

**Ашвани
Вишвамित्रа**

АЮРВЕДА

ЧТО ВСЁ ЭТО ЗНАЧИТ?



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

12+

Введение

В Европе и Америке модно интересоваться Аюрведой. Однако часто интерес остается поверхностным, так как глубокому постижению вековой мудрости мешает незнание понятий, которыми оперирует данная наука. Вашему вниманию предлагается краткий алфавитный словарь терминов. Теперь вам ничто не помешает знакомиться с книгами по Аюрведе.

А

Аваламбака Капха – «вода, обеспечивающая поддержку»; располагается в сердце и в лёгких; функция – служит сырьём для других субдош Капха.

Авила – качество мутности; порождает забвение, оцепенение, сон.

Агни (огонь)– огонь (один из пяти первоэлементов); огонь пищеварения.

Акаша – эфир (один из пяти первоэлементов).

Акрити парикша – оценка общего вида пациента.

Алочака Питта – «огонь, отвечающий за зрительное восприятие»; локализуется в глазах.

Ама – токсины и загрязнения, связанные с неправильным пищеварением.

Амла – кислый вкус.

Ананда (ананда – безграничное счастье) – духовные радость, благополучие, счастье, блаженство.

Ананда-майа-коша (ананда – духовная радость, майа – то, что является временным, коша – оболочка) – уровень счастья, радости; эта структура не подвержена материальным воздействиям. Три её характеристики: сат (вечность), чит (знание), ананда (блаженство).

Анартхи – препятствия на пути к духовному развитию и освобождению от невежества (негативный стереотип поведения).

Анна-майа-коша (анна – пища, зерно, майа – то, что является временным, коша – оболочка) – уровень физической структуры.

Анубандха – переход духовной природы из одного материального тела в другое, т.е. реинкарнация.

Апана Вата – одна из субдош Вата; нисходящий воздух.

Арогья (рога – физическое страдание) – отсутствие физических страданий, минимальный уровень здоровья.

Артава – репродуктивная ткань.

Артха – материальное благополучие.

Асатмья-индрийартха-самйог (сатмья – стабильность, асатмья – нестабильность, индрийа – чувства, артха – деятельность органов чувств, самйог – взаимодействие чувств с внешними объектами) – негармоничное использование чувств.

Атма – душа.

Атмакарака, атма карака, атма-карака (атма – душа, карака – показатель) – показатель души, отражающий духовное развитие человека.

Аушадха – лекарство, несущее свет.

Аханкара – ложное эго; заставляет отождествлять себя с телом, умом, чувствами, разумом.

Ахара – то, что проникает извне; в узком смысле слова – питание.

Ахара шакти – способность переваривать пищу.

Ахимса – принцип ненасилия.

Ачар (ачар – личный пример) – передача знаний личным примером.

Ачинтья-бхеда-абхеда-таттва (ачинтья – то, что невозможно постичь материальным умом; бхеда – различие, абхеда – единство, таттва – сущность) – непостижимое, одновременное различие и единство.

Аштанга-йога – контроль над своими мыслями и чувствами, постижение в медитации своего высшего «Я».

Аштанга-хридайам-самхита (аштанга – восемь, хрида – сердце, самхита – сборник, описание) – «восемь сердцевин медицины», один

из трех основных канонов (см. Великая тройка), на который опирается Аюрведа.

Аюрведа (аюс – жизнь, веда – наука, знание) – это традиционная система народной индийской медицины. Само слово в переводе означает «знание жизни», «наука жизни», его можно также перевести как «знание продолжительности жизни».

Б

Балаоджас – то, что даёт силы в ситуациях опасности. То же, что параоджас.

Баларога чикитса (бала – ребёнок, рога – физическая болезнь) – педиатрия. То же, что и Балавидья, Каумарабхритья.

Бодхака Капха – «вода, обеспечивающая восприятие»; располагается в ротовой полости в виде слюны.

Браджака Питта – «огонь, управляющий цветом кожи»; функция – поддержание цвета кожи, усвоение тепла, поступающего через кожу.

Брахман – в Аюрведе первый этап восприятия Абсолютной Истины в безличном проявлении – в форме высшего разума, свечения, облака и т.п.

Буддхи – духовный разум; позволяет оценивать поступки с духовной точки зрения.

Бхагаван – личностный аспект Абсолютной Истины, т.е. Всевышний как личность.

Бхакти-йога – преданное служение Высшему Началу.

Бхеда – необратимые изменения и осложнения.

Бхейшаджакалпана – фармацевтика.

Бхутавидья – болезни ума. То же, что Граха чикитса, Манасарога.

В

Ваджикарана – раздел, посвящённый репродуктивной сфере.

Вайа – возраст.

Вайю – воздух (один из пяти первоэлементов).

Вата-доша (вата – воздух)– энергия, контролирующая деятельность организма, связанную с движением, таким как циркуляция крови, дыхание, биение сердца.

Великая тройка – три канона: «Чарака-самхита», «Сушрута-самхита», «Аштанга-самхита».

Вигьяна – практическая информация.

Вигьяна-майа-коша (гьяна – информация, вигьяна – информация, реализованная на практике, майа – то, что является временным, коша – оболочка) – знание, мудрость.

Викрити – изменившаяся конституция, в отличие от пракрити; патологическое состояние.

Випак – послевкусие.

Вирья – энергетическое действие вкуса растения.

Вихара – распорядок, режим дня.

Вишада – качество ясности; порождает чистоту, умиротворение, веру в Бога.

Вишвабхесаджа – универсальное лекарство (буквально означает имбирь).

Виями шакти – способность справляться с физической нагрузкой.

Вьякти – внешнее проявление.

Вьяна Вата – одна из субдош Вата; проникающий воздух; пропитывает всё тело.

Г

Граха чикитса (граха – тонкая сущность) – психология, психотерапия, психиатрия. То же, что Бхутавидья (бхута – тонкая сущность), Манаса-рога.

Гуна – качество. Существуют три гуны: саттва (уравновешивающая сила), раджас (страсть, возбуждение), тамас (бездеятельная, тормозящая сила).

Гуру – духовный наставник.

Гуру (о качествах) – тяжёлый; порождает невежество, тупость, сон.

Гхи – топлёное масло.

Гьяна – информация.

Гьяна – йога – познание истины путём философии, изучения науки и законов мироздания.

Д

Дадхи – кисломолочные продукты.

Дамстра чикитса – токсикология.

Даршана – визуальное обследование пациента.

Даша-бидха парикша – десятигранное обследование; обследование конституции тела, патологического состояния, жизнеспособности тканей, физического телосложения, размеров тела, психической конституции, адаптации, способности переваривать пищу, способности выполнять физическую нагрузку, возраста.

Деша – кала – патра (место – время – обстоятельства) – один из ведический принципов знания. Означает учет данных факторов.

Диначарья – распорядок дня.

Джалья – вода (один из пяти первоэлементов); символ наполнения.

Джара чикитса – гериатрия, геронтология, раздел, посвящённый болезням пожилого возраста. То же, что Расаяна.

Дживита – жизнь.

Джихва парикша – обследование языка.

Доши – энергии, входящие в состав всего существующего и выполняющие в организме различные физиологические функции. Их три: вата-доша, питта-доша, капха-доша.

Драва – качество жидкости; порождает сострадание, привязанность, скудоумие.

Дравьягуна (дравья – жидкость, гуна – качество, свойство) – фармакология; наука о свойствах жидкостей.

Дришау парикша – обследование глаз.

Дхари – жизнь, поддерживающая тело.

Дхарма – личное предназначение человека, его долг.

Дхату – ткани тела.

Дэвы – полубоги. В частности, они отвечают за функционирование праны в теле.

К

Кайа чикитса (чикитса – лечение) – общая терапия, раздел, посвященный внутренним болезням. То же, что и Панчакарма чикитса.

Кала паринам (неуважение времени) – выполнение действий не вовремя.

Кама – удовлетворение потребности своих чувств; вожделение.

Капха-доша (капха – слизь) – энергия, управляющая процессами роста. Она доставляет воду во все уголки тела, увлажняет кожу и поддерживает иммунную систему.

Кардрара – сухожилия.

Катхина – качество жёсткости; порождает зависть, неудовлетворённость, эгоизм, бесчувствие, силу.

Кату – острый вкус.

Кашайа – вяжущий вкус.

Киртан (киртан- громкая речь) – словесный способ передачи знаний.

Кледака Капха – субдоша, участвующая в пищеварении.

Крими (крими- черви) – вирусы, бактерии, все вредоносные микроорганизмы.

Кхара – качество резкости; порождает легкомыслие, фанатизм, нетерпимость к чужому мнению.

Кшира – молоко.

Л

Лавана – солёный вкус.

Лагху – качество лёгкости; порождает свежесть, любовь, веру.

М

Маджа – нервная ткань и костный мозг.

Мадху – сладкий вкус.

Майа – иллюзия, нечто временное, материальная энергия.

Майавада – философия майи. Утверждает, что мир существует, но безличностен. Наше восприятие – плод нашего воображения. Аюрведа отвергает такую философию.

Мала – отходы тканей; слизистые оболочки; пот; слёзы.

Мала парикша – исследование выделений.

Мамса – мышечная ткань.

Мана-майа-коша (манас – ум, майа – то, что является временным, коша – оболочка) – уровень структуры ума.

Манаса-доши (манас – ум) – доши ума.

Манаса-рога – болезни ума. То же, что Граха чикитса, Бхутавидья.

Манда – качество медленности; порождает лень, тупость, невежество.

Мармы – жизненно важные точки.

Маулика Сиддханта (мула – корень) – корневая концепция: базовые понятия Аюрведы.

Медхи – материальный разум, позволяющий достигать материального успеха.

Мокша – освобождение от невежества.

Моха – иллюзия.

Мриду – качество мягкости; порождает добродетель, ненасилие, веру в Бога.

Мутра парикша – исследование мочи.

Мухурта – мера времени: 48 минут.

Н

Нади парикша (нади – пульс) – определение пульса.

Нидана – этиология и патогенез; изучение причин и развития болезней.

Нитйага – жизнь в вечности.

О

Оджас – жизненная энергия

П

Панчакарма – раздел, изучающий методы подготовки к очищению организма, очищение и восстановление после очищения.

Параматма (парам – сверх, атма – неделимая, душа) – второй аспект Абсолютной Истины, Высшая Душа. Это аспект Абсолютной Истины, локализованный в области сердца. Совесть рассматривается как наша связь с Параматмой.

Параоджас – то, что даёт силу в экстремальных ситуациях. То же, что балаоджас.

Пачака Питта – «огонь, переваривающий пищу»; её функция – управление пищеварением.

Питта-доша (питта – желчь) – энергия, руководящая системами метаболизма, включая пищеварение, всасывание, питание и температуру тела.

Прагья-апарадха (прагья – мудрость, понимание; апарадха – ошибка, неправильность, проступок) – непонимание природной

мудрости тела или сознания; главная причина всех заболеваний; неправильное использование разума и чувств.

Праджалпа – пустая болтовня.

Пракопа – возбуждение.

Пракрити (пра – первичный) – врождённая конституция, в отличие от викрити.

Прамана – размеры тела.

Прана – жизненная энергия.

Прана Вата – главная из субдош Ваты; первичный воздух, нервная сила.

Прана-майа-коша (прана – жизненная энергия, майа – то, что является временным, коша – оболочка) – уровень функционирования чувств.

Пранаяма – управление праной с помощью дыхательных упражнений.

Прасути тантра – акушерство и гинекология.

Притхви – земля (один из пяти первоэлементов).

Прашара – распространение, излияние.

Прашна – опрос пациента, сбор анамнеза.

Р

Раджас – страсть, возбуждение, деятельная и побуждающая сила, нарушающая прежнее равновесие.

Ракта – форменные элементы крови.

Ранджака Питта – «огонь, придающий цвет». В крови окрашивает элементы крови; в печени окрашивает желчь. В основном располагается в крови.

Раса – вкус; эмоция.

Раса дхату – лимфа.

Расашастра – раздел Аюрведы о минералах и металлах.

Расаяна – раздел об омоложении организма.

Рукша – качество сухости; порождает беспокойство, нервозность, сострадание, желание помочь.

С

Садхата Питта – «огонь, определяющий, что является истиной»; находится в сердце и в мозгу; функция – способствовать достижению целей, поставленных интеллектом.

Садху – человек, достигший высот духовной жизни.

Самана Вата – одна из субдош Вата; уравнивающий воздух; находится от диафрагмы до пупка; отвечает за пищеварение.

Самханана – физическое телосложение.

Самхита – сборник, описание.

Сандра – качество густоты; порождает силу, основательность, активность.

Санньяса – обет отречения от мира.

Санчая – накопление.

Сара – жизнеспособность тканей.

Сат – вечность.

Саткриякала – шесть стадий болезни.

Сатмья – адаптация.

Саттва – уравнивающая, гармонизирующая и одухотворяющая сила; психическая конституция.

Свастха – понимание собственной природы, укоренённость в самом себе, психическое и эмоциональное благополучие, эмоциональная уравновешенность.

Свастхавритта (свастха – понимание собственной природы) – социальная медицина; изучает, насколько человек реализует себя в обществе.

Слакшна – качество кротости; порождает любовь, веру, спокойствие, терпимость.

Слешака Капха – «вода, обеспечивающая смазывание»; располагается в суставах в виде суставной жидкости; функция – смазывание суставов.

Снигдха – качество маслянистости; порождает сострадание, побуждает к неразумным поступкам.

Спаршана – исследование пульса.

Спарша парикша – исследование кожи.

Стханасамсрая – локализация.

Стхира – качество неподвижности; порождает стабильность, веру, забывчивость, препятствия.

Стхула – качество грубости; порождает тупость, невежество, страх.

Сукхам – мирское счастье, счастье нахождения в обществе.

Сукшма – качество тонкости; порождает эмоциональность, чувствительность, обидчивость.

Т

Тамас – бездеятельная, тормозящая и негативная сила, которая тянет вниз к невежеству.

Тапасья – аскеза.

Тарпака Капха – «вода, дающая удовлетворённость»; локализуется в виде спинномозговой жидкости и в сердце; функция – создавать уравновешенность.

Теджас – жизненный огонь (не путать с агни – более тонкой субстанцией).

Тикта – горький вкус.

Тикшна – качество остроты; порождает быстроту, гнев, страстность.

Тоник – в Аюрведе это то, что питает органы и ткани, даёт им энергию.

Тридоша (три – число три, доша – то, что выходит из равновесия)– гармоническое соотношение дош, при котором Вата, Питта и Капха уравновешены.

У

Удана Вата – одна из субдош Вата; восходящий воздух; находится в горле и голове; регулирует выдох и речь.

Упадхату – молочные железы.

Урдхванга чикитса (дословно: то, что расположено выше ключиц) – оториноларингология, офтальмология, стоматология.

Ушна – качество жаркости; порождает гнев, зависть, злобу, неразумные действия.

Ч

Чикитса – лечение, исцеление, врачебное применение лекарств.

Чит – знание.

Чхала – качество подвижности; порождает безверие, беспокойство, метание, необдуманные действия.

Ш

Шабда парикша – обследование голоса пациента.

Шалйа чикитса – хирургия.

Шарира (шарира – тело) – раздел Аюрведы, посвящённый человеческому организму.

Шарира-доши – телесные доши: Вата, Питта, Капха.

Шастра – каноны, духовные писания, на которые опирается Аюрведа.

Шира – кровеносные сосуды.

Шита – качество холодности; порождает оцепенение, сон, страх, невежество, нечувствительность.

Шукра – репродуктивная ткань.

Шунья – пустота.

Шуньявада – философия пустоты. Утверждает, что мир иллюзорен. Аюрведа отвергает такую философию.

Э

Экадаши – одиннадцатый день от новолуния; в этот день можно устраивать разгрузочные дни.



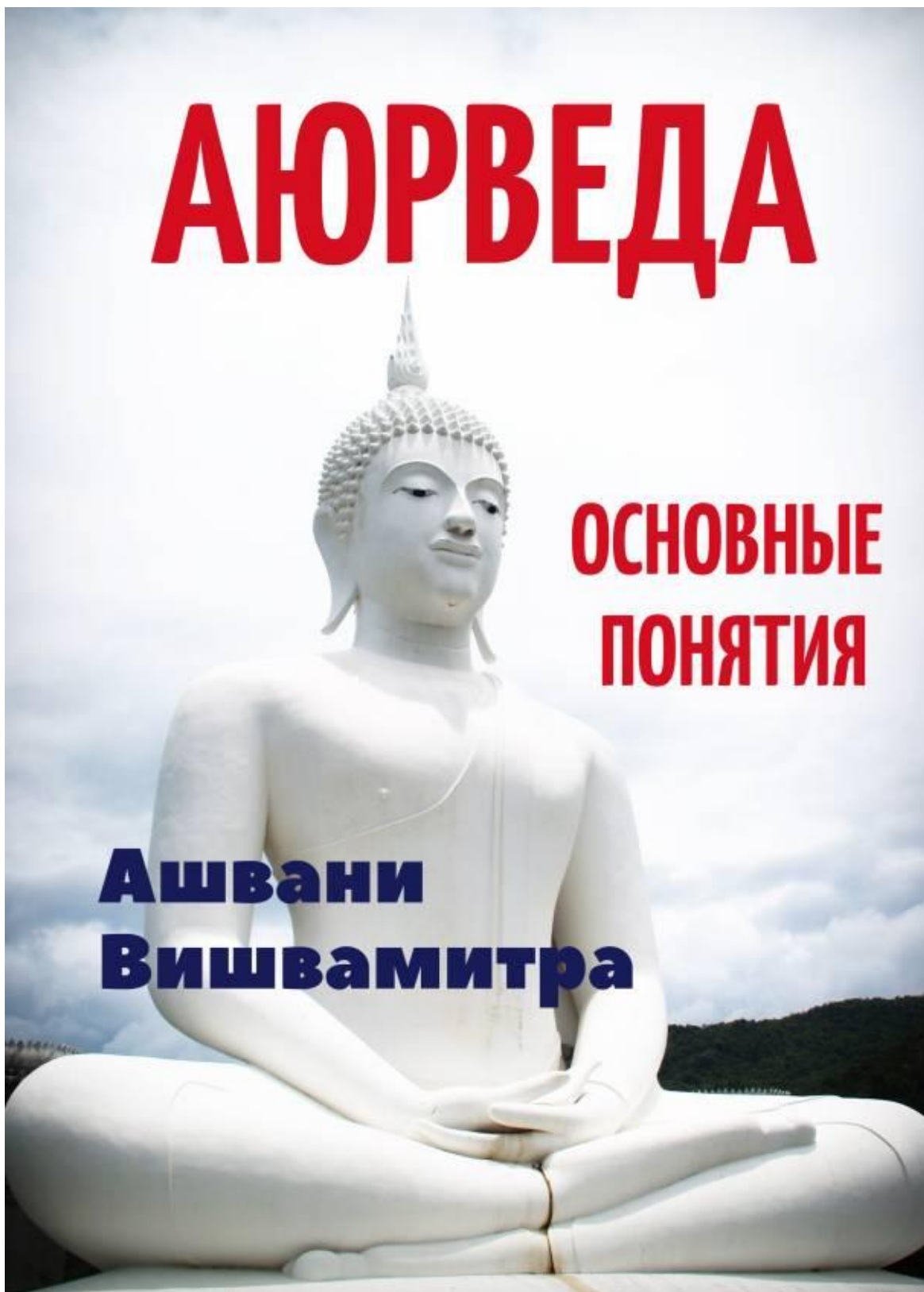
**Ашвани
Вишвамитра**

**Часы Аюрведы.
Путь к гармонии**

АЮРВЕДА

**ОСНОВНЫЕ
ПОНЯТИЯ**

**Ашвани
Вишвамитра**



**Ашвани
Вишвамитра**

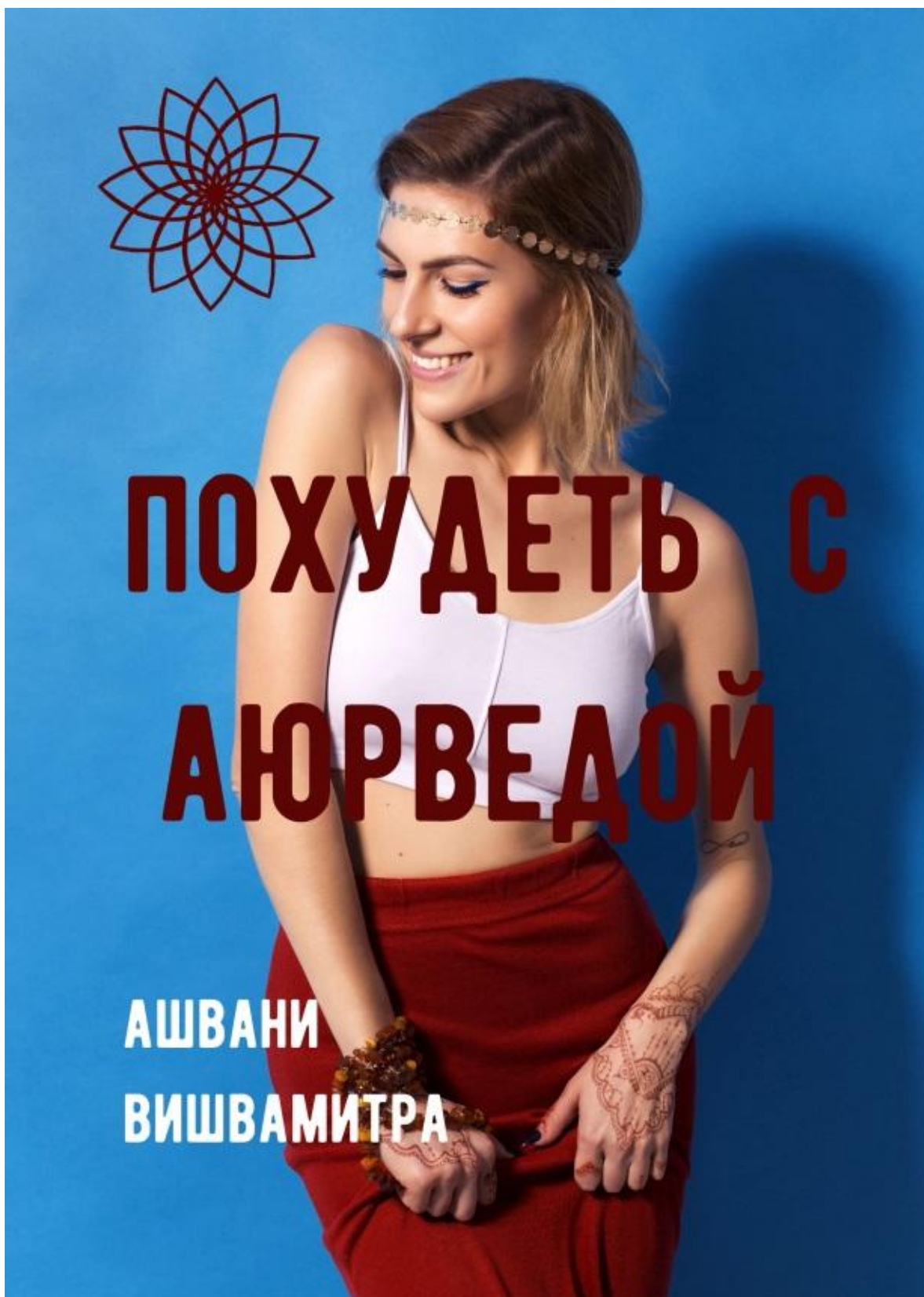
АЮРВЕДА О ПИТАНИИ





ПОХУДЕТЬ С АЮРВЕДОЙ

АШВАНИ
ВИШВАМИТРА



АШВАНИ ВИШВАМИТРА

**АЮРВЕДА
ДЛЯ
ИНТЕЛЛЕКТА**



ЗЕНИЦА ОКА



**АЮРВЕДА ПОМОГАЕТ
ЗРЕНИЮ**

АШВАНИ ВИШВАМИТРА

Обложка выполнена на сайте <https://canva.com>

В оформлении обложки использовано изображение с <https://pixabay.com/> по лицензии CC0.

Использованы изображения с <https://pixabay.com/> по лицензии CC0.