

**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ОСНОВА
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті розглядається питання філософії здоров'я людини на основі традиційних ведичних (древньоіндійських) знань, таких як Аюрведа, Бхагавад-гіта, Бхагавата-пурана та інші, які містять у собі практичні рекомендації щодо підтримки здоров'я, перевірені протягом багатьох тисячоліть і збережені мудрецами Індії. Без знання філософії здоров'я людини неможливо на практиці вести здоровий спосіб життя, тому вивчення певних аспектів ведичної філософії, а саме Санг'ї та Йоги, необхідні для розширення кругозору кожного студента загальнолюдськими надбаннями, що допомагають усвідомити актуальну потребу ведення здорового способу життя та підтримки здоров'я як профілактичного засобу збереження здоров'я нації.

Ключові слова: ведичні знання, аюрведа, здоровий спосіб життя, філософія здоров'я.

The question of a human health philosophy upon the basis of traditional Vedic (Ancient Indian) knowledge such as Ayurveda, Bhagavad Gita, Bhagavata Purana and others, has been considered in the article. The abovementioned sources contain some particular practical recommendations pertaining to support of health, which have been verified during many thousands of years and saved by sages of India as well. Without knowing the human health philosophy it's impossible to do the healthy way of life. Therefore, it's essential to study some aspects of Vedic philosophy (Sangya and Yoga) with the purpose of broadening the views of the students by the virtue of all human achievements. These aspects can help one to realize the actual necessity of having healthy way of life and supporting one's health as prophylactic means for keeping nation healthy.

Key words: vedic knowledge, ayurveda, healthy way of life, the health philosophy.

Постановка проблеми. Життя сучасної людини стає дуже складним, гострим і хворобливим у питанні боротьби за існування. Шкідливі звички такі як, вживання алкоголю, наркотиків, паління, розпуста та інші приводять до нездорового способу життя і направляють людство на хибний шлях розвитку. На людину тисне велика фізична і розумова напруга, яка день у день зростає і приводить до хронічного синдрому перевтоми і вона не може сконцентрувати свою увагу на тому, що робить. Людина розучилася розслаблятися природним способом і вдається до будь-яких, незалежно від того, руйнується її здоров'я чи ні. Не правильне харчування, не природний спосіб життя, відсутність гармонії у спілкуванні між людьми, не чистота навколишнього середовища стають причиною багатьох негативних емоцій, таких як стурбованість, страх, гнів, ненависть, жадібність і заздрість.

Мета роботи – розкрити сутність філософського бачення феномену “Здоровий спосіб життя”.

Результати дослідження.

“О нащадку Бгарати, ти повинен зрозуміти, що Я також перебуваю в усіх тілах і знаю їх, і що розуміння тіла й того, хто знає його, називають знаннями. Таке Моє слово” [Бхагавад-гіта 13.3]

Ведичні знання про здоров'я як “наука життя” ґрунтуються на філософії Санг'ї та Йоги. Щоб усвідомити космічну єдність, необхідно ознайомитися з концептуальною і філософською першоосновою Аюрведи. “Санг'я-сутри” (автор – Капіла) і “Йога-сутри” (автор – Патанджалі) є двома із шести центральних філософських систем древньої Індії. Санг'я утворює філософську основу йоги, а йога передбачає засоби досягнення мети.

Санг'я – це аналіз матерії і духу, використовує метод атеїстичного дуалізму (двайта), що використовує аналітичний процес і допомагає душі стати окремо від матерії. Йога – це дисципліна самоусвідомлення, яка допомагає досягти пробудження внутрішнього духовного бачення, щоб побачити себе за межами тіла. Використання філософії санг'ї та йоги допомагає живій істоті отримати звільнення від матеріальних страждань (мокша).

Не знаючи і не розуміючи філософію здоров'я, людина ніколи не зможе вести здоровий спосіб життя. Навчити цьому можуть тільки духовні вчителі (гуру) або лікарі (вайд'ї), які особисто живуть правильно згідно канонів вед та аюрведи.

Здоров'я – це не тільки лише відсутність фізичних хвороб, але й щастя розуму та душі. Особистість вважається здоровою, коли всі три недоліки або принципи управління організмом (доші), сім тканин тіла (дхату), всі тринадцять видів вогню або ензими (агні) і всі екскреторні функції (малакріа) збалансовані. На додаток, душу, розум і почуття повинні бути в стані повного щастя.

Стан гарного здоров'я (арог'я) є основою досягнення мети релігії (дхарми), розвитку економіки (артхи), почуттєвої насолоди (ками) та звільнення від матеріальних страждань (мокші). Хвороба руйнує як здоров'я (арог'ю), кінцеву мету життя так і саме життя.

Існує десять аспектів діяльності, які впливають на здоров'я людини. А саме: походження людини (якого вона роду), за якими писаннями (священними книгами) вона живе, які людиною проводяться очисні обряди, як вона концентрується (медитує) і повторює молитви (мантри), яку воду п'є (їжу вживає), якою діяльністю вона займається та яке місце і час вибирає для неї, як спілкується з іншими людьми та зі своїми дітьми.

Також є важливими життєві завдання, які перед собою ставить цивілізована людина, для того щоб досягти вищої мети життя:

1. Прагнення до життя, що веде до підтримки життєвої сили й довголіття і досягається веденням здорового способу життя.

2. Матеріальне благополуччя, яке використовується для правильного й довгого життя, де кошти, зароблені чесним і законним способом.

3. Духовне вдосконалювання, що дає можливість пізнання реальності за межами почуттєвого сприйняття і досягається за допомогою повторення молитов (мантр), поклоніння Богам, йоги та медитації.

Люди знаходять безліч причин, щоб не слідувати цим основним завданням: вони занадто зайняті або в них немає просто часу; проводять життя у погоні за грішми, славою і комфортом, не усвідомлюють, що будь-яке матеріальне досягнення губить всякий зміст, якщо втрачено життєву силу; поглинені повсякденною суєтою, повної стресів; не вміють відновлювати життєві сили за допомогою відпочинку та релаксації.

Гарне харчування, вітаміни, мінеральні речовини й відвідування клубів здоров'я може й підтримують тіло в повному порядку, але це не допомагає хворому розуму.

У термін здоров'я включається більше, ніж просто відсутність хвороби. Згідно з ведичним знанням здоровою вважали лише людину, яка досягла самореалізації й самоусвідомлення. Це означає, що вона досягла внутрішньої гармонії. На санскриті термін "здоров'я" звучить як "свастга" ("сва" перекладається як "я [сам]", "стга" означає "визначений"), тобто людина, яка утвердилася сама у собі.

Єдність духовного, психологічного та фізичного стану досягається наступними видами діяльності:

1. Духовна – виконання приписаних обов'язків релігії, повторення молитов (мантр), поклоніння Богу (Божествам), відвідини храмових служб, пожертвування, пости, здійснення підношень і жертвопринесень, здійснення обрядів спокутування гріхів, паломництво. Вона має успіх, коли здійснюється за допомогою святих особистостей (ченців або священників).

2. Психологічна – відвертання розуму від нездорових об'єктів; використання сили розуму і волі, направлених на усвідомлення своєї хвороби. Вона повинна здійснюватися мудрецами.

3. Тілесна – дотримання певної дієти вживання продуктів харчування; прийом лікарських засобів; виконання фізичних вправ *йоги*; масаж та очисні процедури. Здійснюється за допомогою лікарів, які одночасно є святими і мудрецами.

Аюрведа не розглядає хвороби тільки як негативні явища. В одному з канонів говориться, що "хвороби є нашими вчителями". Вони не виникають просто так, а є індикаторами нашого еволюційного розвитку. Аюрведа докладно описує глибинні принципи хвороб, пов'язані з образом думки, етикою та поведінкою. Аюрведа вважає, що хвороби приходять до нас, щоб зупинити ситуацію і страшні наслідки того, що могло б статися. Ми думаємо, що можемо робити все, що завгодно, але це зовсім не так. Ми – частинка всесвіту, ми – клітинки всесвіту. Кожна наша думка, схожа насінню, яке ми кидаємо у простір. І у ньому воно буде рости, але тільки у тому випадку, якщо будемо його поливати, тобто підтверджувати своїми діями. Коли ми будемо сіяти добрі зерна і зміцнювати їх хорошими вчинками, ці зерна, проростаючи, будуть змінювати все, що оточує нас.

Аюрведа не є просто медициною, а має свою філософську концепцію. Одне з положень її говорить: хвороба – це відображення способу життя й думок людини. Аюрведа має за мету запобігти хворобам і покращити здоров'я людей, досягти рівноваги всіх енергій організму й гармонії з навколишнім середовищем, розкрити творчий потенціал людини і зробити її життя щасливим та радісним.

Теми, що розглядає аюрведа згідно філософських систем санг'ї та йоги:

1. Сприятливі й несприятливі стилі життя у зв'язку з особистістю і суспільством.

Сприятливий стиль несе благо як особистості та суспільству; рекомендує правила, образ життя і дієту згідно типу конституції і певного сезону року; розвиває якості та риси характеру особистості: говорити правду, бути не жорстоким, любити все живе й поважати старших; аналіз наслідків вчинку раніше його здійснення; воля від бажання обманювати, гарна пам'ять й інтелект, контроль пристрасі, заздрості, жадібності й гніву.

Несприятливий стиль руйнує як особистість так і суспільство; здійснюється з особистої примхи без ніяких правил; приводить до егоїзму, жадності, експлуатації інших істот; забруднює навколишнє середовище.

2. Життя щасливе та нещасливе у зв'язку з особистістю.

Фактори, що ведуть до щастя: свобода від хвороб; молодість; життєва й фізична сила; стійкість; сила волі; спокійний розум; досконалі органи почуттів; матеріальні можливості для комфортабельного життя; можливість досягнення всіх бажань.

Фактори нещасливого життя: дисбаланс функціонування тіла, розуму і життя; хвороби; передчасна старість; неспокійний розум; безсилля; неможливість задоволення матеріальних бажань.

3. Що добре та що погано для здоров'я у зв'язку з поняттям тіла людини та сезонів року.

Добре: правильне комбінування й сполучення продуктів; належні звички у харчуванні; відповідні фізичні вправи; правильне й своєчасне очищення тіла від метаболічних відходів; дотримання належної дієти й режиму під час хвороби; вживання їжі в належній кількості та якості.

Погано: нехтування правилами комбінування й сполучення продуктів; шкідливі звички у харчуванні; несвоєчасне очищення тіла від метаболічних відходів; недотримання належної дієти й режиму під час хвороби; вживання їжі в неналежній кількості та якості.

4. Тривалість життя (довголіття) у зв'язку з особистістю.

Фактори, необхідні для досягнення довголіття: володіння імунною системою (оджасом) хорошої якості; дієта харчування; сон (дієта розуму); йога та медитація.

Фактори, що скорочують життя: погана імунна система (оджас); не дотримання дієти; неспокійний сон; відсутність фізичних вправ та медитації.

Аюрведичні канони містять основні принципи медичної науки – концепцію недоліків або принципів управління організмом (трьох дош), вчення про сім основних тканинах тіла (дхату) й обміну речовин, харчування й травлення їжі, анатомію й фізіологію людини, описання хвороб і способи їх лікування, відомості про лікарські рослини, методи зберігання здоров'я й збільшення тривалості життя, способи розвитку інтелекту й рекомендації щодо покращення особистих якостей характеру.

Висновок.

Таким чином ведичні знання за допомогою певних філософських систем допомагають розвивати позитивний внутрішній діалог, зосереджуватися на визначеній меті і проводити самоаналіз, розвивати у собі почуття подяки й уважність, підтримувати у собі ентузіазм і рішучість, навчатися методам йоги і медитації, розкрити у собі здібності любити і служити іншим, котрі і є складовими частинами процесу самоусвідомлення і самореалізації людської особистості, що складається з фізичного, психічного і духовного тіла. Це надихає людину вести здоровий спосіб життя заради вищої мети людського життя, а це в свою чергу зберігає здоров'я нації.

1. А.Ч. Бхактиведанта Свами. Бхагавад-гита как она есть. – М.: Можайск – Терра, 2001. – 1056 с.; 16 илл.
2. А.Ч. Бхактиведанта Свами. Шримад-Бхагаватам. – М.: ВВТ, 1995. – Т.4.2. – 623 с.
3. Джон Фэйворс. Лидер новой эпохи / Пер. с англ. В.Филипенко – М.: Философская книга, 2000. – 304 с.
4. Давид Фроули. Аюрведическая терапия / Пер. с англ. – М.: Саттва, 1998. – 448 с.
5. Верма Винод. Аюрведа – наука жизни. – М.: Философская книга, 1999. – 462 с.
6. Кузнецов В.Н., Волович В.Б. Аюрведа и современная медицина. Исследования. Клиника. Лечение. Профилактика. – С.-Пб.: Святослав, 2003. – 240 с.
7. Соловьёва Л.Н. Наука о жизни с позиций Аюрведы. – М.: Философская книга, 1995. – 196 с.