообращение
- Будни сетива
- Креативност

Дисбаланс на вата

- Газове и констипация
- Астма
- Студени длани и ходила
- Тревожност и чувство на безсилие

ПИТТА

Където има огън, трябва да има и вода, която не му позволява да изпепели всичко. От тяхното действие се ражда огнената вода – група от *течни, горещи, остри, проникателни, леки, подвижни, мазни, миризливи* качества (представите си киселини или жлъчка). Докато гъвчето храната, питта я разгражда, втечнява, метаболизира и преобразува в тъкани. Същото прави със суровата информация: разбива я на части, разбира я и я подрежда. Острата, мотивирана природа на питта поражда бърза, фокусирана енергия. Това е прекрасно, стига нещата да не станат прекалено горещи или прекалено остри и да доведат до признаци на нарушен баланс, като киселинно оригване или рефлукс, диария, кожни обриви, възпаление или психични състояния, свързани с раздразнителност, обсебване и ревност.

Баланс на питта

- Добър апетит и метаболизъм
- Стабилни хормони
- Остро зрение
- Разбиране
- Добър тен (розова кожа)

Дисбаланс на питта

- Киселини и рефлукс
- Болезнена, обилна менструация
- Зачервени, сухи очи; нужда от очила
- Акне, розацея
- Раздразнителност
- Склонност към претоварване с работа
- Прекомерна склонност към надпревара

КАПХА

Без вода не можете да слепите пясъка, за да направите замък. Земята се нуждае от вода, за да слепва нещата. Капха напомня на лепило: *хладна, течна, хлъзгава, тежка, бавна, притъпена, плътна и стабилна*. Тази група от качества осигурява плътност на костите и мазнините, кохезия в тъканите и ставите и изобилно

количество слюз, за да не изсъхват. Нежната ѝ, мека, лепкава природа се изразява като добросърдечна, сладка енергия и силна памет. Чудесно! Стига да не стане прекалено тежка и лепкава, което би могло да доведе до признаци на нарушен баланс, като загуба на апетит, бавно храносмилане, проблеми със синусите и алергии, наддаване на тегло или психични състояния, като чувство на тежест, замъглен ум и тъга.

Баланс на капха

- Здрави тъкани
- Добре смазани стави и лигавици
- Силна имунна система

Дисбаланс на капха

- Прекомерно тегло
- Задръжане на вода
- Конгестия (оток и секрети) в синусите или белите дробове
- Тъга, тежест в сърцето

В един идеален свят всички щяхме да притежаваме изброените качества в съвършени дози, за да се радваме на балансиран, добре функциониращ организъм. Някой ще бъде по-огнен и склонен към спорове, друг – по-отнесен и склонен да забравя разни неща, но това е хубавото на разнообразието в природата. Конституцията на тялото (съотношението на различните елементи) е въпрос на гени. Познанието за собствената конституция би ви помогнало да разберете кои от тези елементи могат да се окажат с нарушен баланс, за да вземате мерки относно храната и начина си на живот, така че да държите потенциалните доши под контрол.

Лесно можем да се фокусираме върху някоя доша с нарушен баланс. Категоризирането като определена доша обаче (например *Аз съм вата*) или самоидентифицирането с дадени дисбаланси противоречи на мъдростта на аюрведа. По-полезно би било да проумеем и да овладеем причините за дисбаланса. Ако например често се чувствате прегрели и раздразнителни и забелязвате у себе си характеристики на разбалансирана питта, приемайте успокояващи храни и отделяйте повече време за почивка.

Физическата дейност на дошите безспорно влияе на психичното състояние, но аюрведа предлага конкретни фини инструменти за разбиране на баланса в ума. Съществуват три енергии: самва (ясната същност на ума) и две енергии, които ѝ влияят – раджас (неспокойствие) и тамас (застой). *Чарака самхита* определя раджас и тамас като *доши на ума*. Трите психични енергии могат да бъдат балансирани по същия начин, както вата, питта и капха, а именно като обръщаме своевременно внимание на нарушенията в баланса. В следващата глава ще се спрем по-подробно на тези енергии и тяхното влияние върху ума и настроението.

Аюрведа е път към себеосъществяването, който следваме през целия си живот. Тук ще се запознаете съвсем бегло с нейните идеи, които имат множество смислови пластове. Искрах само да ви дам достатъчно информация, за да можем да говорим на общ език за връзката между ума и тялото. Лично аз посветих десет години на изучаването на философията на йога, докато почувствам, че започвам да я разбирам. Надявам се моята простичка готварска книга да ви донесе вдъхновение и удоволствие. В края ще намерите списък с използваната и препоръчителна литература.

