

изменить свою камму даже на пороге смерти. Цикл, состоящий из жизни, смерти и возрождения называется сансарой.

Сущность цикла перерождений скрывается за термином «не-я». Согласно этому термину, то, что человек подразумевает под собой – набор мыслей, чувств, убеждений, опыта, принципов – является лишь иллюзией. У человека нет никакого я. Есть лишь «хранящееся сознание» – следы прошлых действий и мыслей. Именно осознание этого может позволить человеку осознать свою сущность и достичь просветления. Потому что нет ничего, за что стоит держаться в жизни, а есть лишь необходимость понять себя.

Количество перерождений, которые возможны для души человека, не имеют определённого числа. Перерождения условно подразделяются на плохие и хорошие. Перерождение не обязательно означает, что в следующей жизни человек опять будет человеком. Согласно учению Будды, существует шесть миров (царств): царство богов, царство разгневанных богов, царство животных, царство истерзанных существ, царство голодных призраков и царство людей. Камма влияет на то, в каком царстве окажется человек в следующем перерождении. По мнению буддистов, самое лучшее место, чтобы достичь просветления, – это царство людей. Поэтому именно хорошие поступки при жизни помогут еще раз вернуться в это царство и попытаться стать просветленным. Буддисты верят, что у человека не может быть predetermined будущего. У человека есть лишь будущее, автором которого он является здесь и сейчас.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Жуков, Д. Реинкарнация в буддизме / Д. Жуков [Электронный ресурс] // Культура Индии. – Режим доступа: <https://indonet.ru/Statya/Reinkarnatsiya-v-buddizme>. – Дата доступа: 12.09.2022.

АЮРВЕДЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА В ШРИ-ЛАНКЕ

Мануфер Ш. Ф.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Барановская А. В.

Аюрведа – «наука о долголетию» так часто переводят с санскрита название этой древней традиции врачевания («аюс» – жизнь, «веда» – знание), и это вполне справедливо, ведь Аюрведа включила в себя все ценное, что тысячелетиями было собрано в области медицины, гигиены, психологии для продления жизни.

Возникла Аюрведа в Индии несколько тысячелетий назад. Это очень сложная медико-философская система, знание которой позволяет человеку достигнуть настоящей гармонии со Вселенной. В то же время эта совершенно

реальная практическая система оздоровления позволяет не болеть и продлить молодость.

Иногда Аюрведу называют "искусством врачевания без лекарств", имея в виду способы, которыми она воздействует на организм человека. "Без лекарств" значит, без боли, без уколов, потому что лекарства здесь это душистые чаи, терпковато-пряные настои, ароматные масла для массажа и сладкая помадка, сваренная из трав и пальмового сиропа. Однако не сами лекарства, пусть и приятные, лежат в основе этой традиции.

Главное в Аюрведе отношение к человеку как к сложной системе, где отношения между душой и телом определяются просто: гармония. Лекарства же выбирают, прислушиваясь к ритму каждого конкретного человека, чтобы восстановить утраченный баланс.

Сегодня центры аюрведы разбросаны по всему миру. До недавнего времени Аюрведу в Европе считали шарлатанством, но с 1985 года Аюрведа признана Всемирной Организацией Здравоохранения наиболее эффективной системой альтернативной медицины.

В Шри-Ланке зарегистрировано около 6500 дипломированных специалистов, многие из которых прошли 7-летний курс обучения, а затем два года практики в традиционной больнице. Квалифицированный доктор может определить индивидуальную проблему и назначить соответствующее лечение. Аюрведа использует в основе своих лечебных препаратов только натуральные растения, травы, смолы, а так же масла из них.

Аюрведическое лечение не только предупреждает и лечит отдельные заболевания, но и учит контролировать свое психическое состояние и поведение. Это лечение воздействует на весь организм в целом и у него нет противопоказаний и побочных эффектов. Сырье, используемое для лечения, состоит только из растительных компонентов.

Медики Шри-Ланки очень серьезно подходят к разработанным ими программам аюрведической терапии. А программ множество: для улучшения самочувствия, релаксации, омоложения, для общего оздоровления.

Для начала с пациентом непременно побеседует врач. Только после этого ему предложат курс терапии. Каждый курс состоит из нескольких основных и дополнительных этапов. Основные – это массаж головы, лица, шеи, тела, растительные паровые ванны, цветочные ванны, ванны для ног. Дополнительные этапы включают ванну для головы с маслами, синхронный массаж, косметические процедуры для лица, термотерапию, "шапочку" из растительных масел, или пасты для головы, общую масляную ванну и ингаляции растительными парами.

Аюрведа на Шри-Ланке имеет богатую историю и практику, которая по достоинству оценена в наши дни пациентами многих стран.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Все про Аюрведу на Шри-Ланке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://koggala.ucoz.com/news/ajurveda_na_shri_lanke – Дата доступа: 30.09.2022.

ДОМ И СЕМЬЯ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ ЖИТЕЛЕЙ ШРИ-ЛАНКИ

Никапития Т.

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

Традиционные дома в Шри-Ланке строились из глины, имели оштукатуренные стены и крышу из пальмовых листьев. Безусловно, современные дома в Шри-Ланке строятся из кирпича и имеют стеклянные окна. Постройки древних времен ориентировались на климат страны и подручные материалы, которые могли быть использованы для строительства.

Дома старались строить на возвышении, чтобы защитить жилище от затопления. Также для постройки выбирали наиболее ветреные места, чтобы обеспечить вентиляцию в доме. Традиционно в домах были глинобитные полы. Важным было обеспечить вентиляцию в доме, что актуально для жаркого и влажного климата. Поэтому традиционные дома шри-ланкийцев могли быть низкими, но достаточно широкими. Важным было то, чтобы окна выходили на разные стороны, что обеспечивало свободное циркулирование воздуха. Также такая конструкция позволяла попеременно находиться в тени в доме. Хотя комнат в доме было две или три, но это были достаточно просторные комнаты. Обязательным было наличие сада возле дома, что создавало дополнительную прохладу и тень. Часто с этой же целью строились двойные крыши, что позволяло задерживать воздух между двумя слоями пальмовых листьев и сохранять прохладную температуру в доме.

Стены домов в Шри-Ланке часто покрывались известью и белой глиной. Может показаться, что белый цвет является не очень практичным в стране с большим количеством дождей. Однако светлые стены отражали солнечный свет, что не позволяло жилище перегреваться.

В северо-восточной части дома выделялось особое место, где проводились молитвы и религиозные ритуалы.

Традиционная семья в Шри-Ланке обычно нуклеарная. Хотя существуют семьи, объединяющие под одной крышей три-четыре поколения. В случае такой семьи обычно вместе проживают родственники со стороны мужчины. Главой семьи считается отец или старший сын. Именно они должны зарабатывать деньги и обеспечивать семью всем необходимым. Также все важные решения в доме принимаются мужчинами. Мать – это женщина, в обязанности которой входит заботиться обо всех членах семьи. Именно поэтому традиционно мать не принимает пищу со всей семьей, а лишь обслуживает их во время трапезы. Исключение может стать ужин, который для