**Введение**

Что такое Аюрведа? Каждый, кто хоть что-нибудь слышал об этой науке, сразу и без запинки ответит, что Аюрведа - это наука о жизни, а кто-то может даже вспомнит, что «Айус» на санскрите значит «жизнь», а слово «веда» значит знание. Еще кто-то может сказать, что Аюрведа является частью Вед - знаний, являющихся самыми древними на Земле. Также иногда говорят, что Аюрведа - это традиционная индийская медицина. В этом утверждении тоже что-то есть. Действительно, в Аюрведе много медицинских знаний, но все-таки главный упор в этой науке делается на правильном (благоприятном) образе жизни, соблюдая который человек не будет нуждаться в помощи докторов, кроме очень редких случаев. А вот по поводу того, что эта наука индийская, то это представление является в корне неверным, как и то, что Веды принадлежат какому-то народу или религиозному течению. В действительности, это знание универсальное и является даром всему человечеству. Просто индийцы, в силу своей консервативности и склонности к почитанию традиций, сумели донести до нас эту науку в наиболее полном виде. Используя аюрведические знания и методики в повседневной жизни вы сможете значительно улучшить свое физическое, ментальное и духовное здоровье, а также, я надеюсь лучше понять себя, жизнь и свой жизненный Путь. Итак, начнем!

**1. Что изучает Аюрведа. Основные направления Аюрведы**

Определение Аюрведы, означающее науку о жизни предполагает, что это знание не только о болезнях и способах их лечения. Согласно древнему мудрецу Чараке, автору классического аюрведического труда «Чарака Самхита»: «Аюрведа является знанием о благоприятных и неблагоприятных, подходящих и неподходящих, условиях жизни человека, о факторах, способствующих долголетию или препятствующих ему, а также о том, с какой мерой нужно подходить к жизни в целом.» (Чарака Самхита 1.41) . Таким образом Аюрведа изучает жизнь во всем ее многообразии и всех ее проявлениях. В связи с этим предлагаю рассмотреть немного более детально само понятие «жизнь» и в каком контексте оно употребляется. Одно из определений жизни также дается Чаракой. Это: «…единство тела, органов действия, органов восприятия и ума с душой. Термин «айу» имеет синонимы и «анубандха», «нитйага», «дживита», «дхари». (Чарака Самхита. 1.42).

То есть, понятие «жизнь» не является «…формой существования материи, характеризующейся высокой структурной сложностью, способностью развиваться, сопротивляться распаду, перерабатывать ресурсы внешней среды и самовоспроизводиться…», как утверждает современная наука. Это понятие намного более обширное, включающее в себя душу (атму, личность), интеллект, ум, чувства и тело, то есть то, что мы называем человеком, условия его существования, цели и задания, стоящие перед ним, а также всю совокупность факторов, влияющих на человека.

Также понятие жизнь включает знание о жизни как таковой, то есть откуда она берется и из какой энергии или субстанции состоит. Хотя сами Аюрведические тексты не рассматривают эту тему подробно, так как она очень детально представлена в других разделах Вед, но мы все-таки по ходу семинара немного поговорим о ней. Дело в том, что когда писались главные каноны Аюрведы, то Ведическое знание было неотьемлемой частью культуры и образования той эпохи. Сейчас, в наше время и в нашей культуре мы не имеем даже общего представления об основных принципах, изложеных в Ведах. А не зная их, нам будет сложно понять многие принципы Аюрведы. Еще одно значение слова «жизнь» - это период существования атмы (души) в конкретном физическом теле, то есть то, что в современной медицине называют продолжительностью жизни. Продлением этого периода с помощью разнообразных средств и методик также занимается одно из направлений Аюрведы - Расаяна.

Кроме этого, в фокусе внимания Аюрведы находится такое понятие как качество жизни. В современном мире под качеством жизни принято понимать материальный достаток, крепкое здоровье и возможность доставлять наслаждение чувствам. В аюрведической науке кроме этих двух составляющих качественной жизни выделяют еще два важнейших фактора - дхарму, то есть предназначение или призвание человека. Это то, что великий философ Григорий Сковорода называл «сродным или естественным трудом». Также в понятие «дхарма» входит «санатана-дхарма» - это закон любви и любовного служения, а также духовная жизнь человека. Кроме дхармы рассматривается понятие мокша или мукти, что часто переводят как «освобождение». В ведической философии термину «мукти» соответствовали понятия «нирвана» и «самадхи». По сути, мокша- это венец жизни, наивысшая точка в эволюции человека как личности. Виды мокши бывают разные, не обязательно теперешняя жизнь личности завершится духовным совершенством, однако постоянное самосовершенствование, развитие благих качеств должно быть одной из важнейших жизненных целей человека. Таким образом, дхарма, артха (экономическое развитие), кама (регулируемое удовлетворение потребностей тела) и мокша все вместе составляют основу качественной жизни любого человека. Большинство проблем современного общества коренятся именно в половинчастом, неполном подходе к жизненным целям и ценностям, как человека, так и общества в целом. Более подробно эти темы мы будем обсуждать в дальнейшем.

В классической Аюрведе существовало восемь разделов. Почему я говорю в прошедшем времени, объясню чуть позже. Пока же познакомьтесь с этими восемью разделами.

Разделы классической аюрведы.

Панчакарма Чикитсита или Кайа Чикитсита - общая наружная медицина. На современном медицинском языке этот раздел можно назвать «общая терапия». Является самым главным разделом всей Аюрведы. Самый главный текст, описывающий этот раздел - Чарака Самхита. Также хорошо известны специалистам тексты этого раздела - Мадхава Ниданам Самхита или Бхайщаджьяратнавали. Поскольку большинство текстов, описывающие другие разделы Аюрведы, считаются утерянными, некоторые современные авторы смешивают понятия Кайа Чикитсита и Аюрведа, считая, что это одно и то же. Это не так. Кайа Чикитсита является всего лишь частью, пусть и главной, всей Аюрведы.

Кумара Тантра или Баларога Чикитсита - педиатрия. Этот раздел занимается беременными женщинами, болезнями плода, детскими болезнями детей до 12 лет. Единственный сохранившийся текст этого раздела - Кашьяпа Самхита - к сожалению, сохранился не полностью.

Бхутавидйа или Граха Чикитсита - психология и демонология. Этот раздел занимается мистическими, духовными и психологическими аспектами болезней и способами их лечения. А также способами защиты от сглаза, порчи, демонов, духов и т.п. Специализированные тексты этого раздела являются настолько тайными, что даже не раскрываются их названия. Отдельные моменты Бхутавидйи разбросаны по Атхарваведе, Яджурведе и Ригведе. Немного об этом можно узнать их Кайа Чикитситы.

Шалакйа Тантра или Уртхванга Чикитсита - занимается болезнями органов, расположенных выше плеч. Это глаза, уши, нос и горло. Тексты этого раздела считаются утерянными. Скудную информацию можно найти в Кайа Чикитсите.

Расаяна Чикитсита или Джара Чикитсита - омоложение и сохранение молодости. Как и Бхутавидйа, тексты этого раздела считаются тайными. Поэтому нам ничего не остается, как пользоваться популярными материалами некоторых аюрведических врачей, например, доктора И.Ветрова и других. аюрведа жизнь долголетие тело

Дамстра Чикитсита - токсикология. Это наука о ядах, отравлениях и их лечении. Тексты этого раздела считаются утерянными.

Шалйа Чикитсита - хирургия. Этот раздел описывает довольно сложные хирургические операции, причем не только ампутации конечностей, но и пластическую хирургию. Хорошо известен текст этого раздела - Сушрута Самхита.

Ваджикарана или Вришйа Чикитсита - это наука сохранении и восстановлении репродуктивной силы. Эта наука относится к тем, у кого ухудшается качество спермы, кто испытывает трудности с обменом сексуальной энергией. Ваджикарана представляет собой как омоложение репродуктивных органов, так и «преомоложение» будущих потомков. Она дает возможность получить здоровые гены для произведения на свет детей со здоровой конституцией через активацию такой прогрессии здоровья, которая даст хороший результат и в детях, и ввнуках. Тексты этого направления аюрведы - Анангаранга Кальянамалы и Камасутра Ватсаяны. Последний, хорошо известен широким массам населения, правда, нет никакой гарантии, что «современная камасутра», напечатанная везде, где уместно и не уместно, соответствует своему древнему оригиналу.

Таким образом, получается, что наиболее разработаны и известны терапевтический раздел Аюрведы (источник - Чарака Самхита) и хирургический (источник - Сушрута Самхита). Тем не менее, Аюрведа не стоит на месте. Она имеет собственное развитее и постепенно приобретает, говоря современным языком, «научный подход». В наше время Аюрведа состоит уже из 16 частей:

Современные разделы Аюрведы.

Маулика сиддханта - общая концепция.

Расаяна - наука об омоложении организма и всевозможных тониках, иммунология

Шалйа Чикитсита - хирургия.

Агада Тантра - токсикология.

Ваджикарана - наука о принципах рождения хорошего и здорового потомства, а также о любви, сексе, увеличении сексуальной силы.

Бхутавидйа и Манаса рога - психология, психиатрия и демонология.

Свастхавритта - профилактическая медицина и социальная медицина.

Кайа Чикитсита - общая медицина и терапия.

Нидана - нозология и диагностика.

Расашастра - минералогия и наука о металлах.

Бхайшаджакальпана - фармацевтика.

Дравйагуна - фармакология.

Шарира - анатомия и физиология.

Шалакйа Тантра - лечение болезней органов, находящихся выше плеч.

Прасути Тантра - гинекология и акушерство.

Каумарабхритья - педиатрия.

**. Основные понятия Аюрведы**

Всю Аюрведу можно представить в виде определенного свода концепций. Важнейшими среди них являются концепции пяти элементов (Панча Махабхута), трех дош (Тридоша), тканей (дхату) и продуктов жизнедеятельности (мала), а также понятие об оболочках (кошах) человека.

В таблице 1 представлены основные понятия, на которых базируется вся Аюрведа. Вся первая часть нашего курса будет посвящена разъяснению понятий, представленных в этой таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Понятие | Его проявление |
| Махагуны (модусы, качества материи) | Благость (Саттва) Страсть (Раджас) Невежество (Тамас) |
| Махабхута (первоэлементы) | Эфир (Акаш) Воздух (Ваю) Огонь (Теджас, Агни) Вода (Ап) Земля (Притхви) |
| Танматры | Звук Прикосновение Форма, цвет Вкус Запах |
| Гуны (вторичные качества) | Тяжелый - Легкий Холодный - Горячий Твердый - Мягкий Чистый - Слизистый Активный - Пассивный Шершавый - Гладкий Большой - Маленький Твердый - Жидкий Сухой - Влажный, вязкий Подвижный - Неподвижный |
| Дравья | Раса Вирья Випак Прабхава Карма |
| Коша (Шарира) | Ананда-майя Вигьяна-майя Гьяна-майя Прана-майя Анна-майя |
| Доша | Вата Питта Капха |
| Дхату (ткани) | Хилус Кровь Мышцы Жир Кости Костный мозг Семя |
| Агни | Кая Агни Дхату Агни Бхута Агни |
| Мала | Кал Моча Пот Выделения из отверстий |
| Ама | Анна Мала Мала Санчая Пратама Доша-душти |

Одно из самых главных, базовых понятий всей Аюрведы - это понятие Тридоша. Хотя множество источников употребляет термин «три доши», но правильнее, все-таки, говорить "Тридоша".

Тридоша - это Вата (Воздух или принцип Движения), Питта (желчь, огонь или принцип Трансформации) и Капха (слизь, вода или принцип Объединения и Устойчивости). Успешное практическое применение аюрведического знания возможно только при четком понимании понятия Тридоша. Для этого необходимо выйти за пределы чисто медицинского аспекта Аюрведы и обратиться к философии Вед, что мы и сделаем в следующем разделе.

**Заключение**

Древние мудрецы говорили: «Мы есть то - что мы едим» т.е. все существующие в природе продукты - это и есть лекарства. Необходимо только научиться их правильно использовать. Именно так относиться к пище предлагает нам Аюрведа. Аюрведа - это часть Вед, древних текстов, возраст которых, по мнению ученых, от 3 до 5 тысяч лет. Слово Аюрведа переводится с санскрита как - «аюр» - «жизнь» и «веда» - «знание». Получается - «знание о жизни».

Один из многих принципов ведического знания (на санскрите - «деша - кала - патра») - «место - время - обстоятельство». То есть эти знания, использованные с правильным учетом, будут «работать» и приносить пользу в независимости от эпохи и страны. Основатели различных медицинских школ и учреждений умело приспособили Аюрведу к современным для них условиям: Авиценна - для арабского мира, Гиппократ - для Греции, П.Бадмаев в Бурятии, староверы в Сибири. Несмотря на то, что учение это пришло из древней Индии, при правильном подходе оно не теряет своей актуальности и в Америке, и в Европе, и в Сибири.

Аюрведа - более древняя медицина, чем современная, она проверена не только временем, но и более авторитетна. Различия в методах и подходах аюрведической медицины и современной западной кратко можно охарактеризовать как следующее:

Аюрведа предполагает целостность человека с окружающим миром и целостность самого человека - его психики и тела - всех его органов и систем. Ради справедливости отметим, что люди отдающие предпочтение традиционной западной медицины, сегодня тоже заговорили о причинах возникновения заболеваний и о холистическом подходе к пациент.

**Список используемой литературы**

1. Виппер Р., История Древнего Мира, Республика, 2005.

. Годер Г.И., Свенцицкая И.С., История Древнего мира, Просвещение, 2001.

. Марчукова С.М., Медицина в зеркале истории, Европейский дом, 2003.

. Сельченок К., Тайны восточной медицины, 2006.

. Синхараджа Таммита-Дельгода, Индия. История страны, Мидгард, 2007.