

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СУЩНОСТИ АЮРВЕДЫ.

Что такое аюрведа?

Когда именно зародилась наука Аюрведа, точно неизвестно. В Индии, Непале, Бирме и Индонезии она повсеместно практикуется и по сей день. Но и в других странах мира растет количество приверженцев Аюрведы.

Являясь неким симбиозом философской системы санкхьи и науки, она используется в указанных странах для диагностики, лечения и профилактики самых разных хворей.

Но что такое Аюрведа и в чем ее секреты? Как стоит понимать ее?

Эта наука особенная, так как ее принципы базируются на естественности и простоте, поэтому она доступна каждому, независимо от страны проживания, вероисповедания и жизненных взглядов.

Науку повсеместно практикуют сикхи, буддисты, джайны и индуисты.

Аюрведа – что это?

Само слово «аюрведа» с санскрита переводится как «наука жизни и долголетия» («аюс» – жизнь, «веда» – знание).

Но неправильным будет считать, что это всего лишь наука.

Это и философское течение, и система медицины, и образ жизни. Принято считать, что на ее основе возникли главные направления медицины, в том числе Китайская и Тибетская.

Упоминания об Аюрведе можно отыскать, прежде всего, в Ведах, но также и в Махабхарате, Пуранах, Тантрах, Упанишадах, Йога-шастрах. Некоторые источники предполагают, что этому научно-философскому направлению не менее пяти тысяч лет.

Да, с помощью аюрведических знаний можно без применения каких-либо сложных диагностических методов точно выявить заболевание и вылечить его.

Но основная цель – это предотвращение развития недуга, то есть профилактика.

Аюрведа учит умению поддерживать здоровье путем гармонизации души и тела, уравнивания первоэлементов, спокойствия и взаимопонимания с окружающей средой.

Только умиротворение может обеспечить баланс физического и духовного. При этом, данная наука не накладывает строгие ограничения и не навязывает что-то. Она всего лишь рекомендует, что можно делать для поддержания здоровья.

2.

Для того, чтобы предотвратить недуги, Аюрведа предлагает искать причины заболеваний, обращая внимание на тесную связь нехороших мыслей с телесными нарушениями.

Трактаты, посвященные аюрведическим знаниям, выделяют восемь направлений этой научно-философской системы, каждая из которых занимается своей областью медицины:

- **Каумара Бхритья – педиатрия.** В этом направлении уделяется внимание беременности, правилам и проблемам вскармливания материнским молоком потомства. *Еще трактат содержит рекомендации по воспитанию и правильному уходу за детьми разного возраста.*
- **Кайя Чикитса.** Слово «кайя» дословно переводится как «все тело». Считаюсь одним из самых важных разделов медицины, *рассматривает причины и способы лечения болезней, которые «не привязаны» к определенному органу.* Например, сахарный диабет и истерия.
- **Агада Тантра – направление, занимающееся проблемами интоксикации и выведении ядов из организма.** Также *рассматривает, что делать, если человек подвергся укусу ядовитого существа.*
- **Шалакья Тантра – раздел, направленный на лечение заболеваний глаз.**
- **Бхутавидья.** По праву считается самым таинственным направлением, так как в этом трактате уделено внимание колдовству. Сегодня же *расцениваются как методы психологического воздействия на сознательное и бессознательное психики человека (например, гипноз).*
- **Шалья Тантра – содержит знания о хирургии и акушерстве.**
- **Ваджикарана Тантра – знания о лечении бесплодия и других проблем репродуктивной функции.**
- **Расаяна Тантра – секреты долголетия.**

Стоит отметить, что Аюрведа предлагает самим принимать ответственность за свой образ жизни и поступки, влияющие на физическое и душевное здоровье.

Пять первоэлементов, из которых состоит мир

Аюрведа утверждает, что все живое и неживое в мире подчинено определенным правилам и обязательно состоит из пяти первоэлементов, именуемых панчамахабхут:

- **Джала – вода.** Управляет жидкостями в теле.
- **Притхви – земля** (твердые составляющие тела, кости, зубы).
- **Акаша – эфир** (внутренние органы). Это основной элемент, управляющий внутренним пространством организма.

3.

- **Агни – огонь.** К нему относится все, что способствует протеканию внутренних процессов, их движению. Например, это ферменты, вырабатываемые железами желудочно-кишечного тракта, необходимые для переваривания пищи.
- **Вайя (воздух).** Влияет на активность и общее самочувствие человека. *Все эти элементы находятся в теле в разной пропорции и постоянно взаимодействуют.* Если возникает дисбаланс хотя бы одного элемента, могут развиваться нарушения или даже серьезные заболевания. Аюрведа учит, как следует уравнивать сосуществование пяти начал и предотвращать недуги.

Теория трех дош и трех гун в Аюрведе

Из первоэлементов образуются три базовые энергии, известные как доши:

- **питта** – вода и огонь;
- **вата** – эфир и воздух;
- **капха** – земля и вода.

Теория трех дош гласит, что у человека преобладает одна из вышеуказанных энергий. Определить, какая именно, можно при помощи анализа конституционных особенностей тела человека.

Так, Аюрведа выделяет семь типов конституций тела:

1. Пита.
2. Вата.
3. Капха.
4. Пита-Капха.
5. Пита-Вата.
6. Капха-Вата.
7. Тридоша (сама-доша) – уравновешенность всех трех дош.

Для Аюрведы теория трех дош – одна из основных. Глубокие знания последователя этой науки помогают выявить болезнь уже тогда, когда она только зародилась.

Не менее важно понимание гун – энергий ума, которые тоже влияют на самочувствие человека:

- **Раджас (страсть)** – агрессия, энергия, «бьющая ключом».
- **Саттва (благость)** – доброта, милосердие, красота.
- **Тамас (невежество)** – то, что негативно влияет на тело и разум человека: депрессивное состояние, лень и грусть.

4.

Зачастую в конкретный момент в человеке берет верх одна из трех гун, определяя его поведение и помыслы личности, что влияет на баланс первоэлементов.

Диагностические методы, используемые в Аюрведе

Аюрведа располагает достаточно простыми методами диагностики для выявления недугов. Но, так или иначе, без этих методов не обходится ни одна традиционная медицина.

Итак, врач, работающий в рамках аюрведических знаний, использует такие методы обследования:

- прослушивание пульса (нади парикша);
- изучение мочи (мутра парикша);
- анализ голоса и других шумов (шабда парикша);
- общее впечатление о человеке (акрити парикша);
- изучение языка (джихва парикша);
- применение пальпации (спарша парикша);
- диагностика по калу (мала парикша);
- изучение глаз (дрик парикша).

Применение этих методов не требует особых затрат. Но удивительно, что опытнообладающий всеми необходимыми аюрведическими знаниями врач сумеет с их помощью правильно установить диагноз. При этом главное требование к доктору – проницательность, наблюдательность, наличие развитой интуиции.

Натуральность – основа лечения в Аюрведе.

В Аюрведе провозглашается использование в лечении человеческих хворей только натуральных, произведенных самой природой средств: металлов, растений, камней, минералов и прочего. В свою очередь, она отказывается от применения созданных искусственным путем лекарственных препаратов и даже витаминно-минеральных комплексов.

Аюрведа считает, что все, что необходимо нашему организму для поддержания и восстановления здоровья, есть в окружающей нас природе, так как она совершенна.

Даже элементы, содержащиеся в синтетических препаратах, обязательно имеют натуральные аналоги. Но только есть существенное отличие искусственного от естественного. Лекарства, созданные с помощью химического синтеза, при длительном приеме начинают наносить серьезный ущерб органам, поэтому после их приема еще придется

5.

восстанавливаться. А вот осмысленное применение натуральных средств безопасно, так как их структура сходна со структурой организма.

Помимо лекарственных средств натурального происхождения, Аюрведа в лечении располагает такими средствами, как: аюрведический массаж, йога, Марма-терапия (воздействие на биологически активные точки организма), медитации, назначение индивидуальной диеты.

Аюрведа и индуизм созвучны во мнении относительно переселения душ – реинкарнации. В зависимости от того, как была прожита прошлая жизнь (в благочестии или недобрых деяниях), такова и нынешняя жизнь.

Обычные аюрведические способы лечения здесь не помогут.

Чтобы излечиться от кармических болезней, потребуется осознание греховных страстей, их преодоление с помощью духовных практик, медитаций и выполнения религиозных предписаний.