

от которой мы страдаем, мы должны приветствовать ее. Это обеспечивает мощный положительный психологический эффект, который может помочь. Сила визуализации включает в себя визуализацию тела как пустого исцеляющего тела красного света. Эта универсальная целительная практика уменьшает боль, снимает напряжение в теле и устраняет блокировки в уме.

Другой метод, Tsa lung – это мощная техника, которая сочетает движение с задержкой дыхания, чтобы снять блокировки в тонком теле (энергетическом теле), которое состоит из tsa (каналов) и lung (энергии ветра). Tsa lung – это тибетская практика, направленная на исцеление тела и использующая дыхательные техники, чтобы использовать эти каналы для ветра, что позволяет собирать энергию для самоисцеления.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Healing Rituals [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.jivaka.net/philly-healing-rituals/>. – Дата доступа: 03.10.2022.
2. Klasanova, L. Exploring the Healing Practices of Tibetan Buddhism: Interview with Tulku Lobsang / L. Klasanova [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.buddhistdoor.net/features/exploring-the-healing-practices-of-tibetan-buddhism-interview-with-tulku-lobsang/>. – Дата доступа: 03.10.2022.
3. The Five Tsa Lung Trul Khor Exercises – Tibetan Yoga of Breath and Movement [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.insightstate.com/exercises/five-tsa-lung-exercises/>. – Дата доступа: 03.10.2022.

ОБРЯДЫ ШРИ-ЛАНКИ, СВЯЗАННЫЕ С ВОДОЙ

Эгодахе П.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Флянтикова Е. В.

Вода всегда играла важную роль в культуре народов Шри-Ланки. Вода – это, безусловно, источник жизни, она необходима для удовлетворения базовых потребностей человека. Именно поэтому первые поселения в Шри-Ланке возникли на берегу реки Малвату Оя. Вода всегда являлась олицетворением материнства, источника жизни. Именно поэтому ей присваивались такие символические значения, как любовь, сострадание, доброта, вера, благодарность.

Вода сопровождает человека от рождения до смерти. Вода – средство очищения, как физического так и духовного. Вода – необходимая составляющая ритуалов, связанных с рождением ребенка. Перед родами именно к воде обращаются с просьбами о благополучном родоразрешении. Считается, если водой омыть ступни будущего отца ребенка, а будущую мать напоить водой, то это уменьшит боль при родах. После рождения ребенка мать принимает ванну с лечебной водой. Считается, что это уменьшает боль в теле.

Также существует особый обряд первой стрижки ребенка. Чтобы жизнь ребенка была благополучной, его первые остриженные волосы помещают в проточную воду.

Для девушек, достигших половой зрелости, также существует особый обряд с водой: через два дня после начала первой менструации девушка должна искупаться в настое трав. По поверьям, этот обряд благоприятно влияет на женское здоровье.

Существует несколько свадебных обрядов с водой: связанные руки жениха и невесты обливают водой; омовение ног жениха. Все это должно подарить будущим супругам счастливую семейную жизнь. Чаша с водой и цветами – необходимый атрибут каждой свадебной церемонии.

Ритуалы, в которых используется вода, также неизменная часть похоронной церемонии. Например, в некоторых районах Шри-Ланки тело умершего омывают водой с сандалом и куркумой. После прочтения молитв над телом умершего монахам также предлагают чашу с водой. После посещения похорон необходимо принять душ. Считается, что вода смывает плохую энергетику, которая может принести человеку несчастье.

В сельской местности многие люди зарабатывали на сборе дождевой воды. Отсутствие дождя и, как следствие, отсутствие пресной воды могло стать серьезной проблемой для людей. Неудивительно, что во многих местностях люди поклонялись духам воды и проводили специальные ритуалы, чтобы задобрить их. Поэтому и сейчас обливание водой во время некоторых фестивалей благоприятно влияет на здоровье человека, защищает его от злых духов. А дождевая вода, собранная в особые дни, является эффективным средством лечения и защитой от сглаза.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Культура, религия, менталитет и особенности Шри-Ланки и местных жителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/topic-103317803_32879194. – Дата доступа: 05.10.2022.