

Лопсанг Рапгэй

Тибетская
книга
целительства



Эта книга дает ясное представление о тибетской медицине, ее принципах, подходах и возможностях, которые поистине невероятны. С ее помощью вы сможете не только выявить болезнь на самой ранней стадии, но и предотвратить благодаря особой индивидуальной заботе о состоянии тела, разума и психики. Автор предлагает ценнейшие методики по пульсовой диагностике, траволечению, технике омоложения, духовным практикам, с помощью которых будет несложно научиться понимать потребности своего организма, его внутренние силы и возможности и постоянно поддерживать хорошее самочувствие.

Доктор Лопсанг Рапгэй, буддийский монах, физиолог, психолог и известнейший специалист по тибетской медицине, практикует в Лос-Анджелесе. Его книги по психологии, терапии и целительству известны ценными рекомендациями по поддержанию здоровья, молодости и долголетия.

ISBN 5-8183-0467-1



9 785818 304670

*Посвящаю эту книгу
моему покойному учителю
Кьябче Тричан Римпоче,
старшему наставнику
Его Святейшества Далай-ламы,
и моему покойному отцу
Карма Ваньчук Шерна*

THE TIBETAN BOOK OF HEALING

by Dr. Lopsang Rapgay, Ph. D.

Passage Press
Salt Lake City, Utah

ЛОПСАНГ РАПГЭЙ

ТИБЕТСКАЯ КНИГА ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

Москва
2003

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД 

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тибетская медицина — это целостная система знаний о теле и душе. Она воплощает в себя богатый опыт и практические методики целительства. В наши дни, когда официальная медикаментозная терапия нередко расписывается в своей беспомощности, обращение к традиционным и альтернативным системам целительства становится все более актуальным.

Тибетская медицина основана на учении *аюрведы*, которое, взяв лучшее из традиционной индийской медицины, органично впитало в себя знания многих культур, в том числе древнегреческой и китайской. В свою очередь, аюрведа заложила основы индуистско-буддийской медицины, которая, наряду с учением Сиддхартхи Гаутамы, распространилась на Тибете. Как уже говорилось, тибетская медицина многое почерпнула из китайских источников, хотя аюрведа и поныне остается основой ее теории, практики и всего, что касается изготовления лекарственных препаратов из трав. Поэтому нередко можно услышать такие термины, как «тибетская аюрведа» или «буддийская аюрведа». И все же, несмотря на то, что на прилавках западных магазинов можно найти немало книг по аюрведе, публикации, связанные с тибетской медициной, встречаются гораздо реже.

Тем не менее вклад буддийской системы целительства в аюрведическое учение весьма значителен. Движимые состраданием, буддийские правители и учителя открывали аюрведические больницы и делали все возможное, чтобы помочь страждущим. Аюр-

веда, как явствует из самого названия этой системы*, зиждется на индуистских ценностях и взяла на вооружение терминологию, принятую в «Ведах». Однако буддийские целители также способствовали ее развитию, особенно в более поздний период. В буддийской литературе времен Гаутамы встречается немало ссылок на аюрведическую практику.

Существуют три аюрведических «первоисточника», два из которых названы по именам авторов: «*Чарака Самхита*» и «*Сушрута Самхита*»; третий классический трактат «*Аштанга Хридайя*» принадлежит перу Вабхатты. Наиболее древним манускриптом считается «*Чарака Самхита*», но и «*Сушрута Самхита*» был написан очень давно. Оба трактата отражают концепции поздневедической эпохи (500 г. до н.э.), предшествовавшей земному воплощению Будды. Вабхатта, в работе которого мысли Чараки и Сусруги изложены в поэтической форме, был буддистом и жил в нижнем течении Инда примерно в 500 годы н.э. Современная версия «*Сушрута Самхиты*» была опубликована с исправлениями известного буддиста Сиддха Нагарджуны, получившего признание в Южной Индии два тысячелетия тому назад и являющегося наиболее значимой после Будды фигурой в школе Махаяны. Более всего Нагарджуна прославился тем, что привнес в аюрведу элементы алхимии, за это его и поныне высоко чтят в Южной Индии. Таким образом, один из трех классиков аюрведы был буддист, а другой — великий буддийский мудрец. Современные тибетские целители черпают знания в основном из труда Вабхатты, но не обходят своим вниманием труды Чарака и Сушруты.

* Слово «аюрведа» в буквальном переводе с санскрита означает «наука жизни». — *Прим. ред.*

Вероятно, наиболее весомым вкладом буддизма в аюрведу является психологический аспект. Как учение буддизм весьма психологичен и обладает уникальным подходом к вопросам, связанным с интеллектом и духовностью. *«Тибетская книга целительства»* подтверждает психологичность буддийского подхода к исцелению и его общность с аюрведическими принципами, согласно которым любые биологические проявления содержат психологическую составляющую.

Изначально тибетский буддизм носит тантристскую окраску с упором на практику йоги, включая методы омоложения и обретения бессмертия, также связанные с принципами аюрведы. Как в буддийской, так и в индуистской традиции, тантризм и аюрведа всегда были родственны, представляя собой систему осмысления духовного развития, которому сопутствуют соответствующие физиологические изменения.

Тибетская медицина основана на трех аюрведических типах конституции человека. В аюрведе они называются Вата (Воздух), Питта (Огонь) и Капха (Вода), а в тибетской традиции — Лунг, Три и Бадкан. Тибетский подход, который доктор Рапгай назвал «тибетской конституциональной типологией», несколько отличается от традиционной аюрведической концепции, и тот, кто знаком с аюрведической типологией, сможет почерпнуть много полезного из тибетских источников.

Данная книга представляет на суд читателя как общие проблемы, так и практические приемы тибетской медицины, включая духовные принципы, способы диагностики и методики лечения. Автор этого труда доктор Лопсанг Рапгай является не только одним из известнейших тибетских целителей, но

и психологом. Испытав на практике клинические методы аюрведы, такие как панчакарма, он представляет тибетский подход к их применению.

Книга полезна во многих отношениях. Во-первых, автор является опытным тибетским врачом, практикующим в Соединенных Штатах. До настоящего времени тибетская медицина была предметом чисто академического интереса, а ее применение часто ассоциировалось со специфичным тибетским образом жизни, кардинально отличающимся от западного. Во-вторых, книгу можно рассматривать как звено, связующее тибетскую медицину и аюрведу, и как источник дополнительных знаний для изучающих аюрведу. Третьим и самым главным достоинством данного труда можно считать наличие в нем множества полезных практических рекомендаций по диетологии, траволечению и медитации. Кроме того, книга знакомит с методами и технологиями, необходимыми при самолечении.

Автор предлагает целый ряд уникальных духовных подходов к целительству, включая способы обуздания эмоций и развития сострадания. Не оставлены без внимания и астрологические аспекты, которые в своем большинстве имеют китайское происхождение. Несмотря на скромный объем, «Тибетская книга целительства» содержит много полезной информации и достойна стать постоянным спутником тех, кто заботится о своем здоровье.

*Д-р Дэвид Фроули,
Санта-Фэ, штат Нью-Мексико
Апрель 1995*

Дэвид Фроули является автором книг *«Аюрведическое целительство»*, *«Йога растений»*, *«Тантрическая йога»*, *«Богиня мудрости: духовные секреты аюрведы»* и др.

Глава 1

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

В наше время люди начинают заботиться о здоровье лишь когда заболели. Вспоминают о нем лишь тогда, когда медики уже выносят свой вердикт. Пока же самочувствие хорошее, редко думаем о том, что нужно делать для поддержания этого состояния. Иными словами, для того чтобы задуматься о собственном организме, необходимо наличие угрожающих здоровью симптомов.

И все же с каждым днем все больше приходит сознание того, насколько необходимо постоянно заботиться о собственном здоровье. Правильное питание и достаточная физическая нагрузка — вот те идеи, которые в наше время пользуются все большей популярностью. Однако, к несчастью, на алтарь бега трусцой, аэробики или диеты нередко приносятся другие составляющие здоровья.

Согласно целостному подходу тибетской традиции, идея здоровья не начинается с диагноза и не исчерпывается спорными методиками физической активности или оптимальным режимом питания. Холистическое здравоохранение основано на знании о потребностях организма, на осознании его

внутренних сил и возможностей и, что самое главное, на планировании действительно полезных и реально выполнимых действий по поддержанию хорошего самочувствия.

Для осуществления этой цели надо брать в расчет не только физические параметры, но и состояние души и ума. Ментальные факторы определяют наше отношение к жизни, способы взаимодействия с внешней средой, социальным окружением и пр. и в значительной степени влияют на здоровье. Депрессивные состояния могут быть прямым результатом неудовлетворения духовных потребностей, сопротивлением психосоциальным установкам или недостаточному питанию. Симптомы хронической усталости, сонливости, плохого пищеварения и многие другие заболевания можно облегчить, познав истинный смысл целостного здравоохранения и используя его методики.

Сегодня приходит понимание того, что необычайно сложно и бессмысленно пытаться стандартно подходить к здоровью и здравоохранению, ибо каждый человек и его взаимодействие с окружающей средой уникальны. Мировая организация здравоохранения определила здоровье как «состояние полного физического, умственного и социального благополучия, но никак не отсутствие заболевания или слабости». Многие люди, работающие в области здравоохранения, не без основания считают такое определение слишком расплывчатым и в определенном смысле бессодержательным и непрактичным. И все же в нем заложены основы концепции холистической медицины и учитывается не только физическое, но и ментальное состояние человека. Не исключено, что наши мысли, восприятия и умозаключения являются основным фактором, влияющим на

здоровье. Ментальные факторы определяют наше отношение к жизни и способы взаимоотношений с физическим и социальным окружением. Следовательно, система здравоохранения должна учитывать совокупность этих факторов и определять пути взаимодействия с окружающей средой. Для того чтобы повысить качество жизни, следует знать о той роли, которую играют физическая, психологическая, эмоциональная, социальная и духовная составляющие нашего бытия. Целостная (холистическая) методика предполагает семь способов отношения к собственному здоровью. На протяжении столетий медицинская и буддийская составляющие тибетской традиции служили средством достижения сбалансированного и гармоничного состояния духа и тела. В период информационного бума, когда человеку предлагают десятки и сотни новых методик оздоровления, проверенные веками знания приобретают особую значимость.

Как же определить, которая из диет является наиболее подходящей для нас и какие медитационные и расслабляющие упражнения принесут нам пользу? Крайне высокий темп жизни и постоянная нехватка времени не позволяют современному человеку заниматься всеми оздоровительными процедурами одновременно. В этой связи возникает закономерный вопрос: какую методику выбрать и с чего следует начать?

Тибетские буддисты-целители предлагают специальный тест, с помощью которого можно определить тип конституции собственного тела. В основу теста заложены реакция организма на изменения психофизиологических потребностей и взаимосвязь организма с окружающей средой. Изучив предпочтения и возможности собственного организма, можно определить его сильные и слабые места.

По традиции такой тест проводится в два этапа. Первый этап является подготовительным и требует от пациента двухнедельной диеты и соблюдения особого режима. На втором этапе врач анализирует психофизиологическое состояние пациента по пульсу, моче, проводит с ним беседу и осматривает его тело.

В Индии и Тибете большинство пациентов были неграмотны, и этот этап проводился врачом во время формального медицинского осмотра. Но в наши дни на смену упрощенному медицинскому опросу пришла более тщательная методика анкетирования. В принципе, первичная диагностика и определение собственного конституционного типа могут проводиться самим пациентом. В третьей главе приводится упрощенная версия опросного листа, вооружившись которым и использовав некоторые другие материалы, читатель может самостоятельно определить собственный конституциональный тип и наметить план оздоровительных процедур.

Проведение тибетского конституционно-типологического теста (или иной методики самотестирования) имеет несомненные достоинства. Человек многое узнает об особенностях собственного организма и на основе этих знаний составляет индивидуальный оздоровительный план. Всегда важно знать, почему вы реагируете на те или иные события иначе, чем другие люди, что именно характерно для вашего конституционного типа. Критичный самоанализ необходим потому, что здоровье нельзя рассматривать как кратковременный результат, как, например, получение диплома об окончании учебного заведения. Напротив, оно является делом всей жизни и формируется в процессе постоянной работы.

Попытка осмысления холистического подхода к здоровью неизбежно породит множество вопросов,

главный из которых: «С чего начать?» Следует ли изменить режим питания, заняться бегом трусцой или аэробикой, а может быть, следует попытаться изменить собственную мотивацию, привычки и отношения с другими людьми? Можно ли использовать все методики одновременно или стоит опробовать их по очереди? И что следует предпринять, когда наваливается усталость или человек чувствует себя неспособным к самоорганизации и полному проявлению своего творческого потенциала? Являются ли эти аспекты независимыми друг от друга составляющими общей проблемы или, с превращением в жизнь целостного оздоровительного плана, они исчезнут сами собой? Эти и другие вопросы неизбежно встанут перед человеком.

Другой общей проблемой является незнание того, когда и с чего начать. Следует ли приступить к реализации оздоровительных мероприятий немедленно или стоит подготовиться к такой кардинальной жизненной перемене, посоветовавшись с врачом? Есть ли необходимость в предварительных процедурах по очищению организма, например, в промывании кишечника? И вообще, стоит ли предпринимать самостоятельные шаги без предварительной сдачи анализов и медицинского обследования? Перед тем как приступить к осуществлению оздоровительной программы, крайне важно иметь информацию о весе тела, истории болезни, режиме питания и возможном недостатке физической активности. Без тщательного изучения этих вопросов бесполезно и небезопасно приступать к реализации оздоровительной методики даже в том случае, если пациент помещен в специализированное медицинское учреждение.

Не менее сложной является оценка эффективности предложенной методики. Например, как су-

дить о том, будет ли для человека полезным переход на вегетарианскую диету или к более активному образу жизни? До какой степени данная программа оздоровления отвечает потребностям организма? Способна ли позитивная мотивационная терапия пробудить у больного интерес к жизни и избавить его от накопившейся усталости? Следует ли менять режим питания, манеру поведения (т.е. включать в режим дополнительные физические нагрузки и упражнения на расслабление) и образ мысли? Является ли программа похудения настолько эффективной, что и в будущем позволит человеку контролировать свой вес?

Не исключено, что больной воспользуется консультациями специалиста по депрессивным состояниям, диетолога, врача-травника, мастера акупунктуры, индийского доктора или тибетского врачевателя. Но есть ли смысл выслушивать советы нескольких подобных специалистов, если еще не составлена индивидуальная программа оздоровления? Если китайский врач обнаружит у пациента врожденную предрасположенность к заболеваниям печени и посоветует стимулировать этот орган с помощью диеты, специальных упражнений, траволечения, медитации и методики очищения энергетических каналов, стоит ли считать его рекомендации исчерпывающим объяснением состояния здоровья? Не будет ли более разумнее рассмотреть иные составляющие, например, заниженную самооценку, личные проблемы или неправильное поведение? Любой западный или восточный специалист является приверженцем конкретной методики и оценивает состояние здоровья человека, исходя из определенного медицинского стереотипа. Так, в приведенном выше примере китайский врач может применить методику акупунктуры для лечения слабой печени. Однако если обратиться к специалисту по ра-

циональному питанию, то, возможно, он предложит лечебную диету, нормализующую функцию щитовидной железы. Представитель тибетской медицины может поставить тот же диагноз, что и китайский врач, но вместо акупунктуры пропишет траволечение и диету. Таким образом, бессмысленно говорить об универсальном подходе, который учитывал бы все потребности организма. Большинство целителей дают рекомендации, основанные на данных собственной диагностики, и, в зависимости от квалификации врача, лечение принесет более или менее удовлетворительные результаты. Хороших целителей много, но явно недостаточно. Кроме того, следует отдавать отчет в том, что отсутствие желаемых результатов лечения далеко не всегда связано с порочностью диагностики. Каждый из специалистов-диагностов всякий раз бывает прав по-своему. Печень, действительно, может находиться в плачевном состоянии, что будет соответствовать диагнозу китайского и тибетского целителей; при этом диагноз диетолога также может оказаться вполне корректным. Дело в том, что, несмотря на точность диагностики внешних симптомов, многим целителям не хватает квалификации для того, чтобы вскрыть глубинные причины недомогания. В процессе рекомендованных оздоровительных процедур нередко устраняются очевидные проблемы, которые возвращаются вскоре по завершении курса лечения. Тибетский способ оценки состояния здоровья не только определяет уровень мускульного напряжения и функциональности системы обмена веществ, но и идентифицирует конституциональный тип пациента, что дает возможность врачу и больному совместными усилиями преодолеть заболевание.

Впрочем, я не утверждаю, что тибетская или индийская традиция диагностики является панаце-

ей. Напротив, нужна универсальная модель, с помощью которой можно оценить не только симптомы заболевания, но и самого человека как целостную личность, что поможет лучше понять глубинную причину его недомогания.

КАК ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

Подобно уровню жизни, состояние здоровья является индивидуальной категорией. Поэтому вряд ли можно рассматривать его как некую обобщенную модель. Различные заболевания также могут быть присущи конкретным социальным группам людей. Сама по себе забота о собственном организме не может являться залогом отменного здоровья. Существует немало иных факторов, определяющих состояние здоровья, которые не подчиняются воле человека. Среди них можно выделить экономическое положение региона, уровень грамотности самого человека, социальные и культурные привычки и наличие в обществе специально подготовленного медицинского персонала. Человек может предпринимать все возможные меры для поддержания хорошей физической формы — правильно питаться, заниматься физкультурой и даже думать и действовать в позитивном направлении. И все же на его здоровье будут воздействовать окружающая среда, санитарное состояние местности, здоровье соседей, коллег по работе и т.д. Более того, не имея возможности регулярно проходить медицинское обследование, человек не сможет объективно судить о состоянии собственного здоровья.

Таким образом, оценка состояния организма предполагает объективное рассмотрение целого ряда

факторов. Врач может определить ваше состояние как вполне удовлетворительное, но это не дает гарантии здорового образа жизни даже в самом ближайшем будущем. Иными словами, прекрасное самочувствие сегодня не гарантирует от болезни уже на следующей неделе. Человек может получить пищевое отравление, пообедав в ресторане, или подхватить вирусную инфекцию во время прогулки. Рассуждая о здоровье, следует рассматривать изменчивость и многогранность его природы во взаимодействии человека и окружающей среды.

Ни один врач и никакие профилактические меры не могут полностью застраховать человека от болезни. Не умаляя значения профилактических мер как таковых, мы должны признавать и наличие агрессивных факторов, не подконтрольных нашей воле. Впрочем, это не означает, что люди должны предаваться меланхолии и относиться к своему здоровью как фаталисты. Следует понимать, что лучше ожидать жизненные невзгоды и воспрепятствовать им, чем бояться их и сдаваться. Для того чтобы трезво оценивать происходящее, следует научиться балансировать на грани между уверенностью и предположением. Осознав все аспекты человеческого существования, можно смириться с окружающими ограничениями и в то же время определить истинную цель ответственного и осмысленного бытия.

Подобное понимание проблемы позволит преодолеть депрессивные состояния, печаль, разочарования и сформирует жизнеутверждающую модель поведения. При этом многие жизненные проблемы вовсе не обязательно преодолевать. Иными словами, не следует рассчитывать на их неременное *разрешение*, хоть на физическом, хоть на психологическом уровне. Способность к объективному ана-

лизу жизненных невзгод, то есть к тому, что буддисты называют «мышлением позитивной отстраненности», значительно упрощает существование. Потеряв работу или не сумев достигнуть поставленной цели, человек может либо предаться отчаянию, либо проявить «отстраненность». Следовательно, столкнувшись с неудачей и оценив ее в конструктивном ключе, нужно на некоторое время абстрагироваться от грустных мыслей по поводу этой неудачи.

Как уже говорилось, здоровье и благополучие не следует *определять* как устранение физических и психологических недугов и неприятностей с помощью лечебных процедур, прописанных врачом. Не менее важно иметь собственные жизненные приоритеты, чувство ответственности за себя самого и глубокую удовлетворенность от осознания собственной человеческой природы. В фундаментальном трактате по тибетской медицине, «*Четырех тантрах*», здоровье и благополучие определяются следующими факторами:

- ♦ отсутствием серьезных психофизиологических патологий;
- ♦ приверженностью оздоровительной программе, основанной на качествах личности, конституционном типе, потребностях тела и способности удовлетворять эти потребности;
- ♦ пониманием переменчивой и преходящей природы бытия и осознанием жизненной цели в рамках этого понимания;
- ♦ адекватным восприятием перемен и напряженности во взаимоотношениях с другими людьми и окружающей средой, климатом, умением принять как данность процесс старения;
- ♦ чувством моральной ответственности, стремлением к знанию и самосовершенствованию;

- ♦ чувством удовлетворенности достигнутым, признательностью за воплощение в человеческом облике.

Приведенные выше характеристики свидетельствуют о том, что здоровье не является тем, что можно получить в мгновение ока. Хорошее самочувствие — это результат процесса, длящегося всю жизнь. И все же сознательное отношение к собственному организму не означает, будто человек должен постоянно следить за тем, что он ест, о чем думает и что делает. Не следует уподобляться роботу, чьи действия определяет программное обеспечение, заложенное специалистами. Программа личного оздоровления должна быть построена таким образом, чтобы правила и рекомендации *соблюдались*, но не определяли жизнь человека. Стремление к совершенству и развитию является составным элементом человеческой жизни, наполняет ее значением и смыслом. Превращаясь в раба правил и ограничений, человек постепенно, но неумолимо профанирует цель оздоровительной программы. Крайне нежелательно уделять какой-либо рекомендованной процедуре все свое время, так как жизнь изменчива и многогранна.

Хорошее самочувствие само по себе не является свидетельством отменного здоровья. У каждого человека есть потребности, желания, привязанности, стремления и надежды, связанные как с ним самим, так и с его близкими. Способность удовлетворять эти нужды, порой целенаправленная, но чаще спонтанная и неожиданная, является не менее важной составляющей человеческого благополучия. Если жизненный стиль человека строго регламентирован, то врожденный потенциал приятия враждебных и неожиданных ситуаций значительно снижается.

ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Структура западного общества делает здоровье человека полностью зависимым от медицинского истеблишмента — врачей, фармацевтических компаний, больниц и клиник. И в действительности большинство людей на Западе решают связанные со здоровьем проблемы при посредстве представителей этих организаций. Здоровье является результатом своего рода «коллективных усилий». Есть вещи, которые под силу лишь врачу, ибо он долгие годы приобретает специальные навыки, а, как известно, знания и профессионализм не имеют альтернативы. С другой стороны, есть многое, что под силу лишь самому пациенту, даже в том случае, когда он «слепо» выполняет прописанные врачом процедуры. Путь к здоровью и благополучию предполагает не только здоровый образ жизни, но и знание того, когда обратиться к врачу и как воспользоваться его услугами. Располагая сведениями о болезнях, человек должен уделять больше внимания собственному организму, когда он здоров. Весьма прискорбным следует считать то обстоятельство, что здоровый человек не знает и не желает ничего знать о природе заболеваний. Он гонит от себя мысли о болезнях и наивно считает, что сможет избежать участи людей, страдающих серьезным недугом. В результате такого отношения к возможным проблемам со здоровьем заболевший человек становится безоружным и эмоционально незащищенным перед лицом опасности, которой он бездумно пренебрегал.

Пока человек здоров, он может выбирать из множества оздоровительных методик. В тибетской литературе особое внимание уделяется следующим факторам жизни человека:

Конституциональный тип тела и его функции

Познайте особенности собственного тела — его структуру и функции. Изучите системы пищеварения и кровообращения, узнайте о слабых местах своего организма и его защитных механизмах.

Окружающая среда и жилище

Изучите особенности места вашего проживания: высоту над уровнем моря, температурный режим, атмосферное давление и влажность воздуха. Заведите дневник о сезонных переменах и, что более важно, для записей о реакции вашего организма на эти перемены.

Сезонные влияния

Изучите влияние различных времен года на ваше физическое и эмоциональное состояние. Является ли холодная влажная или сухая зима причиной депрессивных состояний, болей в суставах, плохого пищеварения и т.д.? Становится ли сухое жаркое лето причиной высыпаний на коже, появления чувства дискомфорта и др.?

Конституциональный тип человека

Проведите конституциональный типологический тест и, в соответствии с его результатами, составьте индивидуальную оздоровительную программу.

Ваш возраст

Возраст представляет собой один из аспектов конституционального развития. Определенные возрастные рамки можно соотнести с тем или иным конституционным типом. Физический этап развития осуществляется в период с младенчества и до

восемью лет. Этот период роста и формирования организма соответствует конституциональному типу, называемому «Водой» (Бейгэн). Между восемью и сорока пятью годами происходит экстравертный этап развития, называемый «Огнем» (Трипа). И наконец, после сорока пяти лет следует интровертный этап, именуемый «Воздухом» (Лунь).

**Конституциональная уязвимость,
или ослабленные органы и неустойчивая
эмоциональная сфера**

Определите органы, наиболее подверженные заболеваниям или травмам. Например, вы можете обнаружить, что самым слабым звеном вашего организма являются почки и мочеполовая система. Точно так же можно определить, что у вас есть склонность предаваться унынию. В данном случае следует отнестись с особым вниманием не только к мочеполовым органам, но и к родственным системам, в частности, к селезенке и лимфатической системе.

Пищеварение и усвояемость

Внимательное отношение к процессам пищеварения и выделения поможет вам выбрать оптимальный режим питания. Вы станете более благоразумны при выборе продуктов питания и способа их приготовления.

Вес тела и сила

Определите, каким весом и силой должно обладать тело в соответствии с конкретным возрастом и ростом.

Питание

В течение двух недель делайте записи обо всех продуктах, которые вы потребляли, и при этом отмечайте их влияние на ваш организм. Например, обратите внимание на продукты, вызвавшие несварение желудка или повышенное газообразование, и т.д. При этом следует иметь в виду, что эти продукты могут не вызывать негативных последствий, если будут правильно приготовлены.

Поведение

В течение дня отмечайте и анализируйте свои мысли, чувства и поступки. Постарайтесь понять, как окружающая среда и смена времен года влияют на ваше поведение.

Перечисленные жизненные сферы являются основой приведенного в третьей главе конституционального теста, которым можно будет пользоваться при составлении индивидуальной оздоровительной программы. Однако для более полного понимания сути этого теста следует получить представление о фундаментальных принципах тибетской медицины.

Глава 2

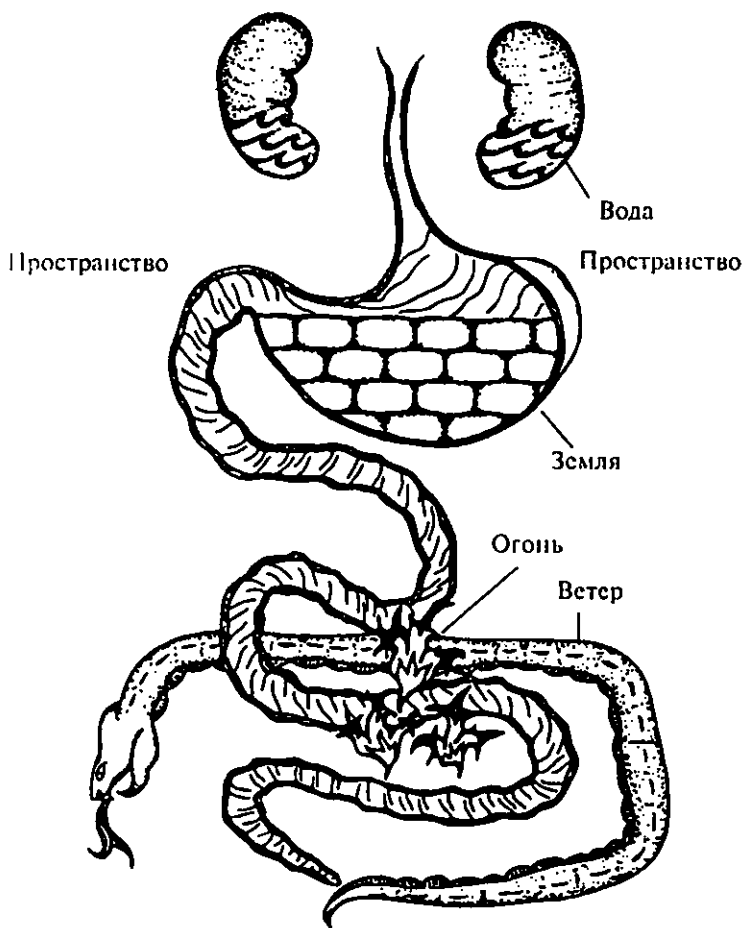
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Тибетская система целительства необычайно богата и сложна, но ее принципы вполне доступны для понимания. В этой главе вкратце рассматриваются «пять великих проявлений, или пять махабхут» (пять элементов, стихий), «двадцать свойств», «три ньепа, или три виновника» и «семь тканей», или «семь составляющих тела». Далее будет показана взаимосвязь между этими понятиями.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Тело человека — сложная и удивительная совокупность того, что на Востоке называют «пятью элементами», или «махабхутами». Необходимым условием нормальной жизнедеятельности организма является взаимодействие сердца, кровеносной, мышечной, костной системы и клеточных структур. Это взаимодействие осуществляется в соответствии с принципами «пяти элементов».

В теле человека каждому из пяти элементов — Земле, Воде, Огню, Ветру и Пространству — отве-



Пять элементов

дена своя роль. Так, элемент Земля обеспечивает стабильность и структурную общность, а элемент Вода — текучесть и плавность. Рост, развитие и усвоение пищи являются прерогативой элемента Огонь. Подвижность суставов, мускулов, циркуляция крови и иных жидкостей обеспечиваются элементом Ветер. Элемент Пространство способствует сосуществованию и взаимодействию между другими четырьмя элементами.

ДВАДЦАТЬ СВОЙСТВ

Тибетская система целительства выделяет десять пар свойств, которыми характеризуются все органические и неорганические процессы.

холодный	—	горячий
влажный	—	сухой
тяжелый	—	легкий
грубый	—	нежный
густой	—	текучий
неподвижный	—	подвижный
тупой	—	острый
мягкий	—	твердый
гладкий	—	шероховатый
чистый	—	мутный

ТРИ НЬЕПА

Тибетская медицина основана на учении о ньепе, трех принципах, управляющих взаимодействием и функциями пяти элементов. Три ньепе можно рассматривать как три вида энергии, или как три физиологических процесса. В «зону их ответствен-

ности» входят физиология, психология и психопатология. Когда они уравновешены, можно говорить о хорошем состоянии здоровья; с нарушением этого равновесия возникают болезни и недуги.

В тибетской традиции эти принципы называются «Лунг» (Ветер), «Три» (Огонь) и «Бадкан» (Вода). Данные термины соответствуют названиям аюрведических конституциональных типов: «Вата» (Ветер), «Питта» (Огонь) и «Капха» (Вода).

Ветер (Лунг)

Ветер представляет энергетический принцип и физиологические процессы, изначально связанные с функциями нервной системы, а также с сердцем, ушами, кишечником, суставами и кожными покровами.

Огонь (Три)

Огонь связан с глазами, печенью, желчным пузырем, тонким кишечником и функциями сердечно-сосудистой, эндокринной и секреторной систем.

Вода (Бадкан)

Вода отвечает за функционирование пищеварительной и лимфатической систем, в частности, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек.

* * *

Чтобы лучше понять сущность всех трех ньепя, необходимо иметь представление об их функциях и характеристиках. Вначале будут рассмотрены функции, а затем двадцать свойств, представляющих их характеристики.

ФУНКЦИИ ТРЕХ НЬЕПА

Ветер (Лунг)

Воздух обеспечивает движение, дыхание, функции органов чувств и равновесие между двумя другими непами. Таким образом, Лунг считается очень сильной непой.

Огонь (Три)

Огонь обеспечивает пищеварение и теплотворную функцию тела. Эта непа также отвечает за усвоение и обмен питательных веществ.

Вода (Бадкан)

Вода отвечает за структурное взаимодействие и стабильность органов, обеспечивая целостность тела и его вес. Эта ньепса также обеспечивает увлажненность тела и его защиту от избыточного жара и иссушения. Таким образом, Вода умягчает жар Огня и замедляет перемещение Ветра.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕХ НЬЕПА

Ветер (Лунг) отличается шестью характеристиками: **сухостью, легкостью, холодностью, подвижностью, тонкостью и твердостью**. Когда организм разбалансирован вследствие депрессии, стресса, неправильного питания или иных причин, Воздух способен ощутимо усилить эти качества. Так, могут появиться симптомы **сухого** характера, такие как кожные раздражения, сухость во рту, общая раздражительность. К симптомам **легкого** характера относятся забывчивость, легкомыслие или бессонница.

К **подвижным** симптомам можно отнести дрожь, бред, истеричность, головокружение. К симптомам **тонкого** характера относятся ослабление зрения, звон в ушах и ощущение покалывания. **Холодным** симптомом считается лихорадка. К симптомам **твердого** характера относятся плохая подвижность суставов и запор.

Огонь (Три) считается **маслянистым, острым, зловонным, очистительным, горячим, текучим и легким**. Усиление Огня порождает соответствующую симптоматику. Симптомами **горячего** характера считаются жар и жажда; **острого** — местные боли; **легкого** — забывчивость; **зловонного** — скверно пахнувший стул или резкий пот. **Очистительное и текучее** свойства могут стать причиной поноса и насморка, а **маслянистость** — жирной кожи лица.

Вода (Бадкан) может быть **холодной, тяжелой, вязкой, плавной, маслянистой, стабильной и клейкой**. Непропорциональное усиление Воды приводит к обострению этих семи характеристик. К **холодным** симптомам относятся понижение температуры тела, ухудшение пищеварения и стремление к калорийной пище. Симптомами **тяжелого** характера являются сонливость, тупоумие, апатичность и неспособность организма к быстрому восстановлению. К симптомам **плавного** характера относятся онемение языка и тупые боли. Вследствие **вязкости** Воды все эти симптомы являются вялотекущими, а благодаря **стабильности** они проявляются локально и неизменно. К симптомам **клейкости** относят липкость мочи, пота и слюны.

Несмотря на то что Ветер и Вода обладают общей характеристикой — холодностью, — это свойство проявляется у них по-разному. Фактически **прохладность** Ветра обозначает лишь **отсутствие жара**, в отличие от характеристики Воды. Точно так же следует относиться к общей характеристике Огня и

Воды — маслянистости. По сравнению с Водой, «маслянистость» Огня легче, суше, отличается меньшей жирностью и большей способностью к проникновению. При рассмотрении общей характеристики Ветра и Огня — легкости — следует иметь в виду, что легкость Ветра рассеяна и неуловима, в то время как легкость Огня локализована и носит проникающий характер.

**Двадцать фундаментальных свойств
и их влияние на три нэпа**

Свойство	Ветер (Луиг)	Огонь (Три)	Вода (Бадкан)
Горячий	② понижает	③ повышает	① понижает
Холодный	② повышает	③ понижает	① повышает
Влажный	① понижает	② понижает	③ повышает
Сухой	① повышает	② повышает	③ понижает
Тяжелый	① понижает	② понижает	③ повышает
Легкий	① повышает	② повышает	③ понижает
Крупный	① понижает	② понижает	③ повышает
Тонкий	① повышает	② повышает	③ понижает
Плотный	① понижает	② понижает	③ повышает
Тесный	① понижает	③ повышает	② понижает
Подвижный	① повышает	② повышает	③ понижает
Несподвижный	① понижает	② понижает	③ повышает
Резкость	① понижает	② понижает	③ повышает
Острый	② повышает	① повышает	③ понижает
Плавный	② понижает	① повышает	③ повышает
Грубый	③ повышает	② понижает	① понижает
Чистый	① повышает	② повышает	③ понижает
Тусклый	① понижает	② понижает	③ повышает
Мягкий	③ понижает	② повышает	① повышает
Твердый	① повышает	③ понижает	② понижает

① Прямое действие ② Побочное действие ③ Минимальный эффект

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ТРЕХ НЬЕПА

Каждая из трех ньепа связана с определенным участком тела. Именно в этих зонах проявляется симптоматика, соответствующая свойствам той или иной ньепа. Поэтому при диагностике следует учитывать место проявления того или иного патологического признака.

Ветер ассоциирован с толстым кишечником, ягодицами, бедрами, ушами, суставами, костями и кожей. Огню соответствуют тонкий кишечник, желчный пузырь, печень, потовые железы, кровь, глаза и желудок. Вода связана с желудком, селезенкой, почками, поджелудочной железой, мочевым пузырем, жировыми тканями, грудью, головой, горлом, носом, языком и лимфатическими узлами.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ СВОЙСТВАМИ ТРЕХ НЬЕПА

Существует немало признаков и симптомов, свидетельствующих о патологическом состоянии здоровья, и все они в той или иной степени ассоциируются с двадцатью свойствами. Однако на практике удобнее соотносить набор этих признаков с одной из трех ньепа. Большинство симптомов будут иметь характеристики, соответствующие конкретной ньепа. Иными словами, расстройство, связанное с Ветром, будет характеризоваться **сухостью, легкостью, прохладой, подвижностью, тонкостью или твердостью.**

Ветер (Лунг)

Симптомами недугов, связанных с Ветром, являются: учащенное дыхание, рассеянность и не-

рвное возбуждение, головокружение, звон в ушах, рассеянная боль, мышечное напряжение, плохое кровообращение, похолодание конечностей, дрожь, лихорадка, скованность движений, апатичность, боль в суставах, ощущение покалывания, болезненная мечтательность, гусиная кожа, бессонница и беспокойный сон, боли в основании черепа, груди или челюстях, затрудненное дыхание, метеоризм или бурчание в животе, запор.

Огонь (Три)

Признаками нарушений, связанных с Огнем, являются: понос, рвота, зуд кожных покровов, сильная жажда, горький привкус во рту, бессонница, зловонные стул и моча, головные боли, тошнота, неприятные ощущения в области печени и желчного пузыря.

Вода (Бадкан)

Признаки недугов, связанных с Водой: бледность лица и десен, обильное слюноотделение, апатичность, плохой аппетит, пониженная температура тела, несварение желудка, плохое пищеварение, неприятные ощущения в нижней области почек, задержка мочеиспускания, тяжелое дыхание, насморк, плохая память и тупоумие.

Факторы, вызывающие патологические нарушения трех ньепя

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ДИСБАЛАНС ВЕТРА

Диета

Вкус:	горький	острый	вяжущий
Свойство:	легкий	сухой	грубый

Продукты: сырые или незрелые овощи
просо
кофеин
зерна злаковых растений
свинина
рафинированный сахар

Поведение

Свойство: легкий подвижный грубый
Активность: недостаточный сон или нерегулярный прием пищи, непомерное умственное, речевое или физическое напряжение, стресс и нагрузка
Время года: начало лета

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ДИСБАЛАНС Огня

Диета

Вкус: кислый острый соленый
Свойство: горячий острый маслянистый легкий
Продукты: животные белки
жареные и жирные продукты
яйца
баранина
острая пища с пряностями
соль
говядина
алкогольные напитки

Поведение

Свойство: горячий маслянистый
Активность: напряженный физический труд или нагрузка на печень, новая среда обитания или угрожающие обстоятельства
Время года: конец лета

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ДИСБАЛАНС ВОДЫ

Диета

Вкус:	сладкий	солёный	
Свойство:	тяжёлый	холодный	влажный
Продукты:	сырые овощи		
	цельное зерно		
	молочные продукты		

Поведение

Свойство:	тяжёлый	неподвижный	
Активность:	отсутствие физической нагрузки, отсутствие умственной, речевой или физической стимуляции, угнетающая деятельность		
Время года:	зима и весна		

СЕМЬ ТКАНЕЙ

Существует семь главных «посредников», с помощью которых организм получает питание. При отсутствии преград и потерь тонкой энергии обеспечиваются рост и здоровье; в противном случае появляются предпосылки для патологических изменений. «Проводниками» питательных веществ являются «семь тканей»: плазма, кровь, мышечная ткань, жировая ткань, костная ткань, костный мозг и семенная жидкость*. Пропорциональное участие каждой из семи тканей в структуре организма определяет состояние здоровья. Так, избыток жировой ткани может стать причиной ожирения, повышенной утомляемости,

* В аюрведе — семя или репродуктивная ткань (см.: *Фроули Д. Аюрведическая терапия. М., 2001. С. 37*). — *Прим. ред.*

полового бессилия или апатии. Однако ее недостаток может сделать ногти и зубы ломкими, суставы хрупкими и привести к истощению организма.

ТРИ ТИПА ВЫДЕЛЕНИЙ

Тело выделяет отходы в форме фекалий, мочи и пота. Таким образом организм избавляется не только от отработанных и токсичных веществ, но и от излишков тепла. Поэтому выводящие пути должны быть свободны, а работа кишечника, мочевыводящих каналов и потовых желез регулярна.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ

Жар пищеварительного огня должен быть достаточным для того, чтобы обеспечить количество тепла, необходимое для переваривания пищи без уничтожения полезных для организма веществ. Кроме того, внутренний жар уничтожает токсины, выделяющиеся в процессе пищеварения. Этой энергии присущи все характеристики элемента Огня — она **горячая, сухая, легкая, подвижная, тонкая и острая**. Существует четыре степени пищеварительного огня: высокая, низкая, переходная и сбалансированная. Последняя является наиболее предпочтительной. Степень проявления пищеварительного огня различна у представителей разных конституционных типов.

Огонь (Три)

Люди этого конституционального типа, как правило, обладают пищеварительным огнем высокой степени, отменным пищеварением и хорошим аппетитом.

Вода (Бадкан)

Водный тип характеризуется низким уровнем пищеварительного огня, что нередко становится причиной замедленного обмена веществ и избыточного веса тела.

Ветер (Лунг)

Воздушный тип отличается переходным уровнем пищеварительного огня, который меняется в зависимости от режима питания, поведения и настроения. Поэтому пищеварение таких людей во многом зависит от обстоятельств.

Глава 3

ТИБЕТСКИЙ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО- ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ЭТАПА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

На первом этапе человек должен узнать о себе как можно больше. Следует припомнить все проблемы со своим здоровьем — как в прошлом, так и в настоящем — и определить собственный конституционный тип. Для этого стоит воспользоваться эффективной тибетской методикой.

На следующем этапе предстоит выяснить оптимальную поведенческую модель (мышления, физической активности и способа взаимоотношений с другими людьми) в рамках конкретной конституционной типологии. Взяв на вооружение приведенные в этой книге рекомендации, можно сформировать индивидуальную программу оздоровления. По мере того как с человеком происходят возрастные изменения, в оздоровительный план вносятся соответствующие коррективы.

На третьем этапе определяется оптимальный режим питания. В пятой главе говорится о том, какие продукты следует считать здоровой пищей, каким рационом нужно ограничиться и как готовить и комбинировать растительные добавки и специи для создания сбалансированной диеты.

На четвертом этапе следует определить реальные цели своей программы. Наряду с общими для всех людей оздоровительными целями нужно учитывать индивидуальную специфику конкретного человека. Наиболее важной целью можно назвать всеобщее стремление к продолжительной, не обремененной болезнями жизни, то есть к увеличению срока жизни и неизменно хорошему самочувствию. Индивидуальные цели специфичны и зависят от особенностей каждого организма, например, избавление от лишнего веса, необходимость излечить недуги, вызванные увеличением щитовидной железы в результате плохого обмена веществ или нарушения гормонального обмена. Таким образом, в дополнение к предложенной в книге схеме необходимо определить комплекс конкретных процедур по устранению индивидуальных недугов и патологий.

Для многих людей подобные цели имеют смысл лишь в сочетании с психологическими и духовными устремлениями. В самом деле, какой смысл лишь в здоровом и крепком теле? Достаточно ли удовлетворить свои физические и психологические потребности и поставить на этом точку или человек должен стремиться к иным ценностям и осознавать всю меру ответственности, возложенную на него как на уникальную индивидуальность?

ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Тибетский конституционально-типологический тест включает в себя определение характерных физических и психологических качеств. Он необычайно прост и дает цельное представление о личности человека. Помимо основной функции — предоставления объективных данных для составления оздоровительной программы — это исследование помогает назначить курс лечения. Например, если у двух людей, один из которых представляет воздушный тип (Лунг), а другой — огненный (Трипа), отмечаются общие симптомы — головные боли, запор, головокружение и т.п., — тибетский целитель решит, что в данном случае большее внимание следует уделить пациенту воздушного типа, несмотря на то, что симптоматика пациентов одинакова. Дело в том, что представитель воздушного типа более предрасположен к беспокойству и депрессии, чем человек огненного типа. Следовательно, эти тревожные симптомы несут угрозу структурной патологии именно для воздушного типа, который в большей степени эмоционально уязвим, чем огненный. На Тибете большинство пациентов знают о своем конституциональном типе, и первое, что они делают во время визита к целителю, — сообщают ему эти данные.

Прежде чем оценить личный конституциональный тип, необходимо определить «среднестатистического» представителя конкретной группы. Существует семь физических типов, которые часто определяют по первым трем, представленным Ветром (Лунг), Огнем (Три) и Водой (Бадкан), соотносимым с астеническим телосложением (экторморфность), переходным (мезоморфность) и пикническим (эндоморфность). Остальные четыре типа телосложения представляют комбинацию первых трех.

**Воздушный,
или эктоморфный тип**

Тело	Высокий рост, худощавое сложение, короткое туловище, длинные конечности, длинная и тонкая шея
Лицо	Небольшое, удлинненное; узкий лоб, острый нос, большие уши; в большинстве случаев голубые глаза; светлые, тонкие и мягкие волосы
Грудь	Узкие покатые плечи; узкая грудная клетка, выступающие лопатки
Живот	Маленький, плоский и упругий
Конечности	Длинные и тонкие
Гениталии	Длинный тонкий пенис, вытянутая мошонка; слаборазвитое влагалище, маленькие груди; нерегулярный или продолжительный менструальный цикл
Мышцы	Как правило, слабые; плохое кровоснабжение
Кожа	Сухая, негладкая, бледная
Функции тела	Реакция на мышечную, нервную и чувственную стимуляцию быстрая, но кратковременная; организм предрасположен к быстрому истощению и обладает слабой сопротивляемостью. Доминирующую физиологическую функцию выполняет нервная система; пищеварительный тракт крайне чувствителен к внешним влияниям; сексуальные потребности слабо выражены и обычно неустойчивы

**Огненный,
или переходный (мезоморфный) тип**

Тело	Сильное, мускулистое; сложение пропорциональное; рост средний
Лицо	Приплюснутый череп, высокий лоб, выступающие надбровные дуги, орлиный нос, темные глаза и жесткие щетинистые волосы
Грудь	Хорошо развитая, пропорциональная
Живот	Маленький, с выраженной мускулатурой
Конечности	Пропорциональные и сильные
Гениталии	Толстый развитый пенис, втянутая и плотная мошонка; хорошо развитые женские гениталии среднего размера
Мышцы	Среднего размера, сильные; хорошее кровоснабжение
Кожа	Эластичная, толстая, смуглая
Функции тела	Реакция на мышечную, нервную и чувственную стимуляцию быстрая и продолжительная; сопротивляемость организма хорошая. Доминирующую физиологическую функцию выполняют органы эндокринной и секреторной систем. Менструальный цикл, беременность и роды обычно протекают нормально. Этот тип телосложения является лучшим

**Водный,
или эндоморфный, тип**

Тело	Слабые мышцы, крепкие кости среднего тонуса; низкий рост; предрасположенность к ожирению и опуханию
Лицо	Большая продолговатая голова с узким лбом, маленькими глазами, густыми бровями, широким носом и пухлыми губами; короткая толстая шея; мягкие густые волосы
Грудь	Широкая грудная клетка, рыхлые плечи
Живот	Большой и мягкий
Конечности	Толстые и короткие
Гениталии	Толстый и короткий пенис, крупная мошонка; женские гениталии хорошо развиты; предрасположенность к болезненным менструациям
Мышцы	Вялые и дряблые; плохое кровоснабжение
Кожа	Бледная и нежная
Функции тела	Реакция на мышечную, нервную и чувственную стимуляцию замедленная и вялая; сопротивляемость организма средняя. Доминирующую физиологическую функцию выполняют лимфатическая система и пищеварительный тракт

Следует иметь в виду, что ни один человек не будет одновременно располагать всеми качествами одного типа. Для того чтобы определить тип своего телосложения, ориентируйтесь на основные характеристики, такие как черты лица, вес и рост. При такой оценке среднестатистический огненный тип (Три) является исходным для определения типа.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОРТРЕТЫ

Второй частью теста является определение личностных качеств каждого из трех типов.

Воздушный психологический портрет

Настроение	Угнетенность, озабоченность; резкий переход от одной крайности к другой — от депрессии к эйфории, от любви к ненависти, от благодарности к оскорблению
Воля	Идеалистичен, но редко доводит начатое дело до конца, нередко из-за отсутствия самоуважения и уверенности в собственных силах. Эмоционально нестабилен и легко подпадает под влияние внешних факторов
Эго	Эгоизм нередко является доминирующей психологической чертой, порожденной чувством угрозы со стороны окружающих (обычно людей огненного типа), которым он завидует, считает сильнее или опытнее себя

Интеллект	Высоко интеллектуален, легко обучаем, но непрактичен
Эмоциональность	Стремящийся к успеху и хваткий, что часто приводит к разочарованию и страху потерять или быть отвергнутым. Превалирующими чувствами являются удовольствие и боль
Отклонения от нормы	Сексуальные страхи и неуверенность в отношениях с противоположным полом, что может приводить к духовным и сексуальным отклонениям. Женщины нередко лишены материнского чувства; беременность и деторождение часто являются нежелательными

Огненный психологический портрет

Настроение	Агрессивный, возбудимый, импульсивный, материалистичный, практичный, расчетливый, нередко деспотичный
Воля	Сильная воля; оптимизм; стремление контролировать ситуацию и подчинять обстоятельства собственной воле; способность ориентироваться в ситуациях, которые рассматриваются как угрожающие
Эго	Отчетливый эгоцентризм, усиливающийся властью, сексом и богатством. Бросающаяся в глаза самоуверенность. Избегает

Интеллект	духовных тем как непрактичных и бессмысленных; воздерживается от разговоров, напоминающих о бренности бытия Вдумчивость и обязательность; мыслит по схеме: цель — средство — способ достижения. Постоянный поиск эталона, точки отсчета в стремлении доказать самому себе правильность тех или иных действий
Эмоции	Доминирующими чувствами, определяющими поведенческую модель, являются зависть и ревность. Неудачник, становящийся агрессивным, когда его мирку что-то угрожает. Повышенное внимание к собственной особе проявляются как привередливость в одежде и трепетное отношение к здоровью. Едва ли не самый эмоционально здоровый тип, обладающий огромными запасами энергии, которая, к сожалению, нередко растрачивается впустую. Несмотря на отменное физическое здоровье, иммунная система может быть слабой вследствие постоянных энергетических затрат; малейшая инфекция может вызвать серьезные проблемы

Отклонения от нормы Садистические наклонности, гипертрофированный нарциссизм, самовлюбленность, эгоцентричное поведение

Водный психологический портрет

НАСТРОЕНИЕ Добросердечие, надежность, уживчивость, жизнерадостность, беззаботность и любовь к веселью

Воля Слабоволие; склонность к праздному времяпрепровождению; тугодумие; нелюбовь к переменам и нежелание претворять замыслы в жизнь; привычка откладывать дела в «долгий ящик»

Эго Доминирующие качества отсутствуют; личностное восприятие мира тяготеет к комфорту и умиротворенности

ИНТЕЛЛЕКТ Средний; отсутствие высоких устремлений

Эмоции Неприятие любых жизненных перемен; жесткая приверженность к привычному равновесию; нейтральность жизненной позиции; невосприимчивость к новым идеям и стимулам; любовь к чревоугодию; все признаки «примитивной» поведенческой модели. Несмотря на эффектную внешность, добросердечие, прямоту и честность, он консервативен и уверен в собственной

	непогрешимости. Грязная посуда в его доме складывается в раковину, работа остается незавершенной, а личные отношения не получают дальнейшего развития
(Отклонения от нормы)	Веселье и удовольствие; обжорство; минимальные сексуальные отклонения

ТИБЕТСКИЙ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Первые семь разделов опроса посвящены выявлению физических характеристик и влияния окружающей среды. Остальные разделы связаны с выявлением психологических и духовных особенностей личности. Многие из них посвящены скрытой стороне человеческой природы.

Указания

Познакомившись с очередным вопросом, обведите кружком букву, соответствующую правильному ответу. Не рекомендуется отвечать на вопросы теста, когда человек болен или находится в угнетенном состоянии.

РАЗДЕЛ I

ВД* — *Принадлежите ли вы к возрастной группе от пяти до двадцати лет?*

- а. Да
- б. Нет

* Условные обозначения: ВД — Вода; О — Огонь; ВХ — Воздух (Ветер) — Прим пер.

О — *Принадлежите ли вы к возрастной группе от двадцати пяти до шестидесяти лет?*

- а. Да
- б. Нет

ВХ — *Принадлежите ли вы к возрастной группе старше шестидесяти лет?*

- а. Да
- б. Нет

РАЗДЕЛ II

Какой тип телосложения наиболее близок вашему?

- ВХ** — воздушный (Лунг), или эктоморфный
- О** — огненный (Три), или мезоморфный
- ВД** — водный (Бадкан), или эндоморфный

РАЗДЕЛ III

Какой тип климата благоприятен для вашего здоровья?

- ВХ** — жаркий и умеренно сухой
- О** — холодный и влажный
- ВД** — холодный и сухой

Какой тип климата неблагоприятен для вашего здоровья?

- ВХ** — холодный и сухой
- О** — жаркий и сухой
- ВД** — холодный и влажный

РАЗДЕЛ IV

Какое время года благоприятно для вашего здоровья?

- ВХ** — осень
- О** — зима или весна
- ВД** — лето

Какое время года неблагоприятно для вашего здоровья?

- ВХ** — лето
- О** — осень
- ВД** — зима или весна

РАЗДЕЛ V

Какое время суток оптимально для вашего самочувствия?

- ВХ** — между полуднем и 15.00; между полуночью и 2.00.
- О** — с 8.00 до 11.00 и с 20.00 до полуночи
- ВД** — ранним утром до 7.00 и между 17.00 и 20.00.

(В зависимости от индивидуальных особенностей человека к указанному времени можно прибавлять или отнимать один час.)

Какое время суток неблагоприятно сказывается на вашем самочувствии?

- ВХ** — раннее утро до 7.00 и между 17.00 и 20.00
- О** — между полуднем и 15.00; между полуночью и 2.00
- ВД** — с 8.00 до 11.00 и с 20.00 до полуночи

РАЗДЕЛ VI

Когда вы чувствуете себя лучше?

- ВХ** — сразу же после приема пищи
- О** — через 2–4 часа после приема пищи
- ВД** — на голодный желудок или после легкой закуски

Когда вы чувствуете себя хуже?

- ВХ** — на голодный желудок
- О** — через 2–4 часа после приема пищи
- ВД** — сразу же после приема пищи

РАЗДЕЛ VII

Какая часть вашего тела является наиболее ослабленной и подверженной заболеваниям?

- ВХ** — нижняя (область, расположенная ниже уровня пупка, включая ноги)
- О** — средняя (область между сердцем и пупком)
- ВД** — верхняя (область выше сердца, включая голову)

Какая часть вашего тела является наиболее здоровой и не подверженной заболеваниям?

- ВХ** — средняя
- О** — верхняя
- ВД** — нижняя

Какую физическую нагрузку вы предпочитаете?

- ВХ** — незначительную и нерегулярную
- О** — регулярную и энергоемкую
- ВД** — никакую или ничтожную

Как вы спите?

- ВХ** — тревожным сном
- О** — не нуждаюсь в длительном сне
- ВД** — глубоким продолжительным сном

Какие симптомы у вас проявляются в период депрессии или крайней усталости?

ВХ	О	ВД
мышечное напряжение	местные боли	подавленность и тяжесть
острая головная боль	мигрень	бессонница
звон в ушах	тошнота	похолодание конечностей
гипервентиляция	жар в груди	медлительность
метеоризм	повышенная кислотность	тяжесть в желудке
запор	понос	плохое пищеварение

(Весьма вероятно, что вы испытываете симптомы, характерные для всех трех категорий. Поэтому выбирайте наиболее отчетливые и болезненные.)

РАЗДЕЛ VIII

Какие психологические симптомы у вас проявляются в период депрессии или крайней усталости?

ВХ	О	ВД
нервозность/ беспокойство	гнев	исприятие
негерпеливость	агрессия	протест
уныние/горькие раздумья	раздражительность	медлительность
думы об одном и том же	резкость и оскор- бительность	замкнутость
печаль	вспыльчивость	молчаливость и замкнутость
ранимость	взвинченность	самоуглубленность
резкая смена настроения	ревность	смущенность, забычивость

(Весьма вероятно, что вы испытываете симптомы, характерные для всех трех категорий. Поэтому выбирайте наиболее отчетливые и значимые.)

РАЗДЕЛ IX

Какие эмоциональные симптомы у вас проявляются в период депрессии или крайней усталости?

ВХ	О	ВД
возбуждение	агрессивность	твердость и спокойствие
жадность	мстительность	скрытность
претенциозность	зависть	безразличие

(Весьма вероятно, что вы испытываете симптомы, характерные для всех трех категорий. Поэтому выбирайте наиболее отчетливые и опасные.)

РАЗДЕЛ X

Каких убеждений вы придерживаетесь?

- ВХ** — абстрактных, эмоциональных и ярких
- О** — конкретных, материально ориентированных
- ВД** — традиционных или никаких

РАЗДЕЛ XI

Какова ваша способность к сосредоточению?

- ВХ** — слабая; не могу подолгу сосредотачиваться на одном и том же объекте (за исключением сексуальных объектов)
- О** — хорошая; ориентация на материальные объекты и реальные цели
- ВД** — плохая способность к концентрации вследствие тугодумия и безразличия

РАЗДЕЛ XII

Какое место в вашей жизни занимает духовная практика?

- ВХ** — одно из самых важных
- О** — второстепенное
- ВД** — осознаю ее важность, но фактически не практикую

Определение личного типа

Посчитайте количество букв, отмеченных кружком. Вашим первичным конституциональным типом можно считать тот, с которым совпало наибольшее число ответов. Аналогично определяется вторичный конституциональный тип.

Например, если вы насчитали 20 «ВХ» и 16 «О», то вашей конституциональной типологией следует считать совокупность Ветра и Огня (Лунг-Три).

Глава 4

ДИАГНОСТИКА

ВСТУПЛЕНИЕ

В западном понимании термин «диагноз» подразумевает наличие заболевания или недуга. Таким образом, работа врача сводится к сопоставлению жалоб пациента с собственными наблюдениями и соотносению результатов анализа с конкретным заболеванием. Тибетские целители относятся к диагностике иначе. Они выносят решение на основании определения дисбаланса между жизненно важными органами и системами организма. В шутку это можно представить так: используя метод «горячо-холодно», тибетский врач определяет недуг пациента, тщательно отслеживая взаимодействие между разными органами и функциональными системами тела.

При определении общего физического состояния необходимо изучить мельчайшие детали, связанные с телом пациента, начиная с осмотра глаз, языка, ушей, носа, кожных покровов. Далее ошупывается живот, проверяется состояние акупунктурных точек и берутся анализы слюны, фекалий и мочи. Получив ясное представление об общем со-

стоянии здоровья пациента, врач выслушивает его жалобы. Далее, признаки, выявленные во время диагностики, и обозначенные пациентом симптомы сопоставляются на основе знаний и опыта целителя. Этот этап диагностики является самым главным. Таким образом, в клинических случаях знание симптоматики является неперенным условием постановки правильного диагноза.

Следующим этапом является системное осмысление полученной клинической информации. Например, если пульс больного свидетельствует о воспалительном процессе, то клиническую картину должны подтвердить осмотр языка и глаз, анализ мочи, а также ответы пациента на вопросы целителя. В случае когда результаты проверок не стыкуются, например анализ мочи не соответствует пульсовому диагнозу, обе процедуры следует повторить, чтобы исключить вероятность постановки диагноза по временным случайным характеристикам. Кроме того, ряд признаков и симптомов могут быть следствием других патологий или конституциональных факторов. Иначе говоря, временное расстройство, например несварение желудка, может стать причиной различия клинических показаний при диагностике по моче и пульсу.

В конечном счете самым главным в практике диагностики является умение целителя задавать пациенту точные вопросы, систематизировать его ответы, корректно толковать полученную информацию и на ее основе делать правильные выводы. В противном случае будет нарушена целостность клинической картины, что приведет к неточному или неправильному диагнозу. Помимо выявления патологий и функциональных изменений диагностические процедуры помогают определять состояние здоровья в данный

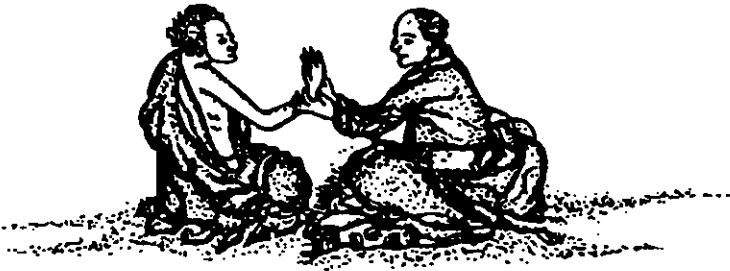
момент. Ежедневное наблюдение за состоянием пульса, мочи, языка, глаз, лица, губ и кожных покровов помогут судить об общем физическом состоянии. Регулярные медицинские осмотры позволяют выявлять болезни на ранних стадиях и вовремя принимать соответствующие профилактические меры.

Хороший диагност должен быть чувствительным и восприимчивым. Помимо острого зрения, чуткого обоняния и чувствительных пальцев он должен уметь обращать внимание на выражение лица пациента, его жесты, манеру одеваться и общаться с врачом и другими людьми. Подобная чуткость и восприимчивость являются уделом избранных — тех, кто полностью посвятил себя делу исцеления и помощи страждущим. Пациент способен полностью «открыться» лишь истинному целителю, духовный взор которого проникает в самые сокровенные уголки души и тела.

Такие качества жизненно необходимы тибетскому врачу, ибо он единолично ставит диагноз и определяет способ лечения. В отличие от своих западных коллег, он не может рассчитывать на помощь профессионального медицинского персонала и не полагаться на результаты сложных лабораторных исследований. Тибетский целитель полагается лишь на себя самого, свои навыки, умение и сострадание к пациенту.

ТИБЕТСКАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА

Итак, каковы же процедуры, которым подвергается пациент, пришедший на прием к тибетскому целителю? Ниже приводится их последовательный перечень.



1. ПРОЩУПЫВАНИЕ ПУЛЬСА НА ЛУЧЕВЫХ АРТЕРИЯХ ОБОИХ ЗАПЯСТИЙ

2. ИЗУЧЕНИЕ МОЧИ В ЛУЧАХ ЯРКОГО СВЕТА

3. ФИЗИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

- ♦ Осмотр пяти органов чувств:
 - языка;
 - глаз;
 - ушей;
 - носа и губ;
 - кожи.



- ♦ Изучение функционального взаимодействия между пятью чувствами и объектами:
 - восприятия вкуса;
 - восприятия формы и цвета;
 - восприятия звука;
 - восприятия запаха;
 - восприятия осязания.
- ♦ Анализ пяти веществ:
 - слюны;
 - рвотных масс;
 - мочи;
 - состава крови;
 - фекалий.
- ♦ Ощупывание живота и акупрессурных точек:
 - пальпация живота;
 - ощупывание акупрессурных точек.

4. Опрос и история болезни

- ♦ Вопросы о режиме питания.
- ♦ Вопросы о поведении, психологических и эмоциональных переживаниях.
- ♦ Вопросы о реакции организма на медикаментозное воздействие.



КАК ПРОЩУПЫВАТЬ ПУЛЬС

Используя чувство как подспорье разуму, тибетский врач учится проникать во внутренний мир пациента. С помощью зрения, слуха и обоняния он изучает поверхностные проявления внутренних изменений. Прощупывая пульс пациента, целитель исследует явления, протекающие глубоко в теле человека. Войдя в соприкосновение с потоками крови и внутренней энергии, он осуществляет чувственный контакт со всеми частями тела. Прощупывание лучевой артерии позволяет отслеживать функциональные изменения всего тела и активность основных систем и органов. Пульс может немало рассказать о пациенте и его состоянии, хотя и не является исчерпывающим средством диагностики. Поэтому при постановке диагноза непременно следует учитывать «показания» других естественных «датчиков» — языка, глаз, мочи, слюны, кожи и т.д. Рассмотрим конкретный пример.

Симптомы: жар, боль в суставах, сухость во рту.

Признаки: редкий слабый пульс, свидетельствующий о простудном заболевании, не осложненном воспалительным процессом.

В то время как симптомы указывают на воспалительный характер недуга, признаки говорят о прямо противоположной клинической картине. Следовательно, возникает необходимость уточняющей диагностики.

Физические симптомы

Моча: мутная, темная, пахучая.

Язык: красный и сухой.

Глаза: воспаленные; болезненные при надавливании.

СВЕДЕНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОПРОСА БОЛЬНОГО

Питание	теплотворные продукты, такие как пряности, мясо, вино, и жирная, маслосодержащая пища вызывают чувство дискомфорта и ухудшают состояние; холодопроизводящие продукты, такие как салаты, пасленовые, зерно, зерносодержащие, вода и творог, приносят облегчение.
Реакция на время года и суток	состояние ухудшается в начале лета, осенью, пополудни; самочувствие улучшается зимой, весной, утром и вечером.
Активность	энергоемкая деятельность, гнев и агрессивное поведение ухудшают самочувствие; расслабление, отдых, успокаивающая и умиротворяющая деятельность приносят облегчение.

Окончательный диагноз, поставленный на основе вышеперечисленных симптомов и признаков: изначально воспалительный процесс с простудными осложнениями.

О чем говорит пульс?

1. Дает представление о нормальном здоровье.
2. Указывает на отклонения от этой нормы.

Что выявляет пульсовая диагностика?

1. Определяет состояние важнейших частей тела (верхней, средней и нижней).
2. Определяет физиологическое состояние в конкретной точке (в органах, крови, энергетическом потоке).
3. Определяет особенность функционирования системы кровообращения, респираторной, пищеварительной и нервной систем.
4. Определяет индивидуальные характеристики нормального здоровья.

Частота пульса	зависит от возраста.
Отчетливость	зависит от конституциональной предрасположенности.
Положение пульса	поверхностное и глубокое.
Сила пульса	зависит от телосложения.
Взаимосвязь	характеристики пульсации под подушечками пальцев целителя должны быть сбалансированными и равномерными.

Условия для измерения пульса

С помощью измерения пульса можно как выявлять конституциональные особенности пациента, так и определять патологические изменения в его организме. В первом случае пациент должен быть относительно здоров, так как болезненное состояние значительно искажает истинную типологическую картину. Следует убедиться в том, что пациент достаточно расслаблен и дышит ровно. Во избежание нежелательной напряженности врач и пациент сидят на стульях одинаковой высоты, а под руку пациента подкладывается подушка. Перед прощупыванием пульса задаются традиционные вопросы о самочувствии, режиме питания и особенностях поведения за последние три дня, ибо эти факторы являются определяющими.

Способ прощупывания пульса

Во время диагностики врач снимает показания с обеих запястий пациента, держа его левую руку в своей правой и наоборот. Лучшее место для прощупывания пульса находится ниже первой складки кожи запястья на радиальной артерии на расстоянии ширины большого пальца. Врач оценивает пульс

на двух уровнях. Вначале минимальным давлением пальцев на лучевую артерию определяется поверхностный пульс; в этом случае пульсация ощущается на уровне кожи, а само прощупывания длится десять и более секунд. Если характер пульсации сильный и отчетливый, то время прощупывания следует продлить, так как иногда изначально сильный поверхностный пульс может оказаться обманчивым.

Для измерения глубокого пульса на запястье пациента оказывается несколько большее давление, так как в этом случае целитель идентифицирует качество пульсации на уровне кости и мускулов запястья. Глубокий пульс отличается от поверхностного, так как врач диагностирует «внутренние», а не «поверхностные» органы.

Определение пульса пальцами левой руки

Палец	Поверхностный пульс	Глубокий пульс
Указательный	легкие	толстый кишечник
Средний	печень	желчный пузырь
Безымянный	правая почка	мочевой пузырь

Определение пульса пальцами правой руки

Палец	Поверхностный пульс	Глубокий пульс
Указательный	сердце	тонкий кишечник
Средний	селезенка	желудок
Безымянный	левая почка	репродуктивные органы

ТИПЫ ПУЛЬСАЦИИ

Здоровый пульс

Здоровый пульс соответствует пяти ударам сердца за один дыхательный цикл (вдох и выдох), или примерно семидесяти пяти ударам в минуту (пятишести ударам за пять секунд). Под всеми пальцами диагноста пульс должен быть ровным, отчетливым, сильным и напряженным. Любое отклонение от этих характеристик свидетельствует о дисбалансе или наличии какой-либо патологии. Так, если напряженность пульса слишком высока, то можно говорить о «синдроме жары», несмотря на то, что другие характеристики — частота, глубина, отчетливость и сила — находятся в норме.

Коль скоро на частоту пульса влияют переходные или временные факторы, такие как дыхание, стресс, прием пищи и общее напряжение, сеансу прощупывания следует уделять как минимум четыре-пять минут. За это время пальцы сумеют отличить поверхностную пульсацию от глубокой.

Нездоровый пульс

Нездоровый пульс определяется на трех уровнях: гуморальном (поверхностном), горячем/холодным (промежуточном) и органическом (глубоком).

ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ПАТОЛОГИЙ ГУМОРАЛЬНЫХ ПУЛЬСОВ

Эти пульсации, ощущаемые пальцами на обеих запястьях, свидетельствуют об отклонениях от нормы. Вследствие того, что гуморальные биения свиде-

тельствуют как о временном дисбалансе организма, так и о болезненных состояниях, поверхностная диагностика помогает определять общее состояние здоровья и указывает на симптомы возможного заболевания. Таким образом, эта процедура может подсказать соответствующие превентивные меры. Тибетская медицина идентифицирует шесть болезненных гуморальных пульсов: ветренный (воздушный), желчный (огненный), мокротный (водный), ветрено-желчный (воздушно-огненный), мокотно-ветренный (водно-воздушный) и мокотно-желчный (водно-огненный).

Ветренный (воздушный) пульс

На поверхностном уровне пульс прощупывается практически сразу (иногда как сильные биения, иногда как более слабые). Однако с усилением нажима пальцев он неожиданно пропадает и появляется вновь лишь после ослабления давления на лучевую артерию.

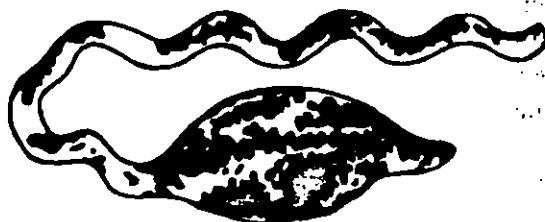
Желчный (огненный) пульс

На поверхностном уровне этот вид пульса ощущается как тонкие и быстрые биения, которые на глубоком уровне сменяются «тугими» толчками. Обычно частота пульса превышает семь ударов за пять секунд.

Мокротный (водный) пульс

На поверхностном уровне мокротный пульс отмечается крайне редко; на глубоком уровне он ощущается как слабое, медленное биение, с частотой ударов менее пяти за пять секунд.

Ветренный
(воздушный)



Желчный
(огненный)



Мокротный
(водный)



Ветрено-
желчный
(воздушно-
огненный)



Мокотно-
ветренный
(водно-
воздушный)



Мокотно-
желчный
(водно-
огненный)



Виды пульсов

Ветрено-желчный (воздушно-огненный) пульс

Этот вид пульса совмещает характеристики ветряного и желчного типов, с высокой частотой биений (более шести ударов за пять секунд). На поверхностном уровне пульсация ослабевает. С усилением давления на артерию неожиданно пропадает. С ослаблением нажима пальцев пульс возобновляется с изначальной частотой биения.

Мокротно-желчный (водно-огненный) пульс

На поверхностном уровне ощущается как медленное и слабое биение, однако на глубоком уровне пульсация становится более отчетливой и быстрой.

Мокротно-ветреной (водно-воздушный) пульс

На поверхностном уровне ощущаются медленные и слабые биения; с усилением давления на артерию исчезают. Обычная частота пульсаций — ниже шести ударов за пять секунд.

* * *

ОСНОВНЫЕ ПАТОЛОГИИ ГОРЯЧИХ И ХОЛОДНЫХ ПУЛЬСОВ

Холодный или горячий характер пульса определяется при переходе от поверхностного вида к глубокому. С его помощью проверяется состояние кровообращения. Ниже приводятся двенадцать видов пульса, определяющих «холодную» и «горячую» симптоматику.

Качество	Симптом холода	Симптом жары
Сила	слабый	сильный
Глубина	поверхностный	глубокий
Интенсивность	затухающий	дробный
Частота	замедленный	быстрый
Форма	неопределенный	плотный
Напряженность	плотный	твердый и плотный

АНАЛИЗ МОЧИ

Целительство является необычайно тонким искусством, предполагающим постоянную работу ума, направленную на разрешение физических и эмоциональных проблем пациента. Тибетская медицина решает эти задачи с привлечением разнообразных методик. Как видно из раздела, посвященного пульсовой диагностике, базовые навыки этого искусства элементарны, и все же они эффективны и могут успешно применяться для определения состояния здоровья самого целителя. Анализ мочи проводится для подтверждения выводов, сделанных в процессе пульсовой диагностики, и помогает определить оптимальный курс лечения. Как и в предыдущем разделе, обозначим основные шаги, которые следует предпринять для самодиагностики. Базовые навыки приобретаются в течение нескольких месяцев занятий и наблюдений; однако использование этих методик в клинической практике предполагает наличие более глубоких знаний и многолетнего опыта.

Условия для уринодиагностики

Перед тем как исследовать мочу, следует в течение двух-трех дней придерживаться определенной диеты и правил поведения. Несколько упрощая, можно сказать, что это требование означает воздержание от излишеств. Кроме того, в этот период не рекомендуется есть, пить или делать то, что не вписывается в рамки вашего обычного поведения и режима питания. Так, если вы не привыкли к употреблению мяса, не ешьте его и в течение подготовительного периода.

Коль скоро состав мочи в значительной степени определяется диетой и поведением, любые отклонения от нормы крайне нежелательны.

Требования к питанию и поведению в подготовительный период

Следует воздержаться от употребления в пищу продуктов, несовместимых с вашей конституциональной типологией.

Продукты (поведение), неприемлемые для воздушного (Лунг) типа:

- продукты с резким, сухим или горьким вкусом, такие как незрелые овощи;
- крепкий чай;
- сильные переживания.

Продукты, неприемлемые для огненного (Три) типа:

- тяжелая, влажная и сладкая пища, например, сахар и творог.

Продукты, неприемлемые для водного (Бадкан) типа:

- горячие, маслянистые, острые, кислые продукты;
- продукты ферментации, например, сыр с прожилками плесени; жирная и острая пища.

Общие требования воздержания:

- от употребления крепкого чая и сырых овощей;
- от употребления жирной пищи;
- от употребления в пищу простых углеводов, таких как сахар;
- от употребления большого количества жидкости;
- от половых сношений;
- от привычки спать урывками;
- от сильных переживаний.

Клинические характеристики мочи

Основными качествами мочи, которые учитываются при клинической диагностике, являются:

- цвет;
- запах;
- испарения (в случае со свежей мочой);
- наличие пузырьков;
- мутные, маслянистые, слизистые образования (альбумин);
- волокнистый осадок (хилус);
- время изменения цвета и температуры мочи;
- клинические характеристики остывшей мочи.

При постановке диагноза особое значение придается цвету, запаху, наличию пузырьков, альбумину, хилусу и изменениям этих характеристик.

Воздушная (Лунг) моча

Цвет:	голубоватой воды, прозрачный
Запах:	едва ощутимый или отсутствует
Пузырьки:	большие, напоминающие по форме бычий глаз, периодически появляющиеся на поверхности
Мутные образования:	отсутствуют
Волокнистые образования:	минимальные, нитевидные или маслянистые; на поверхности отсутствуют
Осадок:	от минимального до среднего, напоминающий пряди волос
Степень обесцвечивания:	моча осветляется после остывания и становится бесцветной
Изменения:	неравномерные и хаотичные
Качества оставшей мочи:	жидкая и водянистая, с медленно исчезающими пузырьками

Огненная (Три) моча

Цвет:	желтый, оранжевый, красноватый и мутный
Запах:	зловонный, едкий, отталкивающий
Пузырьки:	маленькие пузырьки, исчезающие после помешивания
Мутные образования:	обильные
Волокнистые образования:	обильные, единичные; по центру и на поверхности
Осадок:	густой, плотный, нередко мутный
Степень обесцвечивания:	до остывания
Изменения:	от нижнего уровня до поверхности
Качества оставшей мочи:	густая, красновато-желтая, с маленькими пузырьками, которые исчезают сразу же после помешивания

Водная (Бадкан) моча

Цвет:	бесцветная
Запах:	минимальный или отсутствует
Пузырьки:	обильные, остающиеся в большом количестве после помешивания
Мутные образования:	минимальные или отсутствуют
Волокнистые образования:	минимальные или отсутствуют
Осадок:	минимальный, в виде почечных камней или остаточных продуктов неправильного обмена веществ
Степень обесцвечивания:	большой частью после остывания
Изменения:	от периферии к центру
Качества остывшей мочи:	бесцветная, чистая, с большим количеством пузырьков на поверхности

Свежая моча является оптимальной для диагностики. По крайней мере, она должна быть теплой. Однако остывшая моча, взятая за восемь — десять часов до диагностики, также может быть использована для определения конституционального типа или диагностики патологического состояния. Лучшее время для анализа — незадолго до завтрака. Если это условие невыполнимо, то анализ можно осуществить в любое время до вечера. Следует помнить о том, что такое исследование надо проводить на голодный желудок.

Возьмите на анализ вторую фракцию первой утренней мочи перед завтраком. Заполните фарфоровую чашку на одну треть и исследуйте мочу в ярких лучах солнечного света. Прежде всего, определите ее цвет. На первый взгляд, большинство проб представляются в оранжевом, желтом или янтарном цвете. Для определения истинного цвета мочи слег-

ка взболтайте сосуд и определите цвет пузырьков, появившихся по его краю.

Когда врач изучил все характеристики, но все еще не уверен в правильности собственных выводов, он может добавить в сосуд с мочой травы, и по тому, как они распространятся по поверхности, определить тип мочи.

ОСМОТР ЯЗЫКА

После исследования пульса и анализа мочи следует произвести осмотр языка. Язык — это орган, с помощью которого можно диагностировать дисбаланс Ветра, Огня и Воды.

Исследуемые характеристики:

- ♦ Цвет.
- ♦ Сухость.
- ♦ Налет.
- ♦ Наличие наростов и подобных образований.

Воздушный (Лунг) язык

Цвет: красноватый
Сухость: сухой и шершавый
Налет: обычно отсутствует; иногда отмечается легкий налет у основания
Наросты: отсутствуют

Огненный (Три) язык

Цвет: желтоватый (особенно, налет)
Сухость: сухой
Налет: желтоватый, значительный на большей части поверхности
Наросты: случайные наросты по бокам, но в целом без наростов

Водный (Бадкан) язык

- Цвет: белый, бледный
Сухость: увлажненный, глянцевый
Налет: значительный белый налет
Наросты: отсутствуют

ОБСЛЕДОВАНИЕ ГЛАЗ

Обследование глаз проводится для подтверждения результатов диагностики по пульсу и моче. Однако исследователь должен быть знаком с природными свойствами глаза и не путать их с патологическими признаками.

Воздушные (Лунг) глаза

Воздушные глаза обычно маленькие, невыразительные и с короткими ресницами. Веки полуопущенные, белки красноватые или нечистые. Взгляд пристальный или напряженный.

Огненные (Три) глаза

Огненные глаза обычно среднего размера, пыльные и лучистые. Ресницы небольшие, но пушистые. Зрачок может иметь желтоватый оттенок, а белок — красновато-желтый.

Водные (Бадкан) глаза

Водянистые глаза большие и красивые, увлажненные, с длинными и пушистыми ресницами, бледноватого оттенка, иногда слегка на выкате.

Глава 5

ПИТАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Ключевыми факторами, поддерживающими хорошую физическую форму, являются правильное питание и поведение. Несмотря на то что рациональное питание рассматривается в этой главе, а правильному поведению посвящена следующая, в реальной жизни оба фактора тесно взаимосвязаны. Правильное отношение к приему пищи означает знание собственной оптимальной диеты, то есть ее соответствие индивидуальному конституциональному типу, особенностям обмена веществ и состоянию здоровья на данный момент. Однако кроме свойств и состава потребляемой пищи следует иметь представление о ее оптимальном для конституционального типа количестве, времени приема и влиянии сезонных колебаний. Иными словами, нужно быть готовым к изменению собственной модели поведения.

При выполнении любого психологического или физического действия в нашем теле осуществляются извечный взаимообмен и стабилизация пяти первоэлементов. Их баланс в значительной степени

поддерживается за счет приема пищи или голодания.

Неспособность удовлетворить потребности тела в питательных веществах приводит к заболеванию. При этом проблему может породить дефицит одного питательного вещества даже в том случае, когда остальные потребляются в достаточном количестве. Несмотря на то что в современном западном обществе нельзя пожаловаться на недостаток или однообразие продовольствия, человек может ограничивать свой стол рационом, состоящим всего лишь из нескольких продуктов питания, которые не в силах обеспечить организм всеми необходимыми для него питательными веществами. А отсутствие сбалансированного потребления пищи становится причиной болезни.

К счастью, существует множество продуктов, комплексное потребление которых может удовлетворить все нужды нашего тела. Описанные ниже принципы рационального питания подобраны таким образом, что, зная свой конституциональный тип (воздушный, огненный или водный), можно выбрать продукты, которые содержат питательные вещества, скорее всего, отсутствующие в вашем рационе. Тибетские принципы питания имеют несомненную ценность, ибо основаны на предпосылке, согласно которой люди разных конституциональных типов обладают разными привычками и потребностями и, следовательно, должны употреблять в пищу разные продукты. Например, для потребления достаточного количества белка представитель сильного воздушного типа должен питаться в основном пищей животного происхождения, а не менее сильный представитель огненного типа вполне может удовлетвориться растительной пищей.

Для того чтобы узнать нужное для организма количество потребляемых калорий и питательных веществ, можно ориентироваться на сведения, публикуемые официальными медицинскими организациями. Определив свои потребности, надо выбирать продукты в соответствии с состоянием собственного здоровья и следуя двум основным ориентирам. Во-первых, существуют общие рекомендации, приемлемые для любого потребителя, независимо от его конституционального типа. Вторым ориентиром должны служить индивидуальные рекомендации, приемлемые для особенностей вашего организма.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Вкус

Прежде всего, вам должен нравиться вкус пищи, которую вы едите. Для этого следует быть сведущим в способах ее приготовления. Предположим, что рекомендовано есть побольше сырых овощей. Однако вам не по вкусу грубая пища, и предпочтение отдается более изысканной еде. В этом случае вы можете отварить овощи на пару и добавить немного перца. Иными словами, оставаясь в рамках рекомендованной диеты, проявите изобретательность. К сожалению, люди не всегда полностью используют свой вкусовой и обонятельный потенциал.

Привычная пища

Планируя режим питания, удостоверьтесь в том, что в ваш будущий рацион войдут продукты, привычные для вашего стола. Употребление этих про-

дуктов определило характер метаболизма в вашем организме. Резкое и радикальное изменение состава пищи может вызвать расстройство обмена веществ, что, в свою очередь, сведет на нет эффективность новой системы питания. Любые, особенно радикальные изменения состава пищи (например, окончательный переход на вегетарианскую диету) должны осуществляться постепенно, в течение одного — трех месяцев. В этот период следует уделить особое внимание усвояемости пищи и характеру выделений. В случае нарушения пищеварительной функции в новое меню следует внести соответствующие изменения.

Пищеварительная способность

Ослабленная пищеварительная система, неспособная к усвоению полезных веществ, нередко является причиной интоксикации организма. При этом не имеют значения калорийность пищи и ее насыщенность нужными ингредиентами. Таким образом, прежде чем планировать новый режим питания, необходимо реально оценить возможности своего пищеварительного тракта. В течение двух недель перед переходом к новой диете и примерно такого же времени после начала диетологического курса следует вести запись всех признаков и изменений функции пищеварительной системы. Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

♦ Ощущаете ли вы прилив энергии после приема пищи или, напротив, у вас появляется чувство усталости?

♦ Возникает ли в желудке чувство комфорта и переполненности и тяжести?

♦ Подвержены ли вы метеоризму, бурчанию в животе и запорам?

Если при переходе к новому режиму питания вы отмечаете признаки улучшения, то можно говорить об эффективности новой диеты и нормальном состоянии пищеварительного тракта. И напротив, если улучшения не отмечается, можно предположить, что ваша способность к пищеварению ослаблена и, прежде чем переходить к потреблению нового состава продуктов, стоит подумать о ее усилении. Для преодоления пищеварительной слабости после еды можно принимать чашку имбирного чая или увеличить физические нагрузки, например, заняться бегом трусцой. Комбинированное воздействие имбиря и физических упражнений в течение месяца может значительно улучшить пищеварительную функцию. В случае хронической слабости пищеварения рекомендуется применение растительных стимуляторов, например, таблеток, изготовленных на основе гранатового экстракта.

Функции выделения

Если вы обнаружите, что некоторые продукты становятся причиной запоров, поноса или других нарушений деятельности кишечника, их следует исключить из вашего рациона. Здоровый человек должен иметь стул один-два раза в день. Предпочтительней опорожнять кишечник утром. Для того чтобы стимулировать процесс дефекации, выпейте натощак стакан холодной воды. Через десять дней вы приучите кишечник к отправлению естественной надобности по утрам.

После приема пищи требуется примерно двадцать минут для того, чтобы мозг получил сигнал о

том, что пища поступила в желудок. Поэтому ешьте неторопливо. Приему пищи следует уделять, по крайней мере, двадцать минут.

Для того чтобы не испытывать голода и не страдать от переедания, принимайте пищу регулярно.

Пищу следует отправлять в рот небольшими кусками, и при этом обращать внимание на ее вкус, запах и состав. Во время еды не следует смотреть телевизор или читать книгу.

Воздержитесь от еды, если вы перевозбуждены или находитесь в плохом настроении. Вместо этого постарайтесь переключить внимание на что-нибудь интересное или приятное. Например, можно принять травяную ванну или поговорить с другом.

ТРИ СВОЙСТВА ПИЩИ

Выбор продуктов питания определяется тремя свойствами, а именно: вкусом, результативностью и качеством. Каждое из этих свойств оказывает на организм особый терапевтический эффект.

Вкус

Существует шесть видов вкуса: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Сладкий вкус свойствен крахмалистым и сахаристым продуктам; кислый — кислотным веществам и продуктам брожения; соленый — щелочным продуктам и обычной поваренной соли. Острый вкус идентичен пикантному и пряному. Горький является вкусом горечавки и александрийского листа. Вяжущий — это нейтральный вкус, свойственный гамамелису, квасцам; он оказывает сокращающее действие на язык.

ПИТАНИЕ

Шесть видов вкуса являются производными сочетаний пяти первоэлементов:

Земля	+	Вода	=	сладкий
Огонь	+	Земля	=	кислый
Вода	+	Огонь	=	солёный
Огонь	+	Ветер	=	острый
Ветер	+	Пространство	=	горький
Земля	+	Ветер	=	вяжущий

Терапевтические действия шести вкусов

Вкус	Ветер (Лунг)	Огонь (Три)	Вода (Бадкан)
горький	повышает	понижает	понижает
острый	повышает	повышает	понижает
вяжущий	повышает	понижает	понижает
кислый	понижает	повышает	повышает
солёный	понижает	повышает	повышает
сладкий	понижает	понижает	повышает

Результативность

Результативность пищи определяется ее охлаждающим или согревающим действием на тело. Для эффективного обмена веществ телу необходимы как охлаждающий, так и согревающий эффекты. Результативность потребляемых продуктов и растений способствует гармонизации человеческого организма с окружающей средой и сезонными колебаниями.

В целом продукты и растения, обладающие «холодным» потенциалом, имеют сладкий, горький или вяжущий вкус. Продукты согревающего действия имеют острый, кислый или солёный вкус.

Вкус, результативность и воздействие

З — Земля В — Вода О — Огонь

З + В = сладкий		О + З = кислый		О + В = соленый	
тяжелый	10	горячий	7	маслянистый	4
резкий	7	сухой	6	грубый	4
холодный	5	маслянистый	4	острый	3
влажный	5	массивный	4	горячий	2
массивный	5	тяжелый	3	тяжелый	1
маслянистый	4	острый	2	сухой	1
гладкий	3	грубый	1	мягкий	1
мягкий	1			подвижный	1
В + Ветер = горький		О + Ветер = горячий		З + Ветер = вяжущий	
холодный	9	легкий	9	холодный	4
влажный	5	грубый	7	резкий	4
резкий	3	сухой	6	сухой	2
грубый	3	подвижный	6		
легкий	2	острый	6		
мягкий	1	горячий	3		
подвижный	5				

ДВАДЦАТЬ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ

Двадцать свойств можно разбить на десять пар противоположностей (холодный — горячий, влажный — сухой и т.п.), которые являются положительными и отрицательными проявлениями вселенских сил (см. главу 2). Они представляют изначальную сущность всех объектов, как одушевленных, так и неодушевленных.

В целом о холодном, влажном, тяжелом и маслянистом можно говорить как о качествах инь. К неотъемлемым качествам ян относятся жар, сухость, легкость и утонченность. «Холодные» качества инь понижают, сокращают и стабилизируют физические характеристики личности. «Горячие»

свойства ян возвышают, расширяют и творят жизненную силу и сознание.

В повседневной жизни приходится постоянно сталкиваться с результатами взаимодействия пар противоположностей. Аналогичные качества производят одинаковый эффект, то есть холодная, сухая диета повышает Лунг, также как холодное и сухое эмоциональное отношение. В реальной жизни человек постоянно балансирует на грани этих противоположностей и пытается найти свое место в конкретной ситуации. Современная жизнь и окружающая среда создали столько проблем, что крайне трудно, если вообще возможно, сочетать противоположные качества, например, применять холодные примочки для снятия жара. Именно поэтому так важно учитывать особенности конституционального типа при лечении текущего заболевания.

Двадцать свойств можно сгруппировать в четыре основные категории, представленные сухостью или влажностью, тяжестью или легкостью. С помощью такой классификации определяется режим питания и лечения трех ньепя. Так, если основным качеством Ветра (Лунг) является сухость, а Воды (Бадкан) — влажность, то «иссушающие» продукты и травы (горькие, острые и вяжущие) усилят начало Ветра и ослабят Воду. «Увлажняющая» пища (соленая, сладкая и кислая) усилит Воду и ослабит Ветер.

«Легкость» и «тяжесть» трав и продуктов повысят легкость или тяжесть в теле. Тяжелые качества растений, такие как сладость, соленость и вязкость, сообщат телу вес и устойчивость, а горечь, острота и кислый вкус вызывают потерю веса, при сохранении сильной пищеварительной способности.

Потребление продуктов и трав обусловлено их вкусом и результативностью. Вкус определяется силой и качествами продукта или травы. Ниже приводятся восемь свойств продуктов питания или лекарств:

тяжелый;
маслянистый;
холодный;
резкий;
легкий;
грубый или жесткий;
горячий или пряный;
острый.

Продукты и травы, характеризующиеся тяжестью, маслянистостью, холодностью и резкостью, являются лечебными для воздушных и огненных заболеваний, а продукты легкие, грубые, пряные и острые употребляются для лечения водяных недугов.

Восемь свойств играют важную роль в сохранении природного равновесия и в процессе детоксикации организма. Например, недуги легкого, грубого и прохладного характера нейтрализуются продуктами питания и травами, обладающими тяжелыми, маслянистыми и острыми качествами.

Обобщая, можно объединить все свойства в две категории: холодные и горячие. Восемь свойств складываются из семнадцати качеств и классифицируются в соответствии с количественными и качественными характеристиками и функциями. Для обозначения качественных и количественных характеристик трав можно воспользоваться условной системой оценки (от 1 до 10 условных элементов).

Пятью базовыми элементами, составляющими молекулу вещества, являются Земля, Вода, Огонь, Ветер и пространственные частицы. Комбинации этих частиц порождают молекулярные структуры, отличающиеся еще более дифференцированными качествами и функциями. Качествами Земли являются резкость, гладкость, маслянистость и мягкость. Огонь отличается пряностью, остротой, сухостью, грубостью, легкостью, маслянистостью и подвижностью. Ветер легок, подвижен, холоден, груб и сух. Вода прохладна, текуча, мягка и тонка. Пространство характеризуется сухостью, легкостью, подвижностью, чистотой и бесформенностью.

Шесть основных вкусов определяются следующими качествами. Соленый, вязкий и сладкий вкусы являются изначально тяжелыми; соленый, кислый и маслянистый — изначально маслянистыми; вязкий, горький и сладкий — изначально прохладными.

Ниже приводятся таблицы, в которых показаны качества, соответствующие определенным вкусам. Кислый вкус отличается более тяжелыми составными элементами, чем сладкий. Соленый вкус является более маслянистым, чем кислый. Таким образом, по таблице можно определить разницу в составе продукта или качественных характеристиках травы.

Для сбалансированного применения трав и продуктов при лечении заболеваний следует иметь в виду, что болезни также можно классифицировать в соответствии с их признаками. Заболевания ассоциируются с двадцатью основными характеристиками, которые приводятся в таблицах в соответствии с семнадцатью терапевтическими качествами продуктов питания и трав.

Качества, соответствующие заболеваниям

Состав	Основной	Вторичный	Средство
двухэлементный	сладкий	+ кислый	тройные комбинированные заболевания
трехэлементный	сладкий	+ кислый + соленый	тройное преобладание мокроты и желчи
четырёхэлементный	сладкий	+ кислый + горький + соленый	тройное, с преобладанием ветра

Состав (элементов)	Взаимодействие	Состав (элементов)	Продукт питания (элементов)
4 холодных Ветра	+	2 Земли	= 4 холодных
4 резких Земли	+	2 Ветра	= 4 холодных
1 сухой Земли	+	1 сухой Ветра	= 2 сухих
6 тяжелых Земли	+	4 тяжелых Воды	= 10 тяжелых
4 резких Земли	+	3 резких Воды	= 7 резких
Отсутствие состава		5 холодных Воды	= 5 холодных
1 сухой Земли	-	6 влажных Воды	= 5 влажных
5 массивных Земли		отсутствие состава	= 5 массивных

СВОЙСТВА И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Основываясь на глубоком понимании механизмов, обозначенных в данных таблицах, можно приготовить различные составы из продуктов и трав для эффективного лечения различных заболеваний. Ниже приводится несколько примерных рецептов. Для лечения сложных заболеваний используется от двух до шести сочетаний различных составов продуктов питания и лечебных трав.

Например, при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта можно использовать гранат в сочетании с травами. Основным вкусом граната является кисло-сладкий. Следовательно, его физический состав определяют Земля и Вода. Качественной характеристикой является сладость, то есть тяжесть, резкость, прохладность, влажность, стабильность, маслянистость, гладкость и мягкость. Количественный состав в условных единицах (элементах) выглядит следующим образом:

10 тяжелых	7 резких	5 прохладных	5 влажных
5 стабильных	4 маслянистых	3 гладких	1 мягкий

При наличии одинаковых свойств у реактивных элементов происходит усиление реакции; при наличии разных свойств реакция ослабевает. Например, один из шести влажных водных элементов нейтрализует один сухой земной, в результате остается пять влажных элементов. Если же в наличии имеется пять прохладных водяных элементов, состав остается неизменным, так как Земля не содержит соответствующих реактивных элементов.

СЕЗОННЫЕ КОЛЕБАНИЯ

Время года оказывает существенное влияние на количество потребляемой пищи и ее выбор. Например, жаркая летняя погода приводит к энергетическим и жидкостным потерям. Поэтому наиболее предпочтительной является прохладная и влажная пища. В то же время летом понижается пищеварительная сила и, соответственно, объем потребления продуктов питания снижается.

Сезонные колебания

Время года	Элементы	Вкус	Результативность	Относительная пищеварительная способность
Конец зимы	Огонь и Ветер↑ Вода	острый	острый и горячий↑ прохладный и маслянистый↓	сильная
Весна	и Земля↓ Огонь и Земля↑			
Начало лета	Вода↓ Земля и Ветер↑	горький	сухой и горячий↑ прохладный↓	ослабленная
Конец лета	Огонь↓ Земля и Огонь↑			
Осень	Огонь и Вода↑	соленый	тяжелый↑	усиленная
Начало зимы	Земля и Вода↑	сладкий	тяжелый и холодный↑	очень сильная

Здоровая пища и активность в течение шести сезонов*

Конец зимы (январь—февраль)

Ешьте горячие, соленые, кислые и сладкие продукты. В этот период особо рекомендуется включать в рацион сливочное масло, молоко, вино, пальмовый сахар-сырец и богатую белками пищу, например мясные супы.

Теплее одевайтесь и чаще оставайтесь на свежем воздухе. После водных процедур натирайте тело кунжутным маслом.

* На Тибете принято выделять не четыре, а шесть сезонов в году. — *Прим. ред.*

Весна (март—апрель)

Ешьте горячие, горькие, острые или вяжущие продукты. В этот период особо рекомендуется включать в рацион сельдерей, имбирь, острый перец, травы и пряные продукты. Вместо жирных мясных продуктов включите в рацион более легкую и сухую пищу с добавкой прошлогоднего зерна или сушеного мяса животных, живших в условиях сухого климата, например горных козлов. После еды рекомендуется пить мед и имбирный чай.

Вместо мыла мойтесь чечевичной пудрой. Пользуйтесь цветочными духами.

Лето (май—июнь)

Ешьте продукты, сладкие на вкус, прохладительные по результативности, легкие и маслянистые по качеству. Воздержитесь от употребления соленых, горячих и кислых блюд. Пейте больше жидкости. Не возбраняется пить пиво со льдом.

Носите легкую одежду, чаще проветривайте помещение, принимайте теплые ванны и воздержитесь от приема солнечных. Возжигайте курительные палочки из сандалового дерева.

Конец лета (июль—август)

Ешьте кислые, соленые и сладкие продукты. В этот период рекомендуется включать в рацион легкую, подогретую и маслянистую пищу. Утоляйте жажду пивом и вином, изготовленным из зерна, выращенного в условиях сухого климата.

В этот период избегайте переохлаждения.

Осень (сентябрь—октябрь)

Ешьте сладкие, горькие и вяжущие продукты. Используйте охлаждающие лосьоны.

Начало зимы (ноябрь—декабрь)

Ешьте острые, соленые и кислые продукты. Одевайтесь теплее, но в разумных пределах.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Планирование режима питания для людей воздушного конституционального типа

В силу того, что физиологические и биологические свойства людей, относящихся к воздушному конституциональному типу, отличаются холодностью, сухостью, легкостью и подвижностью, лучшей терапевтический эффект следует ожидать от согревающей, увлажняющей и питательной диеты. Такими качествами обладают сладкие, кислые и соленые продукты.

В целом для воздушного типа рекомендуется пища, богатая белками и углеводами. Есть следует три раза в день, по принципу «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Принимать пищу следует неторопливо и регулярно, особенно в стрессовых ситуациях.

На завтрак и обед следует есть хорошо приготовленную и горячую пищу. Например, зерновые на завтрак надо употреблять в сочетании с горячим молоком и поджаренным хлебом. Для улучшения пищеварения крупы и продукты животного происхождения должны приниматься в вареном виде. Не рекомендуется употреблять сырые продукты. Так, овощи следует варить на пару.

Завтрак может состоять из виноградного сока, овсянки на молоке, поджаренного хлеба со сливочным маслом и зернами кунжута.

Ланч может состоять из куриного супа, темных сырых овощей, например, шпината, огурцов или томбо, приправленных оливковым маслом; хорошо приготовленных и приправленных бобовых, например черной чечевицы с неострым соусом, или риса, приготовленного с имбирем и пальмовым сахаром.

В меню обеда можно включить гороховый суп, рыбу или хорошо зажаренного цыпленка с овощами, сбобренных рафинированным маслом; пшеничную кашу и йогурт.

В случае, когда одно из характерных для воздушного типа качеств преобладает, можно использовать в пищу продукты, которые обычно не рекомендуются. Например, если доминирует холодная характеристика, то в качестве временного питания можно порекомендовать острую и сухую пищу. Однако если преобладают сухая и легкая характеристики, то ни при каких обстоятельствах нельзя есть вязкие и сухие продукты. Напротив, следует употреблять в пищу более тяжелые, маслянистые и влажные продукты, такие как кунжутное масло, авокадо, мясо и т.п.

Планирование режима питания для людей огненного конституционального типа

Физиологические и биологические характеристики огненного типа являются преимущественно горячими. Поэтому представителям этого типа рекомендуется прохладная и охлаждающая пища. Оптимальным терапевтическим эффектом обладают продукты, имеющие сладкий, вязкий или горький вкус. Особо рекомендуется употребление в пищу горьких овощей и фруктов.

В целом меню человека огненного типа должно быть богато овощами, фруктами и крупами. Следует воздержаться от потребления мясных продуктов (лишь изредка позволяя себе немного рыбы и белого мяса) и продуктов ферментации, таких как сыр с прожилками плесени, вино или уксус. Следует свести к минимуму потребление продуктов с вязким или кислым вкусом, а также тех, которые обладают согревающими свойствами. Последним следует предпочесть охлаждающую пищу. Как можно чаще включайте в свой рацион сырые фрукты и овощи. Как правило, пищеварительная способность человека огненного типа очень велика. Поэтому всегда следует обращать особое внимание на признаки избытка желчи, такие как расстройство желудка и метеоризм. В отличие от представителей воздушного типа, человек огненного телосложения может не придерживаться трехразового питания, но есть по мере необходимости и сообразно своему аппетиту.

На завтрак рекомендуется свежий фруктовый сок, яблоко, ломтик дыни или пшеничный хлеб.

Ланч должен состоять из салата из светлых овощей, яблочного сока или овсяного печенья.

На ужин можно съесть цыпленка или рыбу, приготовленных с куркумой, тмином и кориандром; рис, овощной суп или салат.

Планирование режима питания для людей водного конституционального типа

Характеристики водного конституционального типа отличаются преобладанием холодности, влажности, плавности и тяжести. Следовательно, продукты питания должны быть согревающими, сухи-

ми, легкими и стимулирующими. Оптимальным терапевтическим эффектом обладают продукты, имеющие острый, горький и вязкий вкус, причем последние являются предпочтительными. В целом представителям водного типа рекомендуют легкую диету и даже голодание, так как эти люди предрасположены к ожирению и накоплению излишков слизи.

Водному типу лучше ограничиться легкой для переваривания пищей. Следует исключить из рациона сырые, незрелые и холодные продукты. Пища должна быть хорошо приготовлена, употребляться в горячем виде и отправляться в рот небольшими кусочками. Каши следует варить с добавлением трав, которые обладают согревающим действием. Для водного типа важнее всего ланч. Фактически лучше придерживаться двухразового питания или ограничить меню завтрака и обеда овощным соком или другой легкой пищей.

На завтрак можно выпить горячего травяного чая, приправленного имбирем, корицей и медом.

Ланч может состоять из светлых зеленых овощей, приправленных растительным маслом и острыми приправами, спаржевой капусты, гомбо и супа из редиса или просяной каши с пальмовым сахаром и имбирем.

Обед может состоять из риса, приправленного чесноком, имбирем и медом.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРЕХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ

ВЕТЕР (Лунг)

	Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые	
Продукты животного происхождения	птица	кролик	козлятина	
	рыба	утка	свинина	
	яйца	свежее сушеное мясо		
	старое масло из козьего молока	свежее масло		
	старое масло из коровьего молока	свежее коровье молоко		
	масло из овечьего молока	говядина		
	сыр	баранина		
	из коровьего молока			
	сыворожка из коровьего молока	йогурт		
	старое топленое масло			
	Зерно	пшеница	кукуруза	овес
		просо		гречиха
		белая лапша		белый хлеб
		шелушенный рис		обычный рис
		вареный овес		
ячмень				
амарант квиноа				

(Зерновые должны составлять 35–45% рациона питания.)

ВЕТЕР (Лунг)

	Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
Бобовые	тофу	нет	дробленый горох
	дал		китайская красная фасоль
	коричневая чечевица		красная чечевица
	адуки		
	черные бобы		
	нут (бараний горох)		
	соевые бобы		
	темпе		
	пинтос		
	анасази		
	манг		
	фасоль		
	лима		
	чана		
	Овощи	(в готовом виде)	(в готовом виде)
морковь		салат	сырой салат
спаржевая		зеленый	зелень, осо- бенно листья
капуста		перец	лопуха и одуванчика
тыква		острый перец	бок чой
шпинат		баклажаны	
корень дудника		грибы	
турлулис		кормовая капуста	
помидоры		турнепс	
красная		листья	
капуста		колларда	
горох		имбирь	
картофель		пастернак	

ВЕТЕР (Луниг)

	Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
	сладкий картофель кукуруза	свекла брюссельская капуста ботва горчицы	
	лук морские водоросли артишок силантро аррорут		
(Овоши должны составлять 25–30% рациона.)			
Орехи и семена	льняное семя грецкий орех кунжут подсолнеч- ник хлопковое семя кешью тыквенные семечки	плод или семя кокосовой пальмы миндаль лесной орех каштан	
Фрукты	(комнатной температуры) бананы апельсины грейпфрут яблоки ананасы	персики сливы виноград земляника груши голубика вишня	клюква лимон сухофрукты арбуз мускусная дыня абрикос
Масло, приправы и пряности	сливочное масло кунжутное масло арахисовое масло топленое масло	подсолнечное масло кукурузное масло сафлоровое масло	горчичное масло

ВЕТЕР (Лунг)

	Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
	оливковое масло мисо каменная, поваренная и морская соль юмбаши имбирное масло чесночное масло		
Напитки	коровье молоко вино	вино	вода холодная кофе черный чай крепкий ликер
Травы и специи	дудник анис асфетида кардамон корица пажитник гвоздика тмин аквилария фенхель чесночная приправа имбирь пальмовый сахар-сырец мускатный орех лук кунжут жгучая крапива соломонова печать терминалия шебула	чили кориандр шатавари пиппали	

ЛУНГ—ТРИ (Вата—Питта)

	Рекомендуемые
Животного происхождения	птица кролик рыба яйца сливочное масло коровье молоко
Зерновые культуры	пшеница просо белая лапша шелушенный рис овсянка ячмень амарант квиноа
(Зерно должно составлять 35—45% рациона.)	
Бобовые культуры	тофу черная чечевица дал адуки черные бобы нут (бараний горох) фасоль манг пинто лима темпе чана
Овощи (вареные на пару или сырые)	морковь спаржевая капуста сквошиз (тыква) шпинат помидоры красная капуста горох картофель сладкий картофель кукуруза

ЛУНГ—ТРИ (Вата—Питта)

Рекомендуемые

лук
морские водоросли
перец горошком
силантро
артишоки
дудник
свекла
аррорут

(Овощи должны составлять 25–35% рациона.)

**Орехи
и семена**

льняное семя
грецкий орех
кунжут
подсолнечник
хлопок
кешью
тыквенные семечки

Фрукты

бананы
апельсины
грейпфрут
яблоки
ананасы
земляника
голубика
вишня
слива

**Приправы,
масло
и пряности**

имбирное масло
чесночное масло
кунжутное масло
арахисовое масло
оливковое масло
топленое масло
подсолнечное масло
сафлоровое масло
кукурузное масло
каменная, поваренная и морская соль
тамари
мисо

ЛУНГ—ТРИ (Вата—Питта)

	Рекомендуемые
Напитки	коровье молоко
Травы и специи	кориандр анис пажитник гвоздика тмин аквилария сладкий укроп имбирь пальмовый сахар-сырец мускатный орех лук кунжут соломонова печать терминалия чебула корица

ОГОНЬ (Три)

	Рекомендуемые	Дополнительные	Нерекомендуемые
Продукты животного происхождения	кролик	свинина	птица
	свежее	сливки	рыба
	топленое масло		
	козье молоко	свежее масло из козьего молока	говядина
	коровье молоко	свежее масло из коровьего молока	мясо молодого барашка (овечки) моллюски
	(травоядные животные;		

ОГОНЬ (Три)

	Рекомендуемые	Дополнительные	Нерекомендуемые
	<p><i>примечание:</i> при несбалансированном усилении свойств Огня животные продукты исключаются)</p> <p>(Обычно потребление продуктов животного происхождения сокращается до минимума.)</p>		
Зерновые	белая лапша посо	овес ячмень (жареные зерна)	рожь шелушенный рис
	пшеница кукуруза квиноа тапиока обычный рис гречиха		амарант
	(Потребление зерна должно составлять 25% рациона.)		
Бобовые	адзукис анасаи	тофу лима	соевые бобы красная чечевица
	черные бобы	чана	красная китайская фасоль
	гарбанзос фасоль пинтос манг дал черная чечевица		

ОГОНЬ (Три)

	Рекомендуемые	Дополнительные	Нерекомендуемые
Овощи	кабачки	сырой	имбирь
	огурцы	шпинат	редис
	ямс	чарбл	авокадо
		морские водоросли	чеснок
	брокколи	перец горошком	помидоры
		картофель	баклажаны
	капуста цветная	иерусалимские	чили
	капуста кормовая	артишоки	горький перец
	капуста зимняя	салат	зелень
	тыква	брюква	горчицы
	сельдерей	сладкая кукуруза	лук
	лопух	силантро	кислая капуста
	горох	свекла	артишоки
	зеленая фасоль		водный каштан
	аспарагус		ростки бамбука
	морковь		турнепс
	бок чой		грибы
	картофель		
	шпинат		
	красная капуста		
	ботва		
	турнепса		
	петрушка		
	коллард		
	одуванчик		
	пастернак		
	брюссельская капуста		

(Овощи должны составлять 50% рациона.)

Орехи и семечки

нет

подсолнечные фундук и тыквенные каштан

ОГОНЬ (Три)

	Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
		семечки	кешью льняное семя арахис кунжутное семя миндаль кокосовый орех
Фрукты	дыня мускусная дыня барбарис персики груши	виноград грейпфрут яблоки ананасы земляника сливы изюм голубика вишня бананы	лимон лайм абрикосы клюква
Масло, пряности и приправы	топленое масло свежее сливочное масло	подсолнечное масло кукурузное масло сафлоровое масло морская соль	сливочное масло горчичное масло кунжутное масло арахисовое масло оливковое масло черная и крас- ная соль темари мисо
Напитки	вода	сливки	вино коровье молоко кофе байховый чай

ОГОНЬ (Три)

	Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
			пиво крепкие напитки
Травы и специи	барбарис (охлажда- ющий) семена огурца (охлажда- ющий) хвойник (согревающий) горечавка (охлаждающий) гибискус (охлаждающий) лакричник (нейтральный) белый чефрас (охлаждающий) красный чефрас (для крови) (охлаждающий) сафлор (охлаждающий) шафран (для охлаждения крови) изюм (охлаждающий) рододендрон (охлаждающий) красная роза (нейтральный) желтая роза (охлаждающий) тумерик (охлаждающий) терминалия чебула (нейтральный) терминалия белерика (нейтральный)	корица кориандр	

ОГОНЬ—ВОДА (Три—Бадкан)

	Рекомендуемые
Продукты животного происхождения	козлятина кролик топленое масло козье молоко коровье молоко
(Потребление продуктов животного происхождения следует свести к минимуму.)	
Зерновые продукты	белая лапша просо пшеница ячмень кукуруза квиноя тапиока
(Потребление зерна должно составлять 25% рациона.)	
Бобовые культуры	адуки андсаи черные бобы гарбанцо фасоль пинтос манг дал коричневая чечевица чана
Овощи	кабачки огурцы ямс брокколи капуста цветная капуста салат кормовая капуста зимняя тыква сельдерей лопух горох

ОГОНЬ—ВОДА (Три—Баджан)

	Рекомендуемые
	стручковая фасоль аспарагус морковь бок чой картофель шпинат красная капуста ботва турнепса петрушка зелень колларда зелень одуванчика пастернак брюссельская капуста силантро
Орехи и семена	подсолнечные и тыквенные семечки
Фрукты	дыня мускусная дыня барбарис персики груши виноград земляника
Масло и приправы	топленое масло свежее сливочное масло подсолнечное масло исключить из рациона соль
Напитки Травы и специи	вода лакричник изюм терминалия белерика эмбилика оффиналис готу кола гуггуль

ОГОНЬ—ВОДА (Три—Бадкан)

Рекомендуемые

гибискус
шилагит
красный чефрас
сафлор
шатавари
красная роза
желтая роза
турмерик
чебула

ВОДА (Бадкан)

	Рекомендуемые	Дополнительные	Нерекомендуемые
Продукты животного происхождения	кролик (задняя часть тушки самца и передняя часть тушки самки)	йогурт	козлятина
	рыба птица	свежий сыр баранина, сваренная с имбирем и сывороткой	свинина сырое, мороженое и жареное мясо
	сушеная говядина старое масло из овечьего молока сыр из коровьего молока годичной выдержки		говядина

ВОДА (Бадкан)

	Рскомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
	масло из коровьего или козьего молока мясо других травоядных животных		
Зерновые культуры	вареный горох сушеный горох	пшеница коричне- вый рис с имбирем или обык- новенный белый рис поджарен- ное просо или прошло- годняя гречиха	гречневая крупа кукуруза
	поджарен- ные, вареные зерна ячменя		
	(Зерновые должны составлять 20—25% рациона.)		
Бобовые	дробленый горох	чечевица	тофу фасоль соевые бобы пинтос адуки анасаци гарбанзо лима красная чечевица красная китайская фасоль сырые
Овощи	(в готовом виде) лук	(в готовом виде) баклажаны	картофель

ВОДА (Бадкан)

Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
чеснок	соленая капуста	сладкий картофель
молодой редис	водный каштан	огурцы
дайкон	салат	тыква
грибы	шпинат	горох
помидоры	артишоки	стручковая фасоль
острый перец	силантро	кормовая капуста
зеленый перец	лопух	коллард
чили	одуванчик	свекла
турнепс	пастернак	спаржевая капуста
брюква	бок чой	брюссельская капуста
дудник	капуста	
шавель	цветная капуста	
гималай- ский ремень	листья горчицы	
бамбуковые побеги	аррорут	
сельдерей		

(Овощи должны составлять 35% рациона.)

**Орехи
и семечки**

подсолнечные грецкий
и тыквенные орех
семечки, кешью
семена каштан
кунжута льняное семя
фундук
миндаль
арахис
кокосовый
орех

ВОДА (Бадкан)

	Рекомен- дуемые	Дополни- тельные	Нерекомен- дуемые
Фрукты	гранат изюм тамаринд лайм земляника груши персики	виноград апельсины лимон вишня ананасы дыня мускусная дыня бананы	сливы абрикосы голубика
Масло и приправы	сафлоровое масло черная соль	арахисовое масло кунжутное масло подсолнеч- ное масло топленое масло сливочное масло	растительное масло кукурузное масло оливковое масло горчичное масло морская соль
Напитки	пиво	вино кипячая вода коровье молоко кофе черный чай	сырая вода крепкие напитки
Травы и специи	асфетнда ашваганда черный перец чили кардамон корица гвоздика тмин сладкий укроп пажитник чеснок		

ВОДА (Бадкан)

Рекомендуемые	Дополнительные	Нерекомендуемые
имбирь лакричник кунжут изюм пиппали		

ВЕТЕР—ВОДА (Лунг—Бадкан)

	Рекомендуемые
Продукты животного происхождения	птица рыба (приготовленная с коричневым кунжутом) свежее и старое сушеное мясо сыр йогурт говядина, вареная с асфетидой, имбирем и черной солью
Зерновые культуры	белая лапша овсяная каша сушеный овес поджаренное просо ячмень
Бобовые	дробленый горох дал
Овощи (в готовом виде)	лук чеснок имбирь редис дыкони грибы помидоры

ВЕТЕР—ВОДА (Лунг—Бадкан)

Рекомендуемые

бамбуковые побеги
артишоки
сельдерей
острый перец
перец горошком
турнепс
брюква
баклажаны
салат
листья горчицы
пастернак

(Овощи должны составлять 35% рациона.)

**Орехи
и семечки**

не рекомендуются

Фрукты

гранат
изюм
тамаринд
персики
груши
земляника
виноград

**Масло
и приправы**

подсолнечное масло
сафлоровое масло
черная соль

Напитки

не рекомендуются

**Травы
и специи**

лудник
асфетида
кардамон
корица
гвоздика
тмин
сладкий укроп
фенугрик
чеснок
имбирь
кунжут
ашваганда
черный перец

Глава 6

ПОВЕДЕНИЕ

Путь к здоровому образу жизни начинается с рассмотрения ближайших и долгосрочных целей оздоровительной программы. Тибетские целители различают три таких цели: долголетие, приумножение жизненных радостей и осуществление духовных устремлений.

КАК ПРОДЛИТЬ СРОК СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Основным условием продолжительного срока жизни является равновесие между умом, телом и духом. Для того чтобы поддерживать этот баланс на протяжении длительного времени, необходимо знать способы гармоничного взаимодействия с окружающей средой. Подобные навыки можно приобрести за счет сознательного стремления к достижению равновесия между органами и системами организма, между эмоциями и осознанными мотивировками. Ниже приводятся общие рекомендации для достижения долголетия.

- ♦ Сделайте все возможное, чтобы защитить себя от очевидной опасности. Живите в безопасном месте.
- ♦ Сообразуйте свои жизненные привычки, рацион питания и манеру поведения с индивидуальным конституциональным типом.
- ♦ **Высыпайтесь.** Не пытайтесь компенсировать недостаток ночного сна отдыхом в неурочное время; вместо этого постарайтесь выспаться на следующий день. Представители воздушного типа могут слегка вздремнуть после полудня, но люди, обладающие другими конституциональными типами, должны воздержаться от этой привычки. Представители водного типа, обнаружившие, что спят слишком много или подвержены чрезмерной сонливости, могут поститься или практиковать панчакарму (см. главу 7).
- ♦ Ответственно относитесь к половой жизни. Воздерживайтесь от сексуальных контактов с партнером, который болен или страдает сильным эмоциональным расстройством. Воздержитесь от сношений в период беременности или во время менструаций. Имейте в виду, что разврат и нарушение супружеской верности наносят непоправимый вред здоровью.
- ♦ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Представителям водного типа рекомендуется интенсивная физическая нагрузка, а представителям воздушного типа следует предпочесть легкие расслабляющие упражнения. Представителям огненного типа следует придерживаться золотой середины.
- ♦ Соблюдайте правила личной гигиены; регулярно выполняйте водные процедуры. Вода для

мытья должна быть тепловатой, так как горячая вода может вызвать кожные заболевания и облысение. Горячие ванны в минеральных источниках лучше принимать весной или осенью.

- Умашайте тело маслом и делайте самомассаж. Профилактика такого рода особо рекомендуется представителям воздушного типа. Перед сном разогретое кунжутное масло втирается в затылок, позвоночник, грудь, ладони, пятки и уши.
- Старайтесь придерживаться высоких этических норм. В частности, всегда выполняйте свои обещания и храните в тайне секреты, доверенные вам другими людьми. Будьте честны при любых обстоятельствах и не полагайтесь на советы людей, добропорядочность которых вызывает у вас сомнения.
- Будьте справедливы, терпеливы и уважительны к другим людям. Делайте все возможное для разрешения спорных вопросов и устранения разногласий. Оказывайте особые знаки внимания тем, кто помог вам, родителям и старикам.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Существует тринадцать естественных потребностей, подавление которых негативно сказывается на состоянии здоровья. Ниже приводятся признаки подавленных состояний и оздоровительные рекомендации.

1. Симптомами подавленного **чувства голода** являются физическая слабость, головокружение и затрудненное глотание. Для устранения этого состояния следует принимать небольшие порции легкой, маслянистой и теплой пищи. Постепенно увеличивайте свой рацион, но не ешьте много за один прием. В качестве варианта меню можно попробовать:

- ♦ рисовый суп с топленым маслом, мясной бульон (но не ешьте само мясо), нежирный сыр;
- ♦ легкий вегетарианский отвар, приготовленный с топленым маслом.

2. Симптомами подавленной **жажды** являются головокружение, сильное сердцебиение, снижение сообразительности. В данном случае рекомендуются сладкие охлаждающие продукты питания:

- ♦ холодная простокваша;
- ♦ холодные фруктовые и овощные соки или окропление тела и лица холодной водой.

3. Симптомами подавленной **рвоты** являются опухание, воспалительный процесс, зуд, зрительное напряжение и грипп. В качестве оздоровительной меры можно порекомендовать голодание, вдыхание дыма от курения сандаловых палочек, употребление небольшого количества жидкой пищи и воды с добавлением меда.

4. Симптомами подавленного **чихания** являются пониженная чувствительность и сообразительность, головокружение, ригидность затылочных мышц и онемение лицевых мышц. Рекомендуемое лечение:

- ♦ закапывание в нос смеси из щепотки мускатного ореха, порошка акваларии, пятнадцати капель очищенного масла с добавлением меда;

- ♦ вдыхание дыма от курения акваларии и сандалового дерева;
- ♦ пристальный взгляд на солнце (многократный).

5. Симптомами подавленной зевоты являются дрожь, оцепенение, судороги и бессонница. Лечение аналогично случаю подавленного чихания. Кроме того, рекомендуется употреблять в пищу питательные продукты с высоким содержанием углеводов или трав, ослабляющих воздушные (Лунь) симптомы.

6. Симптомами подавленного дыхания являются частое дыхание и боли в верхней области груди. Рекомендуются дыхательные упражнения и отдых. В целом следует придерживаться диеты, поведения и лечебных процедур, рекомендованных при заболеваниях воздушного типа.

7. Симптомами подавленного сна являются вялость, сонливость, чувство тяжести, ослабление зрения и затрудненное пищеварение. Оздоровительные меры:

- ♦ массаж тела — особенно головы, ладоней, пяток и ушей — с применением кунжутowego масла, после которого следует попытаться заснуть;
- ♦ горячее молоко или суп с добавлением мускатного ореха;
- ♦ питательный бульон из курицы или баранины;
- ♦ молодое легкое вино.

8. Симптомами подавленной слизи являются проблемы с дыханием, закупорка сосудов, гиперемия, икота, повышенное давление. В качестве оздоровительных мер рекомендуются панчакарма (см. гла-

ву 7) и рвотные средства. Можно приготовить слизывыводящую смесь из равных частей имбиря, сахара-сырца и индийского перца. После добавления стакана воды смесь кипятится до тех пор, пока вода не выкипит на две трети.

9. Симптомами подавленного слюноотделения являются чихание, простуда и грипп. Следует много отдыхать, обильно полоскать горло, пить легкое вино, регулярно высыпаться и наслаждаться приятными беседами с друзьями.

10. Симптомами подавленного метеоризма являются запор и спазмы кишечника. Рекомендуются слабительные средства.

11 и 12. Симптомами подавленной дефекации и/или мочеиспускания являются боли и жжение при отправлении естественных надобностей. Обе проблемы решаются аналогичными средствами, ибо в обоих случаях причиной недуга является отток нисходящего Лунг. Рекомендуемые меры:

- ♦ слабительное из трав;
- ♦ клизма;
- ♦ после парной бани с использованием имбиря, лавра и эвкалипта на всю поверхность тела, особенно на спину и живот, наносится теплое кунжутное масло;
- ♦ нагретые повязки, пропитанные кунжутным маслом, плотно оборачиваются вокруг поясницы и постоянно подогреваются горячей водой из бутылки;
- ♦ в дневное время поясницу оборачивают шкурой животных;
- ♦ регулярное употребление лечебного настоя из трав, известного как «Ба-сам сМан-мар» (в разделе «Коротко об авторе» указан адрес, по

которому можно заказать нужный состав по почте).

13. Симптомом подавленного **семяизвержения** является потеря сексуальной энергии. Рекомендуемые меры:

- ♦ наложение пропитанных маслом подогретых повязок; оборачивание поясницы шкурами животных и оральное применение настоя Басам сМан-мар;
- ♦ постепенное усиление сексуальной активности после вышеобозначенного лечения;
- ♦ употребление в пищу питательных продуктов, повышающих качество спермы, таких как очищенное масло, молоко, белое мясо и красное вино;
- ♦ травяные ванны, питательные супы и укрепляющие травы.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

Причинами стресса становятся самые разные источники: наше тело и мысли, окружающие нас люди, климат и среда обитания. Несмотря на то что нас раздражают шум и толчея больших городов или промозглая зимняя погода, обычно мы привыкаем к ним. Гораздо сложнее смириться с назойливостью других людей и угрозами нашей собственной безопасности. Не менее угнетающими, а иногда и нестерпимыми могут оказаться перемены, происходящие с нашим организмом во время болезни, бессонницы или беременности. Однако самые тягостные депрессивные состояния являются результатом наших мыслей. Такое случается, когда мы

подгоняем жизненный опыт под известные стереотипы, но не смотрим правде в глаза; когда мы сдерживаем чувства вместо того, чтобы свободно проявлять их.

Здоровый человек знает, когда ему нужно расслабиться, чтобы избежать эмоционального потрясения; он отдает себе отчет в том, как нужно поступить, чтобы свести к минимуму последствия надвигающейся опасности. В болезненном состоянии мы не способны сопротивляться стрессовой ситуации, и она становится причиной полного развала организма. Разные люди обладают разной способностью справляться с депрессивным состоянием, но в целом сопротивляемость стрессовой ситуации в значительной степени обусловлена конституциональным типом. Ниже приводятся симптомы стрессового состояния, характерные для каждого из трех конституциональных типов. Следует также помнить о том, что многие признаки стресса проявляются при наличии недугов, обусловленных и другими факторами.

Симптомы стресса для воздушного (Лунг) типа

мышечное напряжение	рассеянные боли	головокружение
сильные головные боли	сильное сердцебиение	усталость
холодные конечности	частые вздохи	нарушения сна
метеоризм и вздутие живота	запор	хруст в суставах
сухость кожи	звон в ушах	гусиная кожа
болезненная менструация	беспокойство	нервозность
рассеянность	навязчивые идеи	

Симптомы стресса для огненного (Три) типа

головные боли	боль в печени	послеполуденная усталость
понос	тошнота	потеря аппетита
гневливость	раздражительность	беспокойство
горький вкус во рту по пробуждении		

Симптомы стресса для водного (Бадкан) типа

вялость	плохая сообразительность	тяжесть
холодные конечности	боли в почках	нерешительность
плохое пищеварение	ожирение	частые позывы к мочеиспусканию
чувство дискомфорта после приема пищи	неприятие перемен	

СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССОВ И НАПРЯЖЕНИЯ

Для преодоления депрессивных состояний и напряжения существуют действенные способы, применяемые в соответствии с индивидуальным конституциональным типом. Эти методики предполагают:

- ♦ смену окружающей обстановки и изменение поведенческой модели;
- ♦ работу над собственным телом и акупрессуру;
- ♦ медитацию.

ВОЗДУШНЫЙ (ЛУНГ) ТИП

СМЕНА ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ МОДЕЛИ

Рекомендуются следующие модели образа жизни.

- ♦ Уделяйте сну восемь часов в сутки. Если вы спали меньше, то вздремните на полчаса после ланча.
- ♦ Воздержитесь от напряженной и энергозатратной деятельности на пустой желудок.
- ♦ Сократите интервалы между приемами пищи.
- ♦ Воздержитесь от силовых упражнений. Можно позволить себе легкую физическую нагрузку, например прогулки или занятия тай-цзи.
- ♦ Избегайте переохлаждения и остерегайтесь сквозняков.
- ♦ Избегайте больших высот над уровнем моря. Например, не поднимайтесь на вершины высоких гор и даже на крыши высотных зданий.
- ♦ Остерегайтесь холодной сухой погоды.
- ♦ Следите за тем, чтобы кожа была влажной и имела здоровый вид. Кожные покровы весьма чувствительны, особенно у представителей воздушного типа.
- ♦ Поддерживайте в своем доме уют, тепло и полумрак. Избегайте яркого освещения.
- ♦ Избегайте шумных сборищ и общения с агрессивными и неприятными людьми.
- ♦ Работайте и общайтесь с единомышленниками.
- ♦ Воздержитесь от активности в утренние часы.
- ♦ Вашим лечебным цветом является синий.
- ♦ После рабочего дня постарайтесь найти время для горячей ванны, массажа и музыки.

РАБОТА НАД ТЕЛОМ И АКУПРЕССУРА

Работа над телом

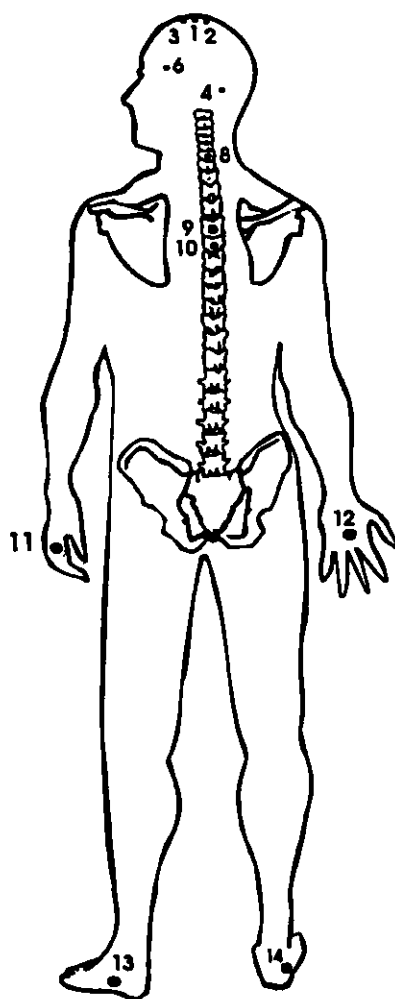
Умастив тело горячим кунжутным маслом, сделайте общий массаж; особое внимание уделите напряженным участкам. Рекомендуется делать массаж непосредственно перед сном; если возможно, не смывайте масло на ночь, так как оно снимает напряжение и обладает успокаивающим действием.

Акупрессура

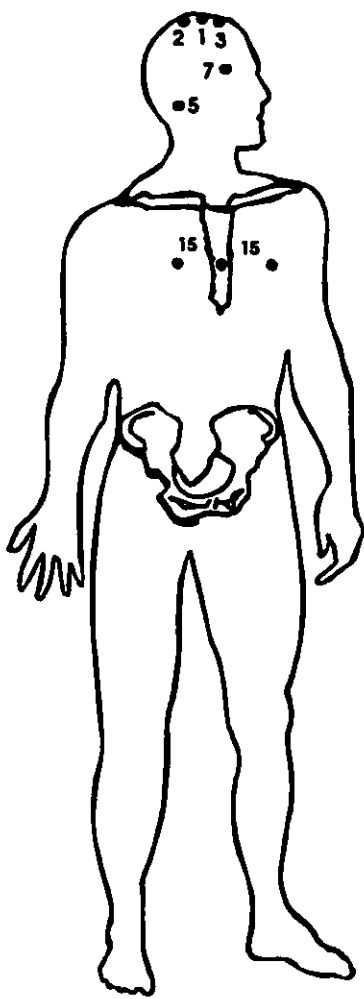
Для борьбы со стрессом и напряжением представителям воздушного типа следует стимулировать четырнадцать акупрессурных точек (см. рисунки).

Точка 1	Затылок (родничок)
Точка 2	Задний родничок
Точка 3	Передний родничок
Точки 4, 5	Задние двусторонние роднички
Точки 6, 7	Передние двусторонние роднички
Точка 8	7-й шейный позвонок (главная точка стресса у представителей воздушного типа)
Точка 9	5-й спинной позвонок (главная точка психологического стресса у представителей воздушного типа)
Точка 10	6-й спинной позвонок (главная точка беспокойства)
Точки 11, 12	Центр ладоней и у основания средних пальцев рук
Точки 13, 14	Центр пяток и у основания средних пальцев ног
Точка 15	Точки на груди и у сосков

Наиболее важными являются точки 1, 6, 7, 8, 9, 10 и 15.



Акупрессурные точки



Акупрессурные точки

Применение методики акупрессуры

1. Смажьте точки подогретым кунжутным маслом.
2. Массаж точек осуществляется большим пальцем или сложенными вместе указательным, средним и безымянным пальцами. Постепенно увеличивайте давление на точку в течение 15–20 секунд.
3. После семи круговых движений большого пальца переходите к массажу следующей точки.
4. Во время воздействия пальца на точку повторяйте целительную мантру «над сод дхон сод», которая означает: «да пройдет боль и страдание, да исчезнет причина боли и страдания».

В случае если эта техника не поможет, приготовьте снадобье, состоящее из чайной ложки измельченного в порошок мускатного ореха и чайной ложки ячменной муки. Полученную смесь оберните салфеткой и смочите в подогретом топленом или кунжутном масле. Разогретую таким способом примочку закрепите повязкой на одной из указанных точек. По мере остывания примочки разогревайте ее и накладывайте на следующую точку. Во время этой и иных лечебных процедур пациент должен находиться в тепле. С этой целью можно воспользоваться шерстяным одеялом.

Медитация

Представителям воздушного типа не стоит прибегать к следующим медитативным техникам:

- ♦ к медитации, требующей глубокой сосредоточенности;
- ♦ к любой медитативной технике, исполнение которой требует длительного времени, то есть более двух часов;

- ♦ к аналитической медитации;
- ♦ к медитации с элементами построения зрительных образов, предполагающей сосредоточение внимания на сердце.

Пациентам, представляющим воздушный конституциональный тип, рекомендуется:

- ♦ умиротворяющая и расслабляющая медитация;
- ♦ медитация, снимающая умственное напряжение и успокаивающая тревожные мысли.

Умиротворяющая и расслабляющая медитация

Техника медитации № 1

1. Сядьте в удобную позу.
2. Сосредоточьте внимание на дыхательных ощущениях и сделайте три естественных вдоха и выдоха.
3. На каждом вдохе мысленно произносите мантру ОМ.
4. Во время задержки дыхания мысленно произносите мантру АХ.
5. На каждом выдохе мысленно произносите мантру ХУН.

Количество повторов не ограничено.

Техника медитации № 2

1. Примите позу лотоса (падмасана), соедините ладони на уровне пупка так, чтобы правая прикрывала левую. Корпус и голову держите прямо, плечи разверните. Не сутультесь. Закройте глаза. Если поза покажется вам слишком сложной для исполнения, замените ее позой полулотоса.
2. Глубоко вдыхая «животом» через нос на пять счетов, подайте плечи и локти вверх.

3. Не останавливаясь, прикройте правую ноздрю средним пальцем правой руки и на пять счетов медленно и плавно выдыхайте через левую ноздрю.

4. Не останавливаясь, прикройте левую ноздрю средним пальцем левой руки и на пять счетов сделайте плавный и медленный выдох через правую ноздрю. Повторите последовательность три раза.

5. Не останавливаясь, глубоко вдохните через обе ноздри на пять счетов и так же, через обе ноздри, выдохните.

6. На плавном вдохе на пять счетов наклонитесь вперед и коснитесь лбом пола. На выдохе на пять счетов примите исходное положение. Повторите последовательность три раза.

Техника медитации № 3

1. Сядьте в удобной позе и сосредоточьтесь внимание на дыхании.

2. В нескольких метрах перед собой представьте некий объект.

3. Вообразите, что этот объект излучает голубое сияние, которое проникает в ваше тело.

4. Пусть ваш ум сосредоточится на целительных и расслабляющих свойствах этого объекта. Избегайте оценочных суждений, но если такие мысли появятся, не противьтесь им, а просто переключите внимание на объект созерцания.

ОГНЕННЫЙ (ТРИ) КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП

СМЕНА ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ МОДЕЛИ

- ♦ Воздержитесь от интенсивных умственной и физической нагрузок, особенно в период между полуднем и 20.00.
- ♦ Воздержитесь от дневного сна.
- ♦ Воздержитесь от энергоемких физических упражнений.
- ♦ Упражнения должны носить скорее расслабляющий, чем соревновательный характер.
- ♦ Избегайте воздействия прямого солнечного света и жары.
- ♦ Наслаждайтесь прохладными дуновениями океанского бриза.
- ♦ Наслаждайтесь прохладными ваннами и массажем с применением охлаждающих масел, таких как подсолнечное и сандаловое.

РАБОТА НАД ТЕЛОМ

Следует воздержаться от проникающего полного массажа с применением тяжелых масел. Напротив, следует сосредоточиться на местном массаже болезненных участков тела с использованием легких масел, таких как сандаловое, жасминовое или сафлоровое.

Вместо массажа можно направлять сильную струю травяного настоя на напряженные или болезненные участки тела.

Еще одним способом расслабления и снятия напряжения с усталых мышц представителей ог-

ненного типа является потоотделение. Для этой цели можно обернуться теплым шерстяным одеялом.

МЕДИТАЦИЯ

Представителям огненного типа не следует прибегать к медитации абстрактной или идеалистической направленности. В целом им подходит техника, преследующая конкретную цель, например, снимающая напряжение или нормализующая давление крови.

Рекомендуются следующие методики:

- ♦ клинически опробованные медитативные техники (включая технику биологической обратной связи), помогающие снизить напряженность или снять болезненные состояния;
- ♦ медитации, направленные на пробуждение любви и терпимости.

Клинически испытанные медитативные техники

Техника медитации № 1

1. Сядьте в удобную позу; спину держите прямо.
2. Сделайте три естественных и плавных вдоха и выдоха.
3. Расслабившись, вдыхайте и одновременно напрягайте пятки. На выдохе расслабляйте пятки.
4. Поочередно повторяйте сокращения и расслабления икр, бедер, мышц живота, рук, плечевого пояса и, наконец, шеи.
5. Сделайте три естественных вдоха и выдоха.

ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ТРИ РАЗА.

Приведенное выше упражнение известно как «реакция расслабления». Эту технику успешно применял доктор Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы при лечении пациентов, страдавших от стрессов, бессонницы и иных депрессивных состояний.

Техника медитации № 2 (медитация, направленная на пробуждение любви)

1. Сядьте в удобную позу и прямо перед собой создайте мысленный образ людей, которых вы недолюбливаете; справа и слева от себя представьте незнакомцев.

2. От всего сердца пожелайте этим людям — особенно тем, кого вы не любите, — счастья и благополучия. Затем вообразите, что они в действительности обрели счастье и процветают. Сосредоточьтесь на этом образе.

3. Проследите за тем, как долго ваш разум сможет поддерживать эту идиллическую мысленную картину.

4. Затем представьте реальное состояние всех окружающих вас людей. Каждый из них в той или иной степени страдает или испытывает боль. Сосредоточьтесь на их страданиях и боли.

5. Пробудите в душе страстное желание освободить страждущих от боли, повторяя про себя следующее заклинание: «Пусть мои враги: те, кого я не люблю и не обязан любить; те, кого я не знаю и о ком не обязан заботиться, а также те, кого я люблю всем сердцем, станут одинаково счастливы и освободятся от боли».

ВОДНЫЙ (БАДКАН) КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП

СМЕНА ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ МОДЕЛИ

- ♦ Ограничьте свой сон семью-восемью часами в сутки, причем спите исключительно ночью.
- ♦ Воздержитесь от энергоемкой и напряженной деятельности ранним утром и поздно вечером.
- ♦ Регулярно выполняйте силовые и динамичные физические упражнения.
- ♦ Остерегайтесь влажной и сырой погоды. При любой возможности принимайте солнечные ванны.
- ♦ Остерегайтесь сырости и сквозняков.
- ♦ Постарайтесь стимулировать все органы чувств. Не ограничивайтесь однообразной чувственной стимуляцией; например, не рекомендуется все свободное время проводить у телевизора.

РАБОТА НАД ТЕЛОМ

Рекомендуется проникающий массаж без использования или с минимальным количеством масла. Не рекомендуется делать полный массаж тела. После массажа рекомендуется присыпать тело мукой турецкого гороха, обладающей очищающим действием.

МЕДИТАЦИЯ

Представителям водного типа рекомендуется медитация скорее стимулирующего, чем расслаб-

ляющего характера, так как они имеют природную предрасположенность к отстраненности и расслаблению. Следовательно, медитативная практика должна активизировать их жизненные силы.

Техника медитации № 1

1. Сядьте поудобнее и сделайте три естественных вдоха и выдоха.

2. Каждый дыхательный цикл осуществляется на один счет. Сосчитайте до 10.

3. По завершении десятого цикла осуществите обратный отсчет до 1.

ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ТРИ РАЗА.

Техника медитации № 2

1. Примите удобную позу и представьте собственный мозг в виде яркого сгустка лучистой энергии размером со стеклянный шарик, которым играют дети. Мысленно переместите этот шарик в свое сердце.

2. Представьте, как при произнесении вслух мантры ФАТ лучистый шарик устремляется из сердца вверх к затылку и, далее, в бесконечность.

ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ НЕ МЕНЕЕ ТРЕХ РАЗ.

Поведение и духовная практика

Согласно буддийскому учению, духовным образом жизни считается *путь истины и сострадания для воспитания в себе качеств, позволяющих эффективно помогать ближним и в процессе этого подвижничества обретать освобождение*. Чувственные наслаждения и комфортная жизнь преходящи и не являются конечной целью. Ниже приводятся основные шаги на пути духовного постижения.

- ♦ Определите цель духовной практики.
- ♦ Определите собственную мотивацию духовного поиска.
- ♦ Определите собственную шкалу ценностей и приоритетов.
- ♦ Найдите достоверный источник сведений о способах духовного служения. Возможно, вам посчастливится встретить достойного учителя, то есть человека, который живет согласно с тем, что проповедует, опирается на авторитетные литературные источники и возглавляет группу единомышленников.
- ♦ Изучайте, слушайте и размышляйте над тем, что постигли. Уделяйте созерцательному размышлению не менее получаса в день.
- ♦ Проводите, по крайней мере, один выходной день в месяц в уединении.
- ♦ Соотносите свою духовную практику с другими жизненными приоритетами и с вашими духовными целями.
- ♦ Раз в полгода подводите итог собственным духовным исканиям, отмечая изменения, произошедшие в вашем образе жизни.
- ♦ Записывайте в дневник главные духовные события, а также основные тезисы и идеи практикуемого вероучения.

Следующие две главы написаны для тех, кто принял серьезное решение поддерживать свое здоровье как на физическом, так и на духовном уровнях. Основы духовной практики представлены как специальная оздоровительная программа.

Глава 7

ТИБЕТСКАЯ ПАНЧАКАРМА

Целостное лечение души и тела

ВСТУПЛЕНИЕ

Тибетская панчакарма основана на аюрведе — индийской «науке жизни». Однако тибетский вариант панча кармы разработан с учетом местной специфики и особенностей окружающей среды. Несмотря на то что в течение нескольких столетий эта практика фактически была предана забвению, ее возрождение стоит на повестке дня ученых из Буддийского института тибетского здравоохранения.

На Тибете панчакарму обозначают термином «лас нга», что переводится как «пять действий», предполагающих пять очистительных, омолаживающих и целительных техник. Данные методики преследуют как терапевтические, так и профилактические цели. Целительный аспект панчакармы распространяется на множество заболеваний, включая психологические проблемы, такие как фобии и депрессивные состояния, и физические недуги, такие как артриты, желудочно-кишечные заболевания, нервно-мышечные расстройства и т.д. Мы рассмотрим применение методов панчакармы для

поддержания здоровья и психофизического равновесия в организме.

Пятью основными очистительными, восстановительными и лечебными техниками являются: применение клизмы, слабительных и рвотных средств и стимуляция носоглотки и очищение крови. Кроме того, существуют и второстепенные средства терапии, такие как умашение маслом участков тела, травяные примочки и т.п.

Любая форма лечения по методу панчакармы состоит из двух этапов — предварительного и фактического.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Лечение с использованием масел



Предварительное лечение является подготовительным этапом и само также состоит из двух терапевтических форм. Первая форма предполагает умашение маслом и массаж. В данном случае использу-

Лечение паром и травяными ваннами



ются специально приготовленные растительные масла, которыми умащают тело пациента для стимуляции и последующего массажа. Эта процедура не только расслабляет тело больного, но и активизирует накопившиеся в организме токсины, которые аккумулируются в области пищеварительного тракта, а затем выводятся из организма.

Лечение травяным паром подразумевает нахождение в парной в течение пятнадцати — тридцати минут. В зависимости от конституционального типа используются разнообразные сочетания трав, но наиболее популярны пять «травяных нектаров», составленных на основе пяти гималайских растений. Целью травяной бани является дальнейшее расслабление мышц и устранение внешних токсинов с кожи и из мышечной ткани за счет потоотделения и выпаривания. Комплексное предварительное лечение, помимо обозначенных выше преимуществ, улучшает цвет лица, избавляет от избыточного веса, стимулирует работу ума и очищает кожу.

ПЯТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ ПАНЧАКАРМЫ

Сочетание разных техник панчакармы индивидуально, зависит от конституционального типа пациента и характера заболевания. Однако можно обозначить и общие рекомендации:

Клизма	При воздушных заболеваниях и воздушном телосложении
Слабительные средства	При огненных заболеваниях и огненном телосложении
Стимуляция носовой полости	При аллергии, головных болях и проблемах с лобными пазухами
Очищение крови	Дрожжевые инфекции, аллергия, связанная с составом крови и наличием токсинов в крови

Традиционно продолжительность лечения по методике панчакармы зависит от цели, которая может быть лечебной, профилактической или омолаживающей. Терапевтический эффект достигается в результате продолжительного лечения, подразумевающего многократные и регулярные оздоровительные процедуры. Продолжительность процедур омоложения и профилактических действий ограничена меньшим количеством сеансов и обусловлена сезонными колебаниями.

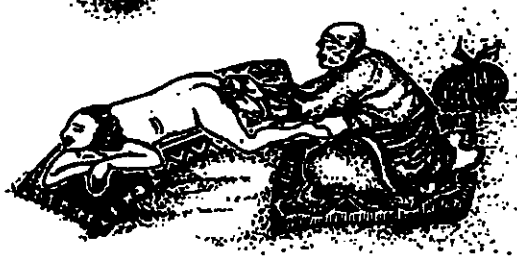
Для определения нужной методики следует изучить историю болезни и поставить точный диагноз. Оценка состояния здоровья осуществляется на основе анализа мочи, пульсовой диагностики и ответов пациента на вопросы целителя. При этом также учитываются результаты последнего медицинского обследования.

Методы панчакармы



Рвота

Клизма



Прием слабительного



Лечение носовой полости



Припарка

Очищение каналов

**Показания к использованию клизмы,
слабительных и рвотных средств**

<p>Клизма а именно:</p>	<p>Используется в качестве лечебного средства при проявлении симптомов воздушных заболеваний, запора, опухоли, боли в пояснице, ишиаса, артрита, невроза, гипертонии, головных болей, истощения, мышечной дистрофии</p>
<p>Используется в качестве профилактического средства для лечения представителей воздушного типа, главным образом летом</p>	
<p>Слабительные средства а именно:</p>	<p>Используются в качестве лечебного средства при проявлении симптомов огненных заболеваний, хронической лихорадки, наличия глистов, желтухи и кожных заболеваний</p>
<p>Используются в качестве профилактического средства для лечения представителей огненного типа, главным образом в конце лета и начале осени</p>	
<p>Рвотные средства а именно:</p>	<p>Используются в качестве лечебного средства при проявлении симптомов водных заболеваний, кашля, простуды, тошноты, потери аппетита, респираторных заболеваний, хронического гайморита, воспаления лимфатических узлов</p>
<p>Используются в качестве профилактического средства для лечения представителей водного типа, главным образом в начале весны</p>	

После оценки состояния здоровья определяется комплекс методик панчакармы. В качестве дополнительного лечения могут быть назначены масляные протирания, травяные примочки и т.п.

Одним из дополнительных способов лечения является лечение маслом (ширидара). С помощью этой методики достигается умиротворенное, блаженное состояние сознания, являющееся неременным условием целебной визуализации. Как правило, используется кунжутное масло. Пациент ложится на массажный стол лицом вверх. Первые пять минут масло лишь капает на межбровье (область «третьего глаза»), а в течение следующих десяти минут масло изливается на эту точку. Во время процедуры пациент должен абстрагироваться от мысленного представления о капающем масле и, таким образом, войти в безмятежное и расслабленное состояние. Затем пациента просят сосредоточиться на ощущении капающего масла, что должно пробудить сильное чувство блаженства. Когда это состояние достигнуто, пациенту предлагают созерцать любой мысленный образ по его усмотрению.

Далее маслом умащается лицо, делается массаж лица и горячие припарки. Для «охлаждения» лица и очищения кожи используются ломтики огурца. Они накладываются на глаза одновременно с горячей припаркой на лицо. После массажа лица и наложения припарок приступают к стимулирующему воздействию на носовую полость. В зависимости от характера жалоб пациента и его конституционального типа используются разные травяные капли. Чаще всего в нос закапывают состав на основе имбиря и сахара-сырца. Эта процедура помогает очищать лобные пазухи, улучшает память, стимулирует умственную энергию, усиливает циркуляцию крови и обеспечивает повышенную функциональность нервной системы.

При воздушных симптомах (Лунг) заболеваний и том же конституциональном типе осуществляет-

ся питательный массаж с применением травяных экстрактов и молока. Эта процедура тонизирует и питает кожу и мышцы. Вслед за этим пациенту рекомендуют сделать очистительную клизму, принять рвотное или слабительное средство у себя дома. Очистители крови рекомендуют пациентам, у которых отмечаются симптомы интоксикации крови.

На период лечения по методу панчакармы разрабатываются система рационального питания и долговременная диетологическая программа. При необходимости назначается употребление питательных травяных настоев для повышения жизненного тонуса и гармонизации основных систем организма.

Методики панчакармы для трех конституциональных типов

	Ветер (Лунг)	Огонь (Три)	Вода (Бадкан)
1	Полный массаж тела с кунжутным маслом	Легкий массаж с жасминовым или сандаловым маслом	Проникающий массаж с маслом
2	Травяная паровая баня	Травяная паровая баня	Травяная паровая баня
3	Ширидара	Закапывание в нос	Закапывание в нос
4	Наставление	Ширада	Ширада, наставление
5	Закапывание в нос	Слабительное	Горячие припарки
6	Питательный массаж		Рвотное
7	Клизма		

Глава 8

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Несмотря на то что тибетская фармакология является уникальной, она унаследовала многие черты аюрведической системы траволечения, равно как и знания древнекитайских целителей-травников. До пришествия в Индию буддийского учителя Нагарджуны аюрведа представляла собой преимущественно систему лечения травами. Нагарджуна обогатил ее алхимическими методиками, и вскоре использование драгоценных камней, металлов и минеральных веществ в качестве целебных субстанций стало неотъемлемой частью древней медицины. Затем аюрведические методы были восприняты на Тибете, и тибетцы стали применять драгоценные металлы, камни, минеральные вещества и органы животных в сочетании с целебными растениями. В результате были составлены тысячи рецептов и практических рекомендаций. Однако травничество оставалось самым мощным, и при лечении заболеваний ему придавалось первостепенное значение. В тибетской медицинской литературе существует множество примеров терапевтического использования как отдельных

растений, так и сборов различных трав. В этой книге мы ограничимся описанием целебных свойств тех растений, которые широко применяются для самолечения в домашних условиях. Таким образом, предлагаемые читателю методики не следует рассматривать как равноценную альтернативу клинической практики.

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

Некоторые из растений, описанных ниже, можно приобрести только в специализированных индийских магазинах или заказать, обратившись в Буддийский институт тибетского здравоохранения.

Дудник (*Angelica archangelica*). Высушенный корень имеет пряный горько-сладкий вкус и обладает согревающим лечебным свойством. Он ослабляет воздушные и водные качества и усиливает огненные. Порошок или отвар из корня дудника очищает сосуды и обладает мочегонным действием. Повышает пищеварительный жар, приносит облегчение при простуде и сенной лихорадке.

Анисовое семя имеет пряный вкус и обладает согревающим лечебным действием. Используется при расстройствах пищеварения и скоплении газов. Ослабляет воздушные качества и обладает нейтральным действием на две другие непы тела — Воду и Огонь. Используется в виде порошка или отвара.

Ферула пахучая (*Assa-foetida*). Смола или порошок из этого растения обладает резким сильным запахом и вкусом и согревающим действием. Прекрасно помогает при метеоризме, является хорошим слабительным средством, принимается при

судорогах и вялом пищеварении. Растение ослабляет воздушные и водные качества и усиливает огненные. Принимается в очень незначительных количествах в виде настоя или порошка. При решении проблем желудочно-кишечного тракта (метеоризм, вялое пищеварение) щепотку порошка можно добавлять в чечевичную похлебку.

Физалис солнечный (*Withania somnifera*). Корень растения обладает горько-сладким вкусом и оказывает на организм легкое согревающее действие. Принимается в виде порошка или настоя. Отличается тонизирующим, омолаживающим, сексуально возбуждающим, а также успокаивающим и мочегонным действием. Ослабляет водные характеристики и повышает жар в почках.

Корень кистеобразного аспарагуса. Имеет сладкий, горьковатый вкус; оказывает охлаждающее действие на организм. Применяется при бронхите, хронических заболеваниях легких, запоре, диабете, заболеваниях лимфатической системы и новообразованиях. Также может быть использован как тонизирующее, омолаживающее и сексуально возбуждающее средство. Принимается в виде порошка или настоя.

Черный перец (*Piper nigrum*). Острый стимулятор, повышающий пищеварительный жар. Добавляется в пищу в виде порошка. Ослабляет воздушные и водные характеристики и усиливает огненные.

Кардамон (*Elettaria cardamomum*), зеленые семена. Обладают горьким пряным вкусом и согревающим действием. Принимаются в виде порошка, настоя, а также в сочетании с пищей. Используются как возбуждающее и ветрогонное средство. Приме-

няются при плохом кровообращении, желудочных спазмах, метеоризме, несварении желудка и плохой усвояемости пищи. Стимулируют деятельность почек. Ослабляют воздушные и водные характеристики и усиливают огненные.

Корица (*Cinnamomum zeylanicum*). Истолченная в порошок кора или настой обладает пряным сладковатым вкусом и согревающим действием. Повышает внутренний жар; применяется при поносе, метеоризме, желудочных инфекциях, кашле, астме, зубной боли и невралгии.

Кориандр (*Coriandrum sativum*). Принимается в виде настоя, порошка или как приправа к овощным блюдам. Применяется как возбуждающее, ветрогонное, желудочное и повышающее обмен веществ средство. Обладает сладким пряным вкусом и нейтральным действием.

Гвоздика (семена). Добавляется в чай в виде порошка или используется как приправа. Обладает горьким пряным вкусом и согревающим действием. Способствует пищеварению. Облегчает боль, смягчает кашель. Используется при лечении закупорки сосудов, простуды и гайморита. Гвоздика ослабляет водные и воздушные качества и слегка усиливает огненные.

Тмин (семена). Добавляется в пищу или молоко в виде порошка. Применяется для облегчения болей в животе и спазмов в желудке. Благодаря своему горькому и пряному вкусу повышает внутренний жар.

Огурец (семена). Обладает горьким вкусом и охлаждающим действием. Используется при лечении сердечных заболеваний, воспалений пищеваритель-

ного тракта и геморроя. Препарат ослабляет огненные качества и усиливает водные и воздушные.

Корень одуванчика. Обладает горько-сладким вкусом и охлаждающим действием. Принимается в виде настоя или порошка при дисфункции печени, желтухе, камнях в желчном пузыре и уплотнении лимфатических узлов. Усиливает водные и воздушные характеристики.

Аквилария (Aquilaria). Истолченная в порошок кора, горькая и пряная на вкус, обладающая слегка согревающим действием. Применяется в виде настоя и оказывает расслабляющее, успокаивающее и тонизирующее средство. Укрепляет нервную систему.

Корень (эфедра) хвойника. Обладает острым, горьким, вяжущим вкусом и согревающим действием. Принимается в виде настоя при лечении болей, простуд и насморка. Способствует потоотделению.

Семена сладкого укропа (Foeniculum vulgare). Принимаются как настой или порошок. Горький пряный вкус и согревающее действие способствуют улучшению пищеварения. Повышают жар в желудке и селезенке, снимают боли и спазмы в желудке.

Чеснок (Allium sativum). Обладает острым вкусом и согревающим действием. Принимается в виде настоя или порошка при насморке, для выведения токсинов и газов, при осложнениях воздушного характера. Ослабляет воздушные и водные качества и слегка усиливает огненные.

Имбирь. Обладает острым вяжущим вкусом и согревающим действием. Принимается как настой или приправа к пище. Разжижает кровь, повышает

пищеварительный жар и жар селезенки, облегчает боль. Также принимается при метеоризме, приливах крови, кашле и очищает лобные пазухи.

Готу кола (*Hydrocotyle asiatica*). Измельченные в порошок листья очищают носоглотку и лобные пазухи. Препарат стимулирует деятельность мозга и улучшает память

Гибискус, китайская роза. Обладает сладким вкусом и охлаждающим действием. Рекомендуются при поносе, высыпаниях на коже, дрожжевых инфекциях, болезненных менструациях и цистите. Принимается в виде настоя или порошка. Ослабляет огненные качества и усиливает воздушные и водные.

Изюм (черный). Применяется в пищу, иногда в сочетании с рисом. Помогает при простудах, гриппе, воспалении горла и хронических заболеваниях легких. Обладает сладким вкусом и охлаждающим действием.

Куркума. Добавленный в пищу порошок обладает горьким вкусом и охлаждающим действием. Помогает при отравлении, заживляет раны, обладает противовоспалительным и бактерицидным свойствами. Применяется при лечении геморроя. Может приниматься в виде настоя.

Сафлоровое семя. Обладает сладким вкусом и охлаждающим действием. Останавливает кровотечение, улучшает анемичное состояние и выводит токсины из печени.

Шафран. Обладает более сильным действием, по сравнению с сафлоровым препаратом. Обычно употребляется в сочетании с приготовленным рисом.

Кунжутное семя. Обладает пряным острым вкусом и согревающим действием. Принимается с пи-

шей для повышения пищеварительного жара и укрепления организма.

Соломонова печать (*Polygonatum cirrhifolium*), корень. Сладкий и нейтральный.

Крапива. Листья крапивы обладают острым горьким вкусом и обжигающим действием. При воздушных заболеваниях, таких как бессонница и депрессивное состояние, рекомендуется есть щи из крапивы. Добавленная в чай крапива оказывает мочегонное действие.

Препараты, рекомендуемые при симптомах воздушного происхождения*

Аквилария 35 рекомендуется при гриппе, насморке, болях в суставах, бессоннице, болях в верхней части спины, напряженности, беспокойстве и гипервентиляции.

Аквилария 18 рекомендуется при депрессии, беспокойстве, боли в груди и умственной дезориентации.

Вималамитра рекомендуется при истерическом неврозе, чувстве опустошенности, раздвоении личности, тревожном или паническом настроении.

Препараты, рекомендуемые при заболеваниях огненного происхождения

Тикта 25 (фелворт 25) рекомендуется при всех типах горячих огненных заболеваний, характеризу-

* Многокомпонентные лекарственные смеси, призванные ввести в организм больного недостающие первоэлементы и подействовать на болезненные симптомы с помощью свойств, противоположных их признакам. — *Прим. ред.*

ющихся следующей симптоматикой: головная боль, горький вкус во рту, вялость, тошнота, несварение желудка. Перед ланчем выпивают одну таблетку, запивая водой.

Состав тикты 25: *Swertia chirata*, *Swertia petiolata*, *Phlogacanthus pubinervius*, *Herpetospermum caudigerum*, *Holarrhena antidysenterica*, *Vitis vinifera*, *Gentiana tibetica*, *Aconitum herterophyllum*, *Myristica fragrans*, *Terminalia chebula*, *Saussurea lappa*, *Bambusa textiles*, природный асфальт, *Veronica ciliata*, *Punica granatum*, *Safrthamus tinctorius*, *Elettaria cardamomum*, *Piper longum*, медвежья желчь, *Eugenia caryophyllata*, *Acacia catechu*, особый вид дурмана, *Arenaria glanduligera*, шеллак, *Sabina recurva**.

Сердок 11* (золотой цвет 11) рекомендуется при симптомах Огня усиления: боль в желудке, кишечнике, печени и желчном пузыре; тошнота и головная боль; камни в желчном пузыре; дурной запах изо рта или горький привкус во рту. Принимать по одной таблетке перед ланчем.

Состав сердока 11**: *Terminalia chebula*, черный камфорный шарик, *Aconitum herterophyllum*, *Embvelia gibes*, мускус, *Aconitum spicatum*, *Hypercoum leptocarpum*, природный асфальт, *Punica granatum*, *Herpetospermum caudigerum*, *Rosa sericea*.

* Состав тикты 25: свертция, виноград, горечавка тибетская, аконит, мускатный орех, терминалия (мираболановое дерево), соссурия, бамбук, природный асфальт, вероника, гранат, сафлор, кардамон, перец длинный, медвежья желчь, гвоздика, акация катеху, особый вид дурмана, песчанка, шеллак и др. — *Прим. пер.*

** Состав сердока 11: терминалия (мираболановое дерево), черный камфорный шарик, аконит, мускус, природный асфальт, зверобой, гранат, роза шелковая и др. — *Прим. пер.*

**Препараты, рекомендуемые
при дисбалансе Воды**

Седру 5 (гранат 5) рекомендуется для повышения желудочного жара, как ветрогонное средство. Облегчает боль в почках и бедрах, вызванную отсутствием желудочного жара. Принимается одна таблетка перед завтраком.

Состав седру 5*: *Punica granatum*, *Cinnamomum zeylanicum*, *Piper longum*, *Elettaria cardamomum*, *Hedychium spicatum*.

Рута 6 (соссюрея 6) является универсальным средством при гастрите, коликах, отрыжке, расстройстве желудка, рвоте, тошноте и скоплении газов. Перед завтраком одна таблетка запивается теплой водой.

Состав руты 6**: *Saussurea lappa*, *Embblica officinalis*, *Punica granatum*, *Veronica ciliata*, *Elettaria cardamomum*, *Piper longum*.

* Состав седру 5: гранат, корица, перец длинный, кардамон и др. — *Прим. пер.*

** Состав руты 6: соссюрея, эмблика лекарственная, гранат, вероника, кардамон, перец длинный и др. — *Прим. пер.*

Свойства трав и травяных сборов

Растение	Общие действия и вкус	Лечебный эффект	Энергети- ческий эффект	Продукты и их приготовление	Дополни- тельное средство (растение)
1	2	3	4	5	6
Высушенный корень лудника (Angelica archangelica)	Согревающее; сладкий, горький, жгучий	Омолаживает кровь. Очища- ет meridiana. Помогает вы- ведению жидкости из орга- низма. Хорошее мочегонное средство. Повышает влут- решний жар	Воздушно- водный	Варить корень в воде до раз- мягчения, затем подавать с овощами или в виде супа	Тмин
Анисовое семя	Согревающее; жгучий, прямый	Способствует пищеварению. Помогает при метеоризме. Понижает внутренни́й жар тела	Воздушный	Мясо, яйца, сыр, овощи, тушеные фрукты. Любясь- ства в процессе пригото- вления пищи или как пани- ровка	Копиандар, Тмин, имбирь
Ферула пахучая (Ferula assa-foetida), растертая в порошок смолы	Согревающее; жгучий, прямый	Способствует пищеварению. Помогает при метеоризме. Повышает внутренни́й жар тела	Воздушный, водный	Бобы, зерно, мясо, овощи. Исключить птицу и яйца. Употреблять как панирова- ку или посыпать пищу	Тмин, кориандр, имбирь
Физалис солнечный (Withania somnifera), высушенный корень	Нейтральное; слабо- горький	Как мочегонное и омолажи- вающее средство. Повышает жар в почках	Водный	Готовить сушеный корень, как отдельное блюдо	Кардамон, Тмин, кори- андр, имбирь

1	2	3	4	5	6
Барбарис (Berberis vulgaris), сушеная кора в виде порошка	Охлаждающее; горький	Снимает воспаление желудка, устраняет расстройства	Огненный	Добавляется в процессе приготовления жирной пищи, например мяса	Для устранения горечи добавляется мед или пальмовый сахар-сырец
Черный перец (Piper nigrum)	Согревающее; жгучий, пряный	Возбуждает пищеварительный жар	Водный	Овощи, мясо. Добавляется как приправа или папировка	Тмин, кориандр, куркума
Канцеский перец (Capsicum frutescens) Чили	Согревающее; жгучий, пряный	Повышает пищеварительный жар. Замедляет рост новообразований, убивает болезнетворные микроорганизмы, лечит геморрой и задержку мочеиспускания	Водный, иногда воздушный	Добавляется в супы и тушеные овощи	Тмин, кориандр, куркума
Кардамон (Elettaria cardamomum), зелень и семена	Согревающее; жгучий, горький	Повышает внутренний и пищеварительный жар; укрепляет иммунную систему	Водный, воздушный	Чай, молоко, десерты, рис, корнеплоды, тефтели, мясо. Стручки добавляются в плов, а корень — в пудинг для аромата	Корица, имбирь, тмин, кориандр
Корица (Cinnamomum zeylanicum), истолченная	Согревающее; жгучий,	Пробуждает внутренний жар. Используется при поносе,	Воздушно-водный,	Добавляется в десерты, фруктовые блюда, овощи,	Кардамон, гвоздика,

Продолжение

1	2	3	4	5	6
в порошок кора	сладкий	метеоризме, воспалении желудка и печени	огненный	мясо, чай	сладкий укроп, имбирь
Гвоздика, семя, порошок	Согревающее; жгучий, горький	Способствует пищеварению. Повышает внутренний жар. Успокаивает, снимает напряжение	Водный, воздушный	Добавляется в плов, рис, супы, блюда из корнеплодов, мясо, чай	Кориандр, тмин, имбирь, мускатный орех
Кориандр (Coriandrum sativum), семя	Нейтральное; жгучий, сладкий, соленый	Улучшает пищеварение и повышает аппетит. Лечит гастрит	Воздушно-огненный	Добавляется в салаты, мясо, овощи, карри	Тмин, сладкий укроп, чеснок, имбирь, куркума
Огуречное семя	Охлаждающее; горький	Понижает температуру, снимает воспаление. Особенно полезно для пищеварительного тракта. Используется при лечении геморроя	Огненный	Чай	
Тмин, семя, порошок	Согревающее; жгучий,	Усиливает внутренний жар. Способствует пищеваре-	Воздушный, водный	Используется как панировка, добавляется в супы,	Сладкий укроп,

1	2	3	4	5	6
Корень одуванчика	пряный, горький	нню, особенно работе желудка		мясо, овощи	чеснок, имбирь, куркума, кориандр
Корень хвойника	Охлаждающее; горько-сладкий	Лихорадка. Воспаление желудка, печени, суставов	Огненный	Чай	
Аквилария, корень, ветви, истолченные в порошок	Нейтральное; горький, жгучий	Успокаивает, снимает напряжение	Огненный	Добавляется в каши, мясо, чай и овощи; используется в качестве панировки	Гвоздика, тмин, чеснок, кориандр, имбирь
Корень хвойника	Согревающее; жгучий, горький, вяжущий	Используется как обезболивающее средство. Усиливает потоотделение. Применяется при простудах и насморке	Водный, воздушный	Заваривается как чай или варится в воде или меде. Употребляется в пищу как легкая закуска	
Сладкий укроп (Foeniculum vulgare). семя, порошок	Согревающее; горький, жгучий	Способствует пищеварению. Повышает жар в желудке и селезенке. Применяется как болеутоляющее средство	Водный, воздушный	Добавляется в процессе приготовления десертов, кондитерских изделий, чая, гомбо, овощей, супов, мяса	Кориандр, тмин, имбирь
Семя пажитника	Нейтральное.		Водный,	Заваривается как чай или	

Продолжение

1	2	3	4	5	6
(Triphlella foeniculigracum)	согревающее: горький, пряный, сладкий, жгучий		воздушный	используется в маринадах	
Чеснок	Согревающее: жгучий	Простуда, высокая температура. Обладает бактерицидным действием и выводит токсины. Используется при лечении кожных высыпаний. Стимулирует деятельность внутренних органов, особенно сердца	Водно-воздушный жар, водный, воздушный	Добавляется в масло, сыр, рис, мясо, овощи или употребляется в сочетании с медом	Тмин, кориандр, имбирь, куркума
Корень женьшеня	Охлаждающее: горький	Используется для лечения гепатитов, болезни Боткина. Понижает жар в печени и желчном пузыре	Огненный	Чай	Шафран, сахар, мед
Сушеный имбирь или свежий корень	Согревающее: жгучий, острый, вяжущий	Разжижает кровь. Повышает пищеварительный жар и жар селезенки. Используется при лечении простудных заболеваний, при болях и метеоризме	Водный, воздушный	Используется в качестве пастилки; добавляется в десерты, каши, рис, приправы, мясные блюда, овощи и чай	Тмин, кориандр, куркума, лук

1	2	3	4	5	6
Готу кола (Huedgocoyue asiatica), лист	Охлаждающее; горький	При поносе, инфекциях печени и легких. Является болеутоляющим и ветрогонным средством	Огненный	Чай	Мед
Смолда гутту (Indian bedellium)	Охлаждающее; горький	Антисептическое и противовоспалительное средство. Заживляет язвы и раны	Огненный	Чай	Мед
Гибискус, цветы, собранные осенью	Охлаждающее; сладкий, мягкий	Понос, кожные высыпания. Останавливает вагинальные выделения	Огненный	Чай	
Пальмовый сахар-сырец, сахарная пудра или жженый	Согревающее; сладкий, питательный	Усталость, мышечное напряжение. Головокружение, стресс. Повышает внутренний жар. Придает жизненные силы	Воздушный	Десерты, крупяные каши, овощи, мясо, чай	Имбирь, аквилария
Лакричник (Glycyrrhiza glabra), измельченный и порошок корень	Нейтральное; сладкий	Кашель и респираторные заболевания, лихорадка. Устраняет позывы к рвоте и лечит болезни горла	Водный, огненный	Кипяченые напитки, десерты, чай	Имбирь, корица
Стручковый перец (Piprali peper longum)	Согревающее; жгучий, сладкий	Повышает внутренний жар и пищеварительный жар. Используется при болезнях	Водный, воздушный	Добавляется в крупяные каши, овощи и супы	Тмин, кориандр, куркума

Продолжение

1	2	3	4	5	6
Мускатный орех	Согревающее; жгучий, пряный	легких и селезенки. Лечит респираторные заболевания. Устраняет беспокойство, напряжение, сильное серд- цебиение, боли в сердце. Способствует пищева- рению, помогает при бессон- нице, оказывает успокаи- тельное действие	Воздушный	Чатни, чай, фруктовые консервы, супы, курица, пудинги, йогурт. Добавляет- ся небольшими порциями (1/2 чайной ложки)	
Репчатый лук	Согревающее; жгучий	Повышает аппетит, улучша- ет пищеварение. Применя- ется при головных болях, забычивости, звоне в ушах, бессоннице	Водно- воздушный	Яйца, мясо, овощи. суп. Посоливать, жарить на мед- ленном огне на топленом масле, затем добавить ос- тальные продукты	Только со специями
Черный изюм	Охлаждающее; сладкий	Лечит простуду, грипп, ан- гину, астму, хронические воздушные заболевания. Ус- траивает воздушное воспа- ление	Огненный, водный	Десерты, зерно, рис, сала- ты	
Цвет ролюдендрона	Охлаждающее; сладкий	Применяется при болезнях почек, интоксикации. Обла- дает кровоостанавливаю-	Огненный	Чай	

1	2	3	4	5	6
Красная или розовая роза (<i>Rosa pastorphylla</i>), плоды, завязь цветка	Нейтральное; сладкий, кислый, горький	шм действием. Нормализует менструальный цикл	Огненный	Чай	
Желтая роза (<i>Rosa seipssa</i>), растение целиком	Охлаждающее; горький	Применяется при лихорадке. Устраняет задержку менструации. Лечит новообразования, кисту яичников	Огненный	Чай	
Сафлоровое семя (<i>Carthamus tinctorius</i>)	Охлаждающее; сладкий	Используется при кровотечениях, анемичном состоянии. Способствует детоксикации и очищению. Лечит заболевания печени	Огненный	Рис, овощи	
Шафран (тычинки)	Охлаждающее; более сильный, чем сафлоровое семя		Огненный	Пудинги, плов, миндаль, халва	
Белый чефрас (<i>Santalum alba</i>)	Охлаждающее; вяжущий	Используется при лихорадке, кожных воспалениях,	Огненный	Чай	

Продолжение

1	2	3	4	5	6
Красный чефрас (<i>Santalum alba</i>)	Охлаждающее; вяжущий	болях в сердце, легких, мышцах Применяется при заболевани- ях крови, для очищения. Лечит внешние опухоли (на- ружное применение)	Кровавый	Чай	
Поджаренные кунжут- ное семя	Согревающее; прялый, острый	Повышает внутренний жар, увеличивает вес тела и ук- репляет организм	Воздушный, водный	Десерты, супы, мясо, ово- щи	
Корень аспарагуса (<i>Asparagus racemosus</i>)	Охлаждающее; сладо- горький	Лечит бронхит, хронические воздушные заблуждения, за- пор, кашель, диабет, уплот- нение лимфатических узлов	Огненный, водный	Корень готовится как от- дельное блюдо (кипятится на медленном огне до раз- мягчения)	
Природный асфальт, экстракт (вытяжка смолы)	Согревающее; сладкий	Устраняет судороги, нару- шения менструального цик- ла, спазмы кишечника	Огненный	Чай (две столовых ложки вещества кипятятся в 5 сто- ловых ложках чистого спирт- а, пока последний не вы- кипает)	
Лист крапивы	Обжигающее; острый,	Повышает внутренний жар. Используется как успокаи-	Воздушный	Супы	Тмин, кориандр,

1	2	3	4	5	6
	горький	важное средство при дисбалансе Воздуха	Воздушный		мускатный орех
Корень Соломоновой печати (<i>Polygonatum sibiricum</i>)	Нейтральное; сладкий	Укрепляет тело, нормализует температуру. Используется как мочегонное средство, при почечных коликах и высыпаниях на коже	Воздушный	Подается как отдельное блюдо или в сочетании с луком и другими продуктами	Репчатый лук
Алыча (1) (<i>Terminalia chebula</i>), плоды, порошок	Нейтральное; вяжущий	Лечит обычные простуды, грипп, воспаление горла, хронические легочные заболевания, болезни почек, понос. Используется как омолаживающее средство	Воздушный, водно-огненный	Чай	
Алыча (2) (<i>Terminalia belisica</i>), плоды, порошок	Нейтральное; вяжущий	Оказывает общий очистительный эффект, иссушает излишек жидкости, особенно из лимфатической системы	Водно-огненный	Чай	
Алыча (3) (<i>Emblica officinalis</i>), плоды	Охлаждающее; горький	Очищает кровь, уменьшает жар печени, предотвращает выпадение волос	Водный, воздушный, жарко-кروавый	Чай	

Продолжение

1	2	3	4	5	6
Куркума (Curcuma longa), порошок	Охлаждающее; горький	Выводит токсины. Лечит раны, заживляет язвы. Используется как бактерицидное противовоспалительное средство при лечении геморроя	Огненный, водный	Зерно, рис, овощи, мясо, чечевичная похлебка	Имбирь, тмин, кориандр

Лекарственные растения и заболевания

1	2	3	4	5	6	7	8
гладкий	тяжелый	теплый	маслянистый	постоянный	холодный	тупой	прохладный
шероховатый	легкий	холодный	нежный	изменчивый	маслянистый	острый	горячий

Характер
лекарства
Характер
недуга

твердый

9	10	11	12	13	14	15	16	17
мягкий	влажный	сухой	бледный	горячий	легкий	острый	грубый	постоянный
легкий	дурно-пахнущий	слабитель-ный	маслянистый	прохладный	тяжелый	тупой	ровный	постоянный
		влажный					липкий	

При лечении заболеваний воздушного (Лунг), огненного (Три) и водного (Бадкан) характера с помощью трав и диеты используются семнадцать терапевтических свойств (растений и продуктов питания), с помощью которых происходит воздействие на 20 патологических состояний трех функциональных нарушений (6 патологических состояний Ветра, 7 — Огня и 7 — Воды). Так, если кожная болезнь характеризуется «резким» и «грубым» проявлением, то для лечения используются «мягкие» и «успокаивающие» препараты.

Глава 9

НАЧАЛО ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ

Современные люди утратили связь с духовными истоками традиционной культуры, в том числе с религиозной символикой и ритуалами, и тем самым лишили себя действенного инструмента духовного развития. Однако эту связь можно восстановить в процессе духовного поиска, о котором пойдет речь в следующих главах. При этом от человека, стремящегося к духовному возрождению, не потребуется приверженности строгим догматическим установкам, ибо путь духовного развития, прежде всего, предполагает способность к созерцанию глубин собственной души.

Несмотря на то что предлагаемый в книге путь духовного постижения аналогичен поискам, предпринимаемым представителями других религий, он имеет специфически буддийскую окраску. В то же время этот путь несколько отличается от традиционных буддийских методов тантристским подходом к использованию в духовной практике воображения и чувственного опыта. Многие методы, о которых пойдет здесь речь, аналогичны методам, используемым приверженцами психологии Юнга. Мы

стремимся здесь раскрыть сущность тибетской духовной практики в свете ее культурного и религиозного содержания.

В отличие от большинства вероучений, тибетский буддизм подчеркивает неразрывную связь мирского и духовного. Являясь одним из направлений буддизма Махаяны, тибетская школа не проводит различия между индивидуальным духовным опытом и повседневной жизнью. Современный человек в большинстве случаев проявляет духовность лишь раз в неделю, когда посещает церковь или во время медитации. Все остальное время он посвящает другим занятиям. Такое положение вещей делает невозможным удовлетворение духовных потребностей и, как следствие, ставит под сомнение духовный рост.

Истинная ценность духовной традиции заключается в том, что она не только затрагивает вопросы вселенской значимости, но и раскрывает их. Изучение глубины бытия поощряет полет души и становится основой духовного роста и созревания личности. Следовательно, перед лицом жизненных испытаний человек может обратиться к подобной традиции и обнаружить, что она способна не только примирить нас с болью и страданием, но и стать руководством к постижению истинного смысла этих явлений. Осознание страдания само по себе не достаточно, и традиция помогает постичь его смысл. Согласно учению тибетского буддизма, духовное и мирское неразрывны. Следовательно, целостный подход к жизни, как к единству материи и сознания, поддерживает человека в кризисных ситуациях и дает ответы на извечные вопросы. В этой связи тибетская школа предлагает множество техник, с помощью которых человек способен постичь скрытое значение бренности земного существования.

Путь духовного роста и преображения состоит из двух этапов — подготовительного и основного. Каждый этап, в свою очередь, подразумевает множество шагов, которые можно выразить в форме вопросов. Итак, в процессе духовного становления человек задает себе следующие вопросы.

Чем является для меня духовная практика?

Что мешает мне на пути духовного поиска?

Что я хотел бы изменить в своей жизни?

Каких духовных целей я хотел бы достичь в следующем месяце?

Как мне убедиться в том, что в моей жизни происходят перемены?

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДУХОВНОСТИ

Каждый человек по-своему воспринимает значение термина «духовность». Поэтому прежде чем начать обсуждение, надо определить смысл этого понятия.

На Востоке фактически нет слова, обозначающего понятие «духовный». Наиболее близким по смыслу термином является *«дхарум»* — «приверженный своей истинной природе». Обычно это слово переводят как «религия». Некоторые переводчики интерпретируют его как «то, что защищает нас от страдания и боли». Однако это толкование близко по смыслу к слову «убежище», и поэтому формулировку «приверженный своей истинной природе» следует считать более корректной. Таким образом, приверженность человека своей истинной сущности позволяет называть его духовным в буддийском смысле этого слова. В свою очередь, истинная духовность предполагает реализацию внутреннего «Я».

Что же кроется за термином «внутреннее Я»? Большинство людей полагают, что это нечто бес-сознательное, чистое, совершенное и непостижимое. Время от времени нам удается соприкоснуться с этим «нечто» как с одной из многочисленных форм интуитивного восприятия. Для полного постижения необходимо осуществить двенадцать шагов духовного пути, о которых пойдет речь ниже, а до тех пор нам придется рассуждать о «Я», используя язык символов, впрочем, не совсем адекватный современному значению. Внутреннее «Я» — это не убежище, не учитель, не Бог, не любовь и не сострадание. Существует ряд положительных качеств, которые большинство людей принимают за характеристики внутреннего «Я». Однако в процессе медитации мы убеждаемся в ошибочности такого предположения.

Тибетский буддизм не определяет строгих этических норм допустимого мирского поведения; напротив, учение подчеркивает существование многих путей постижения собственной внутренней природы и ее корреляции с внешним миром. Иными словами, одним из важнейших этапов на пути духовного роста является осознание своего истинного «Я», его потенциала и внутренней динамики. Путешествуя в мир собственной души и осознавая ее силу, можно смириться с бренностью физических проявлений и с большим оптимизмом взирать на изменчивость и непостоянство мира внешнего. Духовное здоровье подразумевает обретение естественного ритма жизни и синхронной работы всего своего «внутреннего механизма» с эмоциональным, физическим и внешним мирами.

При этом необходимо найти внутренний центр собственного бытия — то есть «Я» — и отвести ему

руководящую роль в процессе духовного роста и обретения целостности. Когда Эго отвержено от внутреннего «Я», смысл и цель жизни определяются исключительно в рамках эмоционального и физического, то есть мирского, восприятия. И как только теряется внешний стимул, Эго начинает испытывать страдания и ощущать свою ущербность, ибо внешние факторы являются для него единственным критерием счастья. Когда внутреннее «Я» активно и помогает Эго ориентироваться во внешнем мире, мир внутренний становится источником вдохновения и открытий, преисполняется подлинным смыслом.

Духовное здоровье дарует чувство постоянства, которое так необходимо для физического и психологического благоденствия. Современный мир столь непостоянен и сложен, что вряд ли возможно полностью приспособиться к его переменам. Но с обретением внутренней уверенности в собственных силах можно без труда смириться с физическими источниками тревоги.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Перед тем, как ступить на путь духовного развития, необходимо приобрести нужные для этого навыки, так как в большинстве духовных традиций без них невозможен личностный рост.

Основным качеством, необходимым для обретения внутреннего «Я», является сосредоточенность, то есть умение своевременно и адекватно реагировать на происходящее. Способность к сосредоточенному восприятию также называют «пассивным постижением», так как в процессе восприятия разум спо-

коен и в то же время сконцентрирован на конкретном объекте. Научившись удерживать внимание на объекте в течение некоторого времени, можно ослабить усилия, необходимые для сосредоточенного созерцания. Чем меньше усилий требуется для внутренней концентрации, тем выше становится способность к «пассивному постижению». При этом определяющий фактор — снятие напряжения, которое делает практику принужденной и нездоровой. Нашей целью является гибкость — расслабленное, но сосредоточенное состояние. Соблюдение этого условия создает предпосылки для аналитической или интуитивной медитации, то есть следующего шага на пути духовного развития. Развитие способности к сосредоточению и гибкому восприятию в корне меняет отношение человека к событиям повседневной жизни и к собственным переживаниям. Обычно человек осознает, что он неправ, еще до того, как начал действовать или испытывать чувство вины за содеянное. Гибкость помогает преодолевать негативные эмоциональные состояния, такие как гнев и страх. Вместо того чтобы действовать, повинясь преходящему чувству гнева, мы обретаем способность управлять им.

Интуитивная медитация

Интуитивная медитация является формой самоанализа, которая необходима для проникновения в суть наших поступков и осознания препятствий на пути духовного развития. С помощью этой техники мы осознаем наше отношение к другим людям, узнаем об истинном смысле вещей и о том, что мешает достичь нам поставленных духовных целей. Однако на этом уровне проблемы не реша-

ются, а лишь постигаются умозрительно. Для освоения необходимо перейти к третьему типу медитативной практики — игре воображения, или тантрической медитации.

Игра воображения

Техника тантрической медитации предполагает применение силы воображения для дальнейшего исследования результатов, полученных в процессе интуитивной медитации. Используя воображение, можно создать мысленную картину, с помощью которой осуществляется трансформация сознания. Этот процесс вполне реален, так как мир фантазий лежит в области подсознания. Сила воображения позволяет использовать информацию, которая в обычном состоянии недоступна. При этом новый материал не только способствует интуитивному восприятию, но и приносит блаженство, которое является самооценным уже потому, что преодолевает раздвоенность, приводит к целостному состоянию сознания, в котором утрачивается чувство времени, объектно-субъектное мышление и чувственное восприятие в целом.

На протяжении жизни человек постоянно испытывает блаженные состояния, которые не являются чем-то из ряда вон выходящим или недостижимым. Однако они проходят, и на смену им приходит повседневная реальность. Целью медитативной техники является обретение способности вызывать состояние вневременной, гармоничной целостности духа. Вначале человек испытывает радость, которая безраздельно овладевает его душой, но со временем он учится не поддаваться искушению войти в состояние беспамятного транса. С обретением способности к сознательному управлению блаженным состоянием появляется возможность активизации чакр.

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ: ОБЪЕМНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ, ЯСНОСТЬ МЫСЛИ И ДОБРОСЕРДЕЧИЕ

Призывая на помощь силу воображения, мы постигаем скрытый смысл бытия в форме символов. Однако, несмотря на очевидные преимущества символизма, чрезмерное использование символов блокирует доступ к глубинным уровням постижения, которые отличаются большей эмпиричностью и чувственной окраской. Для глубинного и непосредственного постижения внутреннего «Я» необходимы такие качества, как объемность восприятия, ясность мысли и добросердечие.

Пространственная объемность восприятия

Объемность восприятия подразумевает открытость, восприимчивость, внимательность и сосредоточенность. В отношениях с другими людьми человек должен быть не просто «открытым», так как «открытость» еще не означает, что его мысли не витают в облаках. Внимательность также остается всего лишь состоянием повышенного внимания. Но объемное восприятие в совокупности с вышеозначенными качествами переносит нас в мир, где можно выражать свои чувства свободно, не замыкаясь в скорлупе собственного Эго. Сосредоточиваясь на конкретной ситуации, например на состоянии, порожденном чувством гнева, мы становимся ее рабом и не видим выхода из сложившихся обстоятельств. У нас просто нет выбора. Объемность восприятия создает пространство, превосходящее сознательное взаимодействие, и в пределах этого но-

вого пространства могут появиться иные обстоятельства и возможности.

Тибетские монахи, желая развить объемность восприятия, отправляются в горы. Усевшись на скале, они созерцают небосвод, который на Тибете практически всегда ясен и безоблачен. Обычно мы принимаем небо как должное, признавая ограниченность его пространственной протяженности, как и любой другой условной категории. Однако если обратить на небо пристальный взор, то можно убедиться, что оно обладает бесконечной, необозримой и неизмеримой глубиной. Осознание этого само по себе производит устрашающее впечатление, порождающее чувство, которое многие описывают как сверхъестественное. Итак, созерцание неба заставляет нас почувствовать его глубину. Одновременно мы понимаем и нечто другое — небо является зеркальным отражением нашей души или ума.

Человеческое сознание, как и небо, бесконечно. Оно являетсяместилищем всех наших мыслей, воспоминаний и переживаний. Сознание — это венец Творения. В его «пространстве» появляются мысли. Пролетающая на фоне небосвода птица привлекает наше внимание. В этот момент мы забываем о небе, так как наши мысли сосредоточены на птице. Создается впечатление того, что птица существует, а небо уходит в небытие, ибо в данный момент наше сознание его игнорирует. Аналогичным образом наше внимание сосредоточивается на мыслях, и мы забываем о породившем их разуме.

Однако если продолжить наблюдение за птицей или мыслью, то обнаружится, что со временем они исчезают или растворяются в глубинах разума или небосвода, причем последние остаются неизменными. В этот момент человек осознает, что разум,

как и небо, — безграничноеместилище объектов созерцания. Каждая мысль, ощущение и эмоция возникают в уме, на какое-то время завладевают нашим вниманием и, подобно пролетающей птице, исчезают и растворяются в глубинах разума.

Осознав, что созерцаемая птица отражает состояние его психики, наблюдающий пересматривает отношение к собственному сознанию. Например, если он голоден, то ощущает голод как образ птицы в контексте собственной психики. С достижением объемного восприятия сознания чувство голода может раствориться в умственном пространстве. Вместо него возникнут иные ощущения и мысли. Летящие в небе птицы и проплывающие облака, подобно мыслям и эмоциям, находят отражение в нашей психике, а затем исчезают. Но небо и разум остаются неизменными.

Научившись одновременно воспринимать конкретные мысли и безграничность собственного разума в целом, практик начинает относиться к происходящему более терпимо, при условии, что он не переносит собственные пристрастия на содержание психологической матрицы. Обычно степень сосредоточенности зависит от того, как мы относимся к происходящему. Если нам что-то не нравится, то мы оставляем этот объект без внимания. Таким образом, не интересующие нас объекты действительности становятся частью подсознательного. Но если объект любопытен нам, то мы сосредоточиваем на нем свое внимание и призываем его к существованию. Именно так функционирует психика здорового человека. Однако, научившись сосредоточивать сознание на мысли, эмоции или ином жизненном переживании, мы расширяем возможности собственного восприятия, которое становится

независимым от наших пристрастий и предубеждений. Как правило, эти факторы предопределяют наше поведение. Если человек способен к восприятию идей и стремлений, заключенных в глубинах подсознания, он более терпим к уродству и жестокости, так как знает, что они преходящи.

Значение объемного восприятия не ограничивается тем, что с его помощью человек избавляется от тирании собственных пристрастий, определяющих взаимодействие с другими людьми и повседневный жизненный опыт. Становясь рабом собственных страстей, мы тратим столько сил на их подавление, что энергетического потенциала бывает недостаточно для духовного роста. С обретением способности к объемному восприятию человек освобождается от рабства пристрастий и предубежденности. В бесконечномместилище нашей души он волен поступать согласно собственному выбору.

Сбросив оковы условного пространства, мы освобождаемся от негативных эмоций, например гнева, так как понимаем, что существует множество других путей для самовыражения. При этом не имеет значения праведность или неправедность нашего гнева, так как известно, что он является всего лишь частью нашей психики. Подобное открытие поощряет игру нашего воображения, так как непредвзятое отношение к объекту созерцания позволяет рассматривать любой мысленный образ как парящую в небе птицу.

Ясность мысли

Вторым качеством, необходимым для духовного роста, является ясность мысли. Происходящее вокруг следует рассматривать таким, каково он есть, но не таким, каким оно предстает в нашей мыслен-

ной проекции. Например, некий объект кажется нам враждебным, и на основании этой предпосылки мы предпринимаем меры оборонительного характера. Однако при трезвом взгляде на вещи становится ясным, что кажущаяся враждебность лежит на поверхности и не имеет ничего общего с реальностью. Ясность мысли и чистота восприятия, подобно мифологическому мечу, помогают отделить зерна от плевел. Многие легендарные персонажи обладали мечом, с помощью которого иллюзорное отделялось от истинного. Не принимая в расчет первое впечатление от чувственного контакта, мы открываем истинный облик объекта восприятия.

Добросердечие

Третьим качеством является добросердечие, подразумевающее отзывчивость и дружелюбие. Чистосердечное взаимодействие с миром избавляет нас от пут интеллектуальной рефлексии и фантазий. При этом каждая мысль и ощущение становятся чистыми и проникнутыми дружелюбием.

Обладая сердечной теплотой, можно не только поделиться ею с другими, но и смириться со многими собственными мыслями и ощущениями. При этом человек становится властен над негативными и неприятными мыслями и чувствами. Обладавая пространным восприятием и ясностью мышления, мы избавляемся от спонтанности ответных реакций на внешние раздражители и можем выбирать способ адекватных ответных действий.

Итак, объемное восприятие, ясность мысли и добросердечие являются основными качествами на пути трансформации взаимоотношений с другими людьми и качественных перемен в образе мысли.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ САМОКОНТРОЛЬ

Перед тем, как отправиться в путешествие по бесконечному пространству собственной души, следует научиться вести интимный диалог со внутренним «Я». Чтобы обеспечить условия для такого диалога, необходимо стать властелином собственной души и определить пути искреннего и открытого взаимодействия с личными духовными переживаниями. Одним из таких способов является опыт болезни, в рамках которого определяется истинный способ существования. Фактически медицинское учреждение, куда мы попадаем в случае заболевания, становится местом, где мы можем откровенно поделиться своими чувствами, тревогами и надеждами. Такой путь предпочтителен для представителей западного мира, не обладающих навыками общения со скрытыми струнами собственной души. В этой области их знания столь бедны, что ограничиваются концептуальной, экспериментальной и чувственной сферами. Однако понятие духовности этим не исчерпывается. Человеческая душа — это чудо из чудес, ибо она содержит все сведения, весь опыт и все чувства, существующие или когда-либо существовавшие. Она является творцом практически всех объектов внешнего мира, включая технологические достижения, которые делают нашу жизнь такой комфортной. Человеческая душа объединяет сознательные и подсознательные процессы и является владычицей жизненного опыта на протяжении многих воплощений. Говоря об обуздании души, мы подразумеваем постижение ее священной сущности. В силу того, что человек не сумел восславить душу как источник всего, чем владеет и чем является, он дистанцируется от ее реальности

как от источника истинной духовности, который, в свою очередь, является нашей целью, ибо представляет внутреннее «Я». Настало время воздать собственной душе по заслугам, так как, благодаря ей и только ей, мы существуем или уходим в небытие.

В доме представителя западной цивилизации вряд ли найдется место для поклонения внутреннему священному источнику. Фактически человек утратил взаимосвязь с духовным до такой степени, что не может себе представить картину или скульптуру, которая олицетворяла бы наше внутреннее «Я». В то же время в самом бедном индийском или тибетском жилище всегда найдется место для алтаря, воздвигнутого в честь духовного символа. Этот образ почитается и является связующим звеном между человеком и божественным началом.

Прежде всего следует сделать символический жест прославления «Я», уделив ему место в своем доме. Таким образом мы заявляем о своей решимости отправиться в путешествие по необозримому пространству собственного внутреннего мира. Без соблюдения этого условия не стоит и начинать.

Святыню можно уделить целую комнату или ее часть. Алтарь, символизирующий внутреннее «Я» и объекты вдохновения, становится местом интимных бесед с собственной душой. Это место считается сакральным не потому, что вы пытаетесь скрыть его от посторонних глаз. Оно священно в силу того, что является символом души человека, посредством которого он может осуществлять прямой контакт с нею на интеллектуальном, чувственном и духовном уровнях.

Коль скоро святилище символизирует глубины нашей души, мы должны разместить там объекты, персонифицирующие внутреннее «Я». Традицион-

но таким объектом считается скульптурное изображение Будды, олицетворяющее тело. При этом следует поместить на алтарь предметы, символизирующие и собственное тело. Как правило, тибетцы помещают в святилище буддийские тексты, представляющие речь, а также колокольчик и скипетр, олицетворяющие разум или саму душу. Каждый человек волен выбирать символы, олицетворяющие его душу, тело и речь. В этом выборе он должен руководствоваться значимостью этих символов для собственного восприятия. Возможно, правильный выбор потребует немало времени для размышлений.

Символы создают особую атмосферу доверительного общения с внутренним «Я». Они помогают установить связь человека с его истинной сущностью и одновременно служат своего рода посредниками. Сам ритуал возведения алтаря призван возвестить «Я» о том, что мы готовы к началу доверительной беседы. Символический жест поклонения служит средством извлечения внутреннего «Я» из глубин бессознательного. Перед тем, как это осуществится, предстоит работа с множеством символов, которые станут ненужными в момент окончательного постижения «Я».

В процессе взаимодействия с духовными структурами определяется наша мотивация и обретается уверенность в успехе. Поза, которую человек принимает перед алтарем, отражает искренность его помыслов и неизменность намерения вести интимный диалог. Вертикальное положение тела свидетельствует о честности и открытости поклоняющегося.

Если человек не восславил собственную душу и не установил внутренний диалог с нею, он не достигнет самореализации. В этом ему не помогут ни церковь, ни религиозное учение; эти внешние сим-

волы лишь отражают внутреннее преобразование. Ни одна религия не заменит внутренний духовный поиск и работу по постижению высшего «Я».

МОЛИТВА: ВНИМАЯ БОЖЕСТВЕННОМУ

Многие люди рассматривают молитву исключительно как средство, с помощью которого человек вопрошает Божество о вспомоществовании. Однако в процессе духовного постижения молитва является способом установления связи с Божественным, которое по своей сущности является воплощением внутреннего «Я». Обращение к внутреннему «Я» в начале духовного пути стало редкостью, так как большинство западных духовных учений придерживаются вульгарно-психологических, в основном юнгианских, позиций, которые апеллируют к индивидуальному Эго. Таким образом, эгоцентричные устремления становятся целью духовного процесса. В то же время не уделяется должного внимания молитве, которую рассматривают скорее в религиозном, но не в психологическом контексте. Тем не менее молитва обеспечивает связь с внешним Божеством, представляющим проекцию истинного «Я». На Востоке, где духовное развитие неразрывно связано с религиозным служением, молитва имеет адресную направленность и используется как средство углубления и обогащения духовного опыта.

Молитва является эффективным инструментом истинной духовной практики, ибо дарует возможность услышать голос внутреннего «Я» при посредстве Божества. Отказ от молитвы сводит на нет потенциал внутреннего духовного содержания. Трудно переоценить значимость молитвы на первых

этапах духовного становления, когда человек в духовном смысле подобен новорожденному — также беспомощен и не способен к вербальному выражению своих нужд и чаяний. Следовательно, следует развить в себе чувство доверия к Божественному, и Оно не преминет ответить на наш призыв о помощи. Именно молитва устанавливает эту взаимосвязь и возвышает нас до уровня Божественного откровения.

Подобно наивному ребенку, не умеющему заявить о своих нуждах и поэтому вынужденному слепо доверять материнской опеке, мы не можем вслух заявить о собственных проблемах и пожеланиях в начале пути. Для того чтобы наши просьбы были услышаны, следует пройти четыре шага на пути установления связи с Божественным.

Пробуждение

Первым шагом является пробуждение — воскрешение в памяти светлого образа Божества. Многие творят молитву, только когда нуждаются в поддержке: лишь некоторые из нас молятся для душевного воскрешения. Вместо этого большинство людей рассчитывают на немедленное установление контакта с Божеством и получение незамедлительной помощи. Воскрешение означает извлечение мысленного образа Божества из глубин подсознания. Для этого существует немало способов. Так, молитва может быть мысленной или произноситься вслух. Существуют специальные молитвы для сотворения Божественного образа.

Установление связи с Божественным

Очередным шагом является установление связи с Божественным. Это означает, что следует «настро-

пться на волну» Божественного и признать Его присутствие. Сознательное признание Божественного присутствия не только усиливает ощущение связи с тонким миром, но и повышает значимость нашего собственного присутствия в мире внешнем.

Вручение

Третьим шагом является вручение, которое традиционно представлено жертвенным подношением, например буддийским подношением мандалы. Таким образом, подношение представляет собой церемониальную форму вручения, важность которого трудно переоценить. Что бы мы ни делали в этой жизни, доверительный акт вручения укрепляет отношения и является истинным подтверждением их состоятельности. Таковым может быть объяснение в любви или обмен кольцами во время бракосочетания. В целом мы подтверждаем отношения, так как это придает нам уверенность в собственном благополучии. Следовательно, вручение придает молитве действительную силу и значимость.

Благодарение и посвящение

Последним элементом молитвенного служения является благодарение в сочетании с посвящением. Выражение благодарности является свидетельством того, что взаимоотношения с Божественным обогатили нашу жизнь. Мы пробуждаем в себе чувство признательности за опыт общения с Божеством и теми, в ком жива Божественная искра. Открытое признание ценности взаимоотношений поднимает их на новый, более высокий уровень общения. С каждым разом молитва становится все более проникновенной и возвышенной. В отличие от молит-

венной просьбы, благодарственное воззвание к Бо-
жеству более естественно и органично.

Посвящение означает преданность делу благо-
денствия близких нам людей, всех живых существ
и планеты в целом. В процессе посвящения устанав-
ливается связь между особым, трансцендентальным
молитвенным экстазом и обычным мирским состо-
янием сознания. Эта связь обеспечивает неразрыв-
ность мирского и трансцендентального. Для того
чтобы духовный опыт не трансформировался в ото-
рванную от жизни повседневную рутину, молитва
не должна превращаться в элемент частной жизни,
не имеющий отношения к происходящему в окру-
жающем мире.

Если мы бессильны совмещать духовное и мир-
ское, то не стоит и помышлять о том, чтобы воз-
высить отношения с другими людьми или мечтать
о духовном возрождении планетарного масштаба.
Одним из способов укрепления взаимосвязи зем-
ного и Божественного аспектов бытия является по-
стоянный контроль над мирскими переживаниями,
осуществляемый при наличии ясного мышления,
пространственного восприятия и добросердечия.
Таким образом, основные качества духовного со-
искателя будут развиваться вне отрыва от повсед-
невной деятельности.

Осуществление связи с Божественным только
за счет молитвенных просьб о помощи обречено на
провал, так как корыстные побуждения делают про-
сителя глухим к голосу свыше. Голосу Божества вне-
млет лишь тот, кто постиг свое Высшее «Я». Вни-
мание Божеству в безмолвном поклонении являет-
ся едва ли не лучшим способом творения молитвы.
Открытое сердце и безграничное доверие сами по
себе вопрошают и вознаграждаются ответом.

Помимо безмолвной молитвы существует и более сложный ритуал поклонения. Но какой бы ни была молитва, она непременно должна предварять основную духовную практику, такую как медитация или созерцание — выступать как основной способ духовной самореализации.

На этом этапе предварительной подготовки можно приступать к основным шагам на пути духовного совершенствования. Перед тем как сделать шаг, необходимо задать себе вопрос, ответ на который нужно найти не только на интеллектуальном, но и на эмоциональном и духовном уровнях.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ: ПУТЬ ПОСТИЖЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ГЛУБИН И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Предварительные вопросы

1. Что побуждает меня к переменам и росту на этом этапе жизненного пути?
2. Какими качествами я располагаю для того, чтобы жить в мире и согласии с другими людьми?
3. Насколько я готов к восприятию жизненных коллизий как неотъемлемой части моего существования?

Вопросы, сопровождающие путь внутреннего поиска

1. Что приносит облегчение от боли и одиночества, когда я уязвлен, разочарован и чувствую себя покинутым?

2. Хватит ли мне решимости сосуществовать с другими людьми, признавая, что мое благополучие является частью их благополучия?

3. Какая часть моего существа нуждается в обновлении и укреплении перед началом пути внутреннего роста и духовной трансформации?

4. Какой тип мандалы наиболее благоприятен для моего духовного развития?

5. Как определить замедление или прекращение духовного роста на конкретном этапе внутреннего поиска? Как убедиться в том, что, путешествуя в глубинах своего внутреннего мира, я не подменяю реальность игрой воображения?

6. Как превратить игру воображения в плодотворный процесс, способствующий духовному росту?

7. Как почувствовать соприкосновение с внутренним «Я» и что сделать для того, чтобы это переживание послужило внутреннему росту и развитию?

8. Что нужно сделать для стимуляции воображения и внутреннего «Я» в повседневной жизни, как воплотить новое знание в своей деятельности?

9. Каким образом процесс интуитивного постижения поможет решить мои проблемы и ускорит духовное созревание?

В процессе осуществления каждого из двенадцати шагов следует задавать два дополнительных вопроса.

А: Каким образом я и мои близкие узнаем о том, что я изменился или пытаюсь измениться на данном этапе духовного развития?

В: Что мешает моему продвижению на пути духовного поиска?

Двенадцать шагов являются основой созерцательной психотерапии. Каждый из них предполагает

интуитивное созерцание и процесс внутренней трансформации. Путешествие в глубины собственного «Я», вне всякого сомнения, не является поэтапным процессом, но представляет собой круговое движение или движение по спирали, во время которого каждый соискатель получает плоды собственных усилий. Ученик может начать свой путь с любого из двенадцати этапов и в любой момент остановиться для того, чтобы переосмыслить идею предыдущего этапа или какое-либо переживание, возникшее в процессе духовного роста.

Целью предварительного этапа является оценка реакции психики на впечатления, полученные во время внутреннего путешествия, и определение способности к восприятию интуитивных состояний. В целом этот процесс способствует более глубокому пониманию собственной души.

САМООТРЕЧЕНИЕ

1. Что побуждает меня к переменам и росту на этом этапе жизненного пути?

При определении исходной точки духовного поиска первый вопрос, определяющий «сценарий» вашего внутреннего достижения в рамках личного опыта страданий и радостей, триумфов и горестей, объединяет две темы: прославление собственного существования и прославление источников вдохновения, которые побуждают нас двигаться вперед. Итак, мы задаем себе вопрос: «Какие события побуждают меня к переменам?»

Сам вопрос соответствует традиционному этапу, называемому самоотречением.

Каждый человек трактует этот термин по-своему, в связи с чем возникает необходимость определить для себя его значение. Кроме того, необходимо получить предварительные ответы на вопросы, которые возникают при исследовании глубинного содержания нашего внутреннего «Я», открывающегося с помощью символов и образов. Эти интуитивные откровения многое говорят о скрытых качествах нашей души.

Фактически самоотречение предполагает желание изменить образ жизни. Несмотря на то что традиционно этот термин трактуется как «отказ», в действительности он обозначает процесс освобождения от старых стереотипов, в результате которого в нашей жизни происходят постепенные, хотя и не окончательные перемены. Если отказ осуществляется на уровне простого отрицания ложных идей и дурных привычек, то говорить об истинном самоотречении не приходится. Истинное самоотречение предполагает глубокий анализ темных, подсознательных аспектов нашей души с целью выявления факторов, препятствующих позитивным переменам. Для начала перемен необходимо желание прислушиваться к ответам, звучащим из глубин собственной души.

Вначале человек пытается пролить свет на темные стороны своей природы. Однако постепенно он обретает способность отказаться от того, что мешает ему на пути к свету. Без истинного самоотречения практически невозможно вызывать к жизни подсознательные образы. Итак, самоотречение предполагает наличие определенных навыков, вооружившись которыми можно узнать много нового о том, кем и чем мы являемся.

Прежде всего следует выяснить, от чего нам хотелось бы отречься. Мы не привязаны к мирскому и приняли решение отправиться в духовное путешествие. Произошло нечто такое, что вызвало у нас чувство неудовлетворенности настоящим положением дел. Следовательно, для полноты картины нам надо идентифицировать это «нечто».

Любое событие, происходящее в процессе внутреннего путешествия, должно быть достаточно значительным для того, чтобы побудить душу к внутренним преобразованиям. Знаковые сны, видения и духовный опыт, такой, как пробуждение кундалини*, потеря любимого человека и т.п., являются событиями, которые, по словам людей, переживающим подобное, способствуют духовному пробуждению и росту. Тем не менее нам не уйти от ответов на следующие вопросы.

Насколько глубоким было духовное потрясение в связи с произошедшим?

Как человек воспринял это событие и какой была его реакция на произошедшее?

Душевный подъем

Яркое впечатление от сновидения, пробуждения кундалини и т.п. преисполняет человека чувством душевного ликования. При этом личностная оценка произошедшего события далека от реальности. Пережитый опыт переполняет душу, умаляет значение внутреннего «Я» и значительно осложняет его проявление. Порой это приводит к принятию нео-

* Кундалини (кундалини шакти, санск.) — сила жизни, одна из сил природы, вносящая свет в существование того, кто, медитируя, развивает в себе духовность. — *Прим. пер.*

жиданных и необдуманных решений, основанных на иллюзорном восприятии действительности. Любая попытка указать человеку на ошибочность его позиции встречает яростное сопротивление.

Для того чтобы событие способствовало продвижению личности по пути духовного постижения, следует выйти из состояния гипертрофированного душевного подъема. Нужно отказаться от райских куш и покинуть Эдем во имя примирения с собственным Высшим «Я». Для того чтобы развеять туман душевного подъема, следует критически переосмыслить произошедшее событие в свете реального положения дел. «В экстатическом состоянии Эго не только не распознает наше внутреннее “Я”, что желательно, но и теряет с ним связь, что крайне нежелательно».

Однако душевный подъем все же важен. Его кульминацией является экстатическое состояние, которое предваряет осознание внутреннего «Я». Фактически после сильных душевных переживаний, вызвавших состояние протрации, человек пытается заполнить пустоту, которую он ощущает. По этому поводу Эдвард Идинггер пишет:

«В состоянии душевного подъема утраченные позиции Эго компенсируются за счет восстановления попранной чести “Я”. Однако для полного удовлетворения этого недостаточно. Благодать, происходящая от самоотречения, должна компенсировать принесенную жертву. Существует некоторая вероятность того, что гипертрофированное Эго и последующая расплата необходимы для образования целительной энергии [благодати]».

Пример из жизни великого учителя

Все легенды о великих духовных учителях содержат истории об их пробуждении, произошедшем в результате того или иного события. Как правило, этот эпизод заставлял будущего провозвестника задуматься о бренности и тщете земной жизни, не способной дать ответы на все возникающие у человека вопросы. Подобный подход порождал отречение от мира и заставлял искать способы решения жизненных проблем вне материальной сферы.

В качестве примера вспомним историю Будды и попробуем выяснить, какое событие послужило отправной точкой для произошедшей с ним перемены. Гаутама был сыном царя, который возлагал на своего потомка большие надежды. Однако когда астролог предсказал, что царевич станет либо великим правителем всего мира, либо духовным учителем, его отец, опасаясь, что сын откажется от царского венца и станет отшельником, сделал все возможное для того, чтобы оградить мальчика от вида боли и страданий. Судьба распорядилась так, что однажды вечером юный царевич повстречал тяжело больного и крайне слабого человека, который не мог передвигаться без помощи своей престарелой матери. Крайне взволнованный царевич спросил своего провожатого о причине немощи этого человека. Получив ответ, царевич задал вопрос о том, все ли люди, включая его самого, подвержены болезни. Сопровождающий ответил утвердительно. В последующие дни юный царевич увидел дряхлого старика, траурную процессию, следующую к месту кремации, и, наконец, монаха-отшельника. Ночи напролет царевич боролся с тягостными впечатлениями, вновь и вновь задавая себе вопрос:

«Если жизнь так ужасна, то как можно скрывать от себя эту истину?»

Ему оставалось лишь одно — выйти из восторженного душевного состояния, которое в нем вскоремила беззаботная и счастливая жизнь во дворце. Драматические события последних дней, несомненно, побудили его к отшельничеству и укрепили его дух в минуту болезненных переживаний и отчаяния. Подобный опыт, как правило, предваряет начало духовного поиска, ибо этого требует от нас сама жизнь с ее взлетами и падениями. Именно такой решимости мы ждем от наших детей и близких нам людей.

Значимость события, возвещающего начало духовного поиска, усиливается при условии, что личный опыт вдохновляется коллективным опытом. Ощущая потребность в переменах, мы нередко испытываем те же переживания, что пришлось на долю великих духовных наставников. Таким образом, наш личный опыт становится особенно ценным, приобретая черты коллективного духовного творчества.

Самопознание и пустота

Стремление к внутренней свободе не является самоценным. Для успешного продвижения по пути к освобождению следует узнать о себе и собственных побуждениях как можно больше. В глубине собственной души мы начинаем слышать отголосок события, вызвавшего разочарование в мирских ценностях.

Когда существующий порядок вещей перестает устраивать, человек пытается получить ответы на свои вопросы иными способами. Ни один из нас не отправится в обычное путешествие, не убедившись

в том, что взял в дорогу все необходимое. Точно так же следует подготовиться и к духовному путешествию.

Изучая причины стремления к самоотречению, мы подражаем действиям великих учителей, причастность к которым вселяет в нас уверенность. Вера в собственные силы приобретает особое значение, когда в духовной практике используется игра воображения в сочетании с эмоциональной и чувственной составляющими. Уверенность подает нам надежду на успех. Если человек терзает себя сомнениями, то жизненные переживания, вызывающие страдания и страх, будут препятствовать нашему продвижению вперед.

Следовательно, путь к освобождению от страданий не исчерпывается духовным опытом, порожденным драматическим событием, пресыщенностью материальными благами, заинтересованностью в духовных переживаниях и даже поиском смысла жизни. Все эти поводы возникают по мере необходимости. Самоотречение — это нечто большее, чем заурядное желание уйти от страданий и боли или стремление обогатить свой религиозный опыт. Впрочем, многие из нас начинают с этого; однако для того, чтобы продолжить путь, мы должны «копать глубже» и открывать в себе более глубокие установки и чувства.

На своем пути человек получает разнообразнейший жизненный опыт, со всеми радостями, печалью, триумфами и трагедиями. Глубокое самоотречение предполагает нечто большее, чем рациональное аналитическое объяснение причин эмоционального кризиса, который стал причиной нашего стремления к переменам. Психологически «я сама по себе» далеко не всегда определяет истинное состояние

души, душа ведь, в конце концов, является той частью нашего существа, которая фактически отвечает за жизненный опыт. Следовательно, истинное самоотречение предполагает глубокие перемены в духовных структурах.

Для осуществления подобной трансформации следует проникнуться идеями того духовного учителя, чья история самоотречения потрясла вас до глубины души. То, к чему мы стремимся, — это *резонанс*. Если история произвела на нас сильное впечатление, в душе запечатлеются неизгладимые образы. Эти образы станут питать и воспитывать нашу душу. Было бы ошибкой обращаться к подобным легендам лишь с познавательной целью. Они должны затрагивать скрытые струны в нашем сердце и пробуждать вибрацию высшего порядка.

Впрочем, это не означает, что мы должны испытать накал страстей или иметь богатый эмоциональный опыт. Движение вперед начинается, когда одна нота призывает к жизни гармонию сфер. Образы, воспоминания и фантазии сливаются в блаженной гармонии. Какими бы детскими или неуместными не показались подобные переживания, их значение трудно переоценить, так как источником такого рода эмоций является подсознание. Именно так человек устанавливает контакт с великим и неизведанным бессознательным началом.

Если вами овладело сильное чувство, не стоит подпадать под его влияние, но и не следует подавлять его, ибо это потребует значительных энергозатрат. Вместо того, чтобы подавлять эмоции, следует использовать их для построения мысленных образов и накопления психической энергии. Производство психической энергии является краеугольным камнем тантрической практики. Если человек

применит эту технику в процессе духовных переживаний, новые образы начнут генерировать психическую энергию, которую можно использовать для развития духовного опыта. Если мы ограничимся всего лишь констатацией появления новых образов, процесс выработки психической энергии будет прекращен, энергетический поток ослабнет, чувства улетучатся, а наши усилия пропадут втуне.

Однако, научившись генерировать психическую энергию, человек не только приобретет тантрические навыки, но и постигнет глубинный смысл самоотречения за счет выявления его подсознательных аспектов. Он узнает о себе много нового. По мере постижения глубин собственной души откроет в себе новые качества, такие как интуиция и способность к мистическим переживаниям. Однако следует отдавать себе отчет в том, что в данном случае мы имеем дело не с духовным процессом, а лишь с переходящим состоянием психики. В отличие от психологических и религиозных методов, способность к внутреннему постижению позволяет «работать» с материальными объектами на духовном уровне. В измененном состоянии сознания материальные объекты могут изучаться разными способами, отличающимися от богословского, аналитического или эмоционального постижения.

Способность верить символу или образу значительно повышает гибкость ума. Как уже говорилось, это качество является основным инструментом противодействия косным методам интерпретации духовного опыта и консервативным установкам.

Исследовав собственный духовный опыт и оценив свои возможности, следует определить границы, в пределах которых мы одобряем человеческий опыт. Иными словами, мы должны почувствовать

степень собственной сознательности. Ощушаем ли мы себя биологическими, творческими, мыслящими существами, развертываются ли наши действия на познавательном и целенаправленном структурном уровнях? Уделяем ли мы внимание своим интуитивным и чувственным способностям? Как мы относимся к событиям, которые не поддаются логическому осмыслению? Как мы относимся к образам, которые возникают у нас при встрече с другим человеком?

Если нас интересует лишь познавательный аспект постижения вселенной, мы сознательно лишаем себя знания о той части природы, существование которой мы попросту отрицаем, находясь в плену рациональных методов. Однако если мы решили отправиться в путешествие по духовным сферам, нам следует признать существование глубинных состояний и уровней постижения, которые выходят за рамки рационального чувственного, и даже интуитивного опыта.

Для того чтобы начать путешествие в духовный мир, следует отречься от старых стереотипов поведения, мышления и эмоционального восприятия. Некоторым из нас потребуется психологическая поддержка для преодоления собственной инфантильности или проблем, связанных с повышенной агрессивностью и фобиями.

Каким образом мы должны трактовать неординарные, алогичные и противоречивые события? Как правило, отношение к таким вещам крайне нетерпимо и отмахиваются от них как от абсурдных и иррациональных. Порой мы просто их профанируем или отказываемся верить в их существование. Однако признание и терпимость к иррациональному жизненно необходимы, так как душа является вмести-

лишем всего сущего, в том числе и «сверхъестественного». Коль скоро целью внутреннего роста считается сознательное и многоуровневое воссоединение всех элементов психики, следует развить в себе более глубокое чувство целостности и единства.

Кроме того, мы нуждаемся в том, чтобы быть терпимыми к эфемерности существования или к пустоте. Большинство людей страшатся пустоты; условно назовем это чувство «муками существования». Для того чтобы подавить страх перед небытием или пустотой, мы попросту игнорируем мысли о смерти, то есть прибегаем к тактике, которую можно обозначить как извечный нарциссизм. В своем стремлении победить страх перед смертью и пустотой прибегаем к страусиной политике. Это объяснение столь очевидно, что выглядит вполне убедительно! Однако духовному путешествию необходимо утвердиться в желании противостоять страху перед пустотой, небытием и переменами. Это означает, что мы должны избавиться от эгоцентричных установок. В противном случае нам никогда не достигнуть своей цели.

Осознавая значимость вышесказанного, буддисты учатся примиряться с пустотой. Со временем мы должны не только смириться с ней, но научиться создавать в пустоте образы, которые отличаются от обычных, так как создаются сознательно, а не под влиянием подсознательных страхов и тревог.

И наконец, духовное путешествие предполагает не только повышение способности к глубоким духовным переживаниям, но и качественное изменение взаимоотношений с другими людьми. Идеальным духовным практиком следует считать отшельника, который по возвращении в мир соизмеряет ценность своего внутреннего духовного опыта с

собственной способностью отражать его во взаимодействии с окружающими.

СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ СОСУЩЕСТВОВАНИЕ

2. Какими качествами я располагаю для того, чтобы жить в мире и согласии с другими людьми?

Многие из тех, кто встает на путь духовного развития, оставляют этот вопрос без внимания. В большинстве духовных традиций считается достаточным поселиться в горах и заняться духовным поиском. Даже некоторые буддийские школы в качестве окончательной цели определяют достижение личного освобождения. Но последователи буддизма Махаяны верят в то, что способность к мирному сосуществованию является неременным условием духовного развития.

Нередко какое-то событие толкает человека к переменам и одновременно пробуждает у него чувство отчужденности, не востребованности и одиночества. Такое случается, когда мы не готовы поделиться своими чувствами с другими. В результате ощущаем себя потерянными. Это чувство может парализовать волю человека в самом начале пути. Для того чтобы выйти из такого оцепенения, следует не только мобилизовать собственные внутренние резервы, но и заручиться поддержкой окружающих. Готовность к взаимодействию с другими людьми определяет способность к духовному росту, так как путь самореализации сопряжен со страданиями и болью. Для того чтобы продолжить свой путь, мы должны оценить свои внутренние возможности. Луч-

196

шей проверкой внутреннего потенциала человека является характер его отношений с окружающими.

На этом этапе следует взвесить собственную способность к сосуществованию и не отказываться от поддержки со стороны.

Попробуем определить, каким образом можно одухотворить взаимодействие с другими людьми. Согласно нормам современной морали, вполне допустима следующая реплика: «Меня бесит, когда ты оставляешь дверь нараспашку». Эта фраза считается нормальной, так как передает эмоциональное состояние одного человека другому. Однако если вдуматься в смысл слов и обратить внимание на подтекст, в данном выражении слышится критика, требовательность и нетерпимость, которые могут быть усилены тоном говорящего.

В чем же проявляется критика? Данное замечание включает в себя следующие элементы: выражение чувства, констатацию внешнего события, суждение и требование. Чувство представлено гневом, событие — открытой настежь дверью. Смысл суждения можно сформулировать фразой: «Забывая закрыть дверь, ты поступаешь плохо». А под требованием подразумевается невысказанное, но настойчивое пожелание: «Закрывай за собой дверь!»

Несмотря на то что большинство из нас привыкли к такому общению, за канвой внешне безобидных слов проглядывают далеко не лучшие человеческие качества. Услышав в реплике требование или суждение, мы понимаем, что говорящий человек раскрывает перед нами темные стороны своего характера.

В данном случае нам не потребуется много времени для того, чтобы вынести собеседнику свой приговор: «Это — плохой человек. Он злой и несдержанный». В самом деле, совсем не просто воз-

держаться от равноценной реакции на оскорбление или угрозу. Отвечая оскорблением на оскорбление, человек также демонстрирует свои низменные качества. Однако если мы отнесемся к резким словам с пониманием, наша ответная реакция будет более сочувственной и адекватной.

Когда человек по-настоящему понимает другого, у него появляется выбор. В данном случае мы можем испытать гнев, но воздержаться от его проявления. При наличии способности к пространственному восприятию наша ответная реакция будет более сочувственной. Несмотря на то что испытываем гнев, мы не даем этому чувству поработить нас и выражаем его в следующей фразе: «Меня очень рассердили твои слова». Пространственное восприятие и ясность мышления помогают нам почувствовать за фасадом обидных слов внутреннюю доброжелательность собеседника.

Открытое выражение чувств может оградить нас от поверхностной ответной реакции, так как за внешним проявлением эмоций существует несколько глубинных уровней чувственного восприятия. Осознав эту истину, мы сможем почувствовать резонанс на глубоких уровнях наших взаимоотношений. Так, если кто-то забыл о вашем дне рождения, за фасадом обиды вы ощущаете недостаток любви и заботы. За этими эмоциями скрывается чувство собственной ничтожности и никчемности. Таким образом, слой за слоем мы «вскрываем» духовные структуры все более глубокого уровня.

Хорошим средством повышения уровня межличностных отношений является медитация. Однако медитативные навыки не получают дальнейшего развития, если мы воздерживаемся от общения с другими людьми.

Взаимодействуя с окружающими, мы узнаем о том, что безусловная любовь является высшим проявлением душевных способностей. Однако истинное сострадание продвигает нас еще дальше, ибо в этом случае человек не ограничивается пожеланием добра, но стремится облегчить страдание близкого человека. Для эффективной помощи другим людям он должен действовать избирательно. Основой безусловного чувства является любовь, порожденная мудростью. Нередко человек считает, что любовь безгранична; однако ее выражение ограничено и обусловлено нашей способностью к мудрому проявлению этого чувства. Например, если кто-то причиняет нам боль, то выражение безусловной любви несвоевременно. Фактически любовь все же обусловлена, так как, выйдя из медитативного состояния и вернувшись в мир относительных ценностей, мы попадаем в силки условностей. Окончательной проверкой нашей любви являются состояние блаженства и желание разделить его с другим человеком, то есть стремление к сопереживанию. Таким образом, нами не навязывается своя безусловная любовь другим людям.

Если кто-то нам угрожает, мы, тем не менее, можем выразить свою безусловную любовь к этому человеку, но при этом выбрать соответствующий способ ее проявления. Чтобы уберечься от большего зла, нам придется применить наступательную тактику угрожающего характера.

Используя данные рекомендации, вы сможете научиться выражать безусловную любовь. В противном случае взаимодействие с внешним миром принесет вам разочарование. Так, если вы не будете придерживаться избирательной тактики в выражении безусловной любви, то не сможете удержаться

от несправедливых действий и причините вред себе или другому человеку. Между буддийской практикой безусловной любви и методиками других школ существует принципиальная разница. Мы признаем, что если нашим стремлением является забота о другом человеке — даже в ситуации, угрожающей нашему существованию, то в диалоге с агрессором следует придерживаться языка силы и других жестких мер. Но при этом наши действия будут изначально продиктованы любовью.

Кроме того, абстрактная безусловная любовь, лишенная направленности на объект и выражаемая человеком, не обладающим медитативными навыками, преходяща. Этим чувством можно наслаждаться в одиночестве, но оно не находит выражения в реальной жизни.

ВОСПРИЯТИЕ ЖИЗНИ ТАКОЙ, КАКОВА ОНА ЕСТЬ, А НЕ ТАКОЙ, КАКОЙ МЫ ХОТЕЛИ БЫ ЕЕ ВИДЕТЬ

3. Насколько я готов к восприятию жизненных коллизий как неотъемлемой части моего существования?

Третьим и последним предварительным вопросом, на который следует получить ответ, является определение нашей способности к восприятию жизненных реалий и обстоятельств как неотъемлемой части существования.

На этом этапе мы продолжаем работу по объединению духовного мира с нашими человеческими качествами и процесса духовной жизни с мирским существованием. Эта задача требует отказа от мно-

гих привычных представлений о мироздании, восприятия мира таким, каков он есть. Данный этап завершает предварительный процесс духовного становления, так как, соприкоснувшись со своим внутренним «Я», мы уже достигли уровня, на котором возникает искреннее стремление к переменам. Оценив свою способность к сопереживанию, попытаемся наметить реальные пути достижения окончательной цели. Жить реальной жизнью — значит принимать мир таким, каким он является в действительности.

Прежде всего следует дать определение мудрости и мудрому образу жизни. Буддисты определяют мудрость в рамках принципа истины, исходя из того, что в конечном счете именно истина делает нас свободными. Истина требует от человека честности, где бы он ни находился. Это означает, что если кто-то испытывает невзгоды и горести, он должен честно признаться себе в этом. В таком случае человек не сойдет с истинного пути и сумеет проявить сострадание в любых жизненных ситуациях. Не следует искать истину исключительно в личных нуждах и чаяниях. Личные интересы должны стать частью общечеловеческих и космических законов.

Одним из таких законов является вселенский закон взаимозависимости, управляющий нашей жизнью. Согласно ему мы не можем произвольно выражать безусловную любовь, так как не должны преступать границ чужих интересов. Для ощущения всеобщей взаимосвязи человек должен проявить мудрость и определить наиболее подходящий способ выражения своей любви. Любой человек уникален, и поэтому каждый из нас находит свой личный путь взаимодействия с этим миром, исходя из того, что является для него истиной в данное время.

Второй предварительный вопрос содержал косвенное указание на момент истины. Теперь же мы приступаем к его осознанному осмыслению. Если нам не удастся найти смысл собственной жизни, то, невзирая на эпизодические озарения, мы неизбежно скатимся на уровень прежних понятий и стереотипов. А это охладит наш пыл и погасит искру надежды на освобождение. Нам предстоит испытывать боль от осознания того, что наша неискренность является причиной падений, неизбежно следующих за взлетами на пути духовного поиска.

Одним из тех, кого Будда признал своим последователем, был старый полоумный монах, который был настолько глуп, что не мог освоить даже базовых техник. Кроме того, он отличался такой плохой памятью, что ничего не помнил. Неудивительно, что другие монахи избегали его общества. Когда Будда узнал об этом, он призвал старика и научил его двум элементарным фразам. При этом Будда пояснил: «Ты действительно не можешь ничему научиться на наших занятиях. Поэтому тебе нет нужды на них присутствовать. Когда монахи входят в дом, они снимают обувь. Возьми щетку, чисти им ботинки и повторяй эти строки». Монах последовал указанию учителя. Спустя несколько лет он осознал глубинное значение незамысловатой практики и, приобщившись к истине, достиг внутренней реализации. Спустя какое-то время несколько монахинь пришли к учителю с просьбой найти им духовника, и Будда указал на этого монаха. Оскорбленные подобным предложением, монахини не осмелились прямо отказаться от старого дурака. Вместо этого они изготовили для него высокий помост без лестницы. Таким способом монахини решили выставить старика на посмешище. Однако

старый монах без усилий воспарил на импровизированную кафедру и начал давать различные наставления. В это время мимо проходил Будда со своими учениками; удовлетворенный, он отправился в другую деревню.

В этой истории момент истины наступил для монаха, монахинь и самого Будды. Момент истины старого монаха предопределил его реализацию. Монахини возвысились над своим прежним, поверхностным впечатлением об этом человеке. Будда же убедился в том, что пришло время предоставить старика самому себе. Эта история доказывает, что любой человек может достигнуть мистических высот, минуя интеллектуальное постижение. Любой из нас может припомнить такие моменты в своей жизни, когда истина становится источником внутренней свободы. Моменты истины случаются во время медитации, хотя сама по себе духовная практика не приносит внутреннего освобождения. Но потенциал человека огромен, и мы всегда должны быть готовы внимать голосу истины.

Если свести свой духовный опыт к мудрому, безопасному, познавательному, аналитическому и интеллектуальному уровню, то можно упустить момент истины, свидетельствующий о том, что наш потенциал превзошел все ожидания.

Для каждого из нас этот момент уникален. Не существует такой общепринятой истины, которая заявляет нам о себе строго определенным образом. В любой момент следует быть готовым к тому, чтобы услышать ее голос. Духовный поиск не ограничивается медитацией, взращиванием в душе любви, покоя и умиротворенности. Вселенская истина, питающая нас истина души, истина космических законов, управляющих природой, заявляют о себе

вибрациями, созвучными нашему внутреннему голосу. Искра безграничной свободы разгорается, и ее отблеск отражается в многообразии и великолепии мистического опыта. Истина должна стать маяком на нашем пути, освещать наши чувства и взаимоотношения. Идущие в направлении к ней становятся сопричастны мудрости, основой которой и является истина.

Тибетская традиция различает три типа мудрости, или истины: персональная, коллективная и вселенская.

Суть персональной истины заключается в знании того, кем человек является. Мы уже убедились в том, что процесс духовного становления начинается с взращивания мудрости и определения того, кем являемся и где находимся в данный момент времени. Это знание, в свою очередь, определяет способ освобождения и индивидуальный смысл момента истины. В процессе постижения обретается чувство собственного «Я». Это понятие включает в себя осознание Эго, низшего «Я» и Высшего «Я». Низшее «Я» представляет личностные характеристики: наши тело, чувственный опыт, эмоциональные переживания и результаты познавательной деятельности. Высшее «Я» принадлежит глубинам нашей души и, как правило, недоступно непосредственному восприятию. Обычно человек слишком озабочен поиском смысла жизни и равновесия между собой и окружающим миром. При этом Высшее «Я» регрессирует или скрывается в глубинах души.

Необходимо ощущать все уровни собственного «Я». Одним из способов ощутить собственное Эго является восстановление в памяти сильных эмоциональных переживаний, таких как приступ гнева. Во время медитации ощущение Эго усиливается.

Собственное «Я» является собирательным понятием и, в отличие от Эго, не может быть идентифицировано как нечто конкретное. Оно не подвластно эмпирическому исследованию и рассматривается как философская или религиозная категория. Однако не следует путать источники наших побуждений, которыми могут служить как Эго, так и «Я». Нередко эти понятия смешиваются, что никак не соответствует реальности. Фактически такой подход является первопричиной искажения истины.

Без ощущения разницы между этими двумя понятиями мы не сможем узнать о своей истинной сущности, а без этого знания конечное освобождение становится проблематичным. Следует различать «Я», которое представляет нашу индивидуальность, и «Я», которое взаимодействует с окружающими. Индивидуальное «Я» определяется космическими законами, но функцию общения с другими людьми выполняет Эго. «Я» объединяет нас с другими людьми и дает возможность взаимодействия с элементами, составляющими их индивидуальность, а именно телом, разумом, эмоциями, мыслями и страхами. На уровне Эго наши поступки, чувства и отношения определяются страхом, ревностью, болью, психосексуальными или агрессивными порывами, нашими собственными нуждами, так что любые взаимосвязи разрываются.

«Третья мудрость» является самой важной. Существует восточная легенда о добродетельном воине — поборнике истины. Он никогда не убивал своих врагов предательским способом; обладал достаточным мужеством для того, чтобы отступить от невозможного, и возвращался, когда чувствовал себя готовым к новым свершениям. Всем, вставшим на путь духовного развития, это качество крайне необходимо.

Весьма важно прислушиваться к голосу коллективной и индивидуальной мудрости. Каждому человеку свойственны многие «коллективные» переживания — любовь, сострадание, ненависть, гнев. Однако события, пробуждающие эти переживания, и их характер строго индивидуальны. То же самое можно сказать и про мудрость, которая может иметь как коллективные, общепризнанные черты, так и личную окраску. Каждый человек должен черпать из сокровищницы коллективной мудрости, которая объединяет мудрость Востока и Запада, и делиться крупинками этого знания с окружающими.

Глава 10

ОМОЛОЖЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

На протяжении многих столетий людей пленяла перспектива обрести вечную молодость или замедлить процесс старения. Тысячи современников используют любую возможность для достижения этой цели — начиная от древних ритуальных способов и кончая траволечением, новейшими косметическими разработками и хирургическими операциями. В Соединенных Штатах сумма денег, потраченных на средства омоложения и ухода за внешностью, составляет астрономическую цифру. Несмотря на то что большинство этих препаратов не прошло соответствующей клинической проверки, спрос на них остается неизменным. Но можно ли оставаться молодым, замедляя процесс старения? На этот вопрос тибетские источники отвечают утвердительно, но при условии, что методика омоложения организма не ограничивается косметическими процедурами или интенсивным траволечением.

Согласно теории тибетской медицины, омоложение — это процесс, в котором участвуют тело, разум и душа. Человек должен пройти три этапа и

использовать при этом специфические техники. Для омоложения тела применяются специальный травяной массаж, травяная гидротерапия и травяное очищение организма. Для восстановления сил и развития психических и духовных качеств личности используются медитация, янтра-йога и уникальные буддийские методики. При соблюдении особых условий и по прошествии требуемого времени комплекс подобных оздоровительных мер дает невероятные результаты.

На протяжении столетий эта программа была частью процесса духовного роста и развития тибетских йогов, которые отдавали себе отчет в том, что для успешного осуществления практики построения мысленных образов и процесса энергетической трансформации нужно находиться в прекрасной психофизической форме. Даже современные тибетские учителя участвуют в этой программе, и многие ламы, которые давно перешагнули восьмидесятилетний рубеж, выглядят здоровыми и молодыми, что совсем не характерно для Тибета, где средняя продолжительность жизни равна сорока пяти годам.

Программа омоложения составляется в расчете на разные сроки реализации, с непременным учетом индивидуальных особенностей пациента и его пожеланий. Так, существуют программы, рассчитанные и на три месяца, и на год. Пытаясь применять их, важно помнить, что на Западе очень сложно выполнить все условия, поставленные классиками тибетской медицины, так как во время лечения человек не должен испытывать стрессы и напряжение. Таким образом, если целиком исходить из требований тибетских врачей, все время, посвященное омолаживанию, современному человеку пришлось бы находиться

вдали от городских стен, где-нибудь в тихом, идиллическом местечке. Поэтому в данной книге автор вынужден привести адаптированную для Запада версию программы омоложения. Впервые ее опробовали в 1987 году в Италии, в городе Тоскана. В проекте, который увенчался победой, участвовали тридцать итальянцев и швейцарцев. Следует отдать должное руководителям программы, которые поняли и одобрили меры, с помощью которых во все время эксперимента поддерживалась спокойная и непринужденная атмосфера. Впрочем, организаторы обеспечили не только благоприятную внешнюю обстановку, но и позитивное духовно-энергетическое содержание проводимых процедур.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Программа состоит из двух этапов, первым из которых является период очищения организма. За ним следует комплекс омолаживающих процедур, в значительной степени рассчитанный на употребление препаратов из трав.

Очистительные процедуры проводятся в течение восьми дней. Все это время человек живет в живописном и тихом месте, где ему обеспечены покой и уют. Очищение является обязательным для всех пациентов в силу того, что на этом этапе не только предпринимаются меры по детоксикации организма, но и разрабатывается индивидуальная программа рационального питания, корректного поведения, специальных упражнений, медитации и духовного роста. В то же время пациентов знакомят с принципами омолаживающей методики. На втором этапе, который длится три месяца, пациент живет и рабо-

тает как обычно, но при этом регулярно употребляет омолаживающие снадобья из трав.

Какую же цель преследует программа омоложения? Сразу следует оговориться: не надо надеяться на чудо прежде всего потому, что приведенный здесь перечень омолаживающих процедур является адаптированным и значительно сокращенным. Он разработан с учетом дефицита времени, то есть условий, в которых живут представители западного мира. Тем не менее он, безусловно, рассчитан на достижение максимально возможных положительных результатов. В течение 98 дней пациент будет ощущать прилив жизненной энергии, его кожа и мышцы станут эластичными, улучшатся цвет лица и кровообращение, повысится активность пищеварительной и нервной систем. В целом программу можно обозначить как комплекс целебных и образовательных мер в сочетании с духовной практикой.

Период очищения

Ниже приводится список процедур, которые являются обязательными в течение первых восьми дней. Подобный режим повышает эффективность последующих терапевтических мер. О некоторых процедурах, обозначенных в расписании, речь будет идти в следующем разделе книги.

- 7:00 Проснувшись, примите ванну, промойте глаза холодной водой. После чистки языка и десен помассируйте их. Опорожните кишечник и мочевой пузырь. Если при этом вы испытываете затруднения, то каждое утро выпивайте три стакана холодной воды, и работа кишечника нормализуется.

-
- | | |
|-------|---|
| 7:30 | Выпейте чашку чая из крапивы и приступайте к медитации и янтра-йоге. |
| 8:15 | На завтрак ешьте цельные продукты, такие как зерна, хлеб, фрукты и чай из трав. Не ешьте мясо или яйца. |
| 9:00 | Гидротерапия. |
| 10:00 | Массаж. |
| 12:30 | Вегетарианский ланч. |
| 14:30 | Медицинский осмотр, оценка собственного состояния и обучение. |
| 16:30 | Янтра-йога. |
| 19:00 | Вегетарианский обед: допускается блюдо из курицы или рыбы. |
| 20:45 | Медитация. |
| 22:30 | Сон. |

Очищение тела

Одной из основных черт холистической медицины в целом, а тибетской традиции в особенности, является обязательная детоксикация тела, предваряющая основные оздоровительные процедуры. Без выведения токсинов любые терапевтические меры — какими бы действенными они ни казались на первый взгляд — будут малоэффективными, ибо токсины препятствуют лечебному воздействию препаратов. Следовательно, прежде чем приступить к лечению, необходимо провести очищение — процесс, который осуществляется на нескольких уровнях. В течение первых трех дней пациент проходит сеансы гидротерапии, в ходе которых очищается кожа, усиливается кровообращение, улучшается деятельность эндокринной и секреторной систем.

Пациенту рекомендуют принимать ванны с применением травяного настоя, приготовленного по

рецепту «пяти нектаров». Этот препарат весьма эффективен и может готовиться специально или применяться в консервированном виде. Для усиления действия травяных экстрактов применяется легкий массаж. Продолжительность первого сеанса не должна превышать 15–20 минут; в последующие дни продолжительность водных процедур постепенно увеличивается до 35–45 минут. Не менее важно поддерживать в ванне постоянную температуру; как только вода начинает остывать, сеанс прекращается.

Если у пациента есть проблемы со здоровьем, например, он жалуется на боль в суставах или желает улучшить цвет лица, помимо «пяти нектаров» добавляются особые препараты. Например, для оздоровления кожи лица добавляют высушенные цветки розы, жасмина и т.п. В таких случаях ванна выполняет не только очистительную, но и лечебную функцию и позволяет снять симптомы хронических заболеваний.

В Тоскане, где проводился первый эксперимент, есть несколько натуральных горячих источников, которые как нельзя лучше подошли для водных процедур. Поскольку источники были муниципальной собственностью, водой наполнялись пластмассовые и резиновые ванны. Там же для некоторых пациентов устраивались в импровизированных палатках парные бани.

После приема ванны рекомендуется сделать общий массаж тела, который должен длиться от 30 до 45 минут. С помощью массажа из лимфатических узлов выводятся токсины, улучшается циркуляция крови и активизируются другие жизненно важные функции. Используемые при массаже масла и травяные лосьоны улучшают цвет кожи, повышают тонус мышц и их активность. После массажа про-

водится сеанс акупрессуры, во время которого активизируется поток ци (внутренней энергии. — *Прим. пер.*) и осуществляется лечение конкретных недугов пациента. Например, если пациент страдает от хронических болей в пояснице, на болезненное место и соответствующие ему акупунктурные точки наносится особое целебное масло, после чего проводится сеанс массажа и акупунктуры. Снятие болезненных симптомов в процессе программы омоложения делает ее более эффективной.

Техника полного массажа тела с применением целебных масел имеет индийское происхождение и состоит преимущественно из растираний, похлопываний и поглаживаний. Одновременно тело пациента умащается целебным маслом или лосьоном. Мышцы и мясистые части тела разминаются, а остальные участки растираются движениями, направленными в сторону сердца. Голова и живот являются наиболее важными частями тела и требуют к себе особого отношения. Так, на голове расположены важные акупунктурные точки, соответствующие чакрам. Живот же является центром энергетического обмена и вместилищем агни, или пищеварительного огня. Поэтому он нуждается в особой стимуляции, которая обеспечит здоровье и активность физического тела.

После массажа пациент должен находиться в тепле, а по прошествии 15 минут его тело посыпают нутовой мукой для удаления остатков масла или лосьона. Цель этой процедуры — не допустить попадания токсинов в кровотоки, что может привести к вялости, спровоцированной избытком слизи (Балкан) в теле. Нутовая пудра (мука турецкого ореха) впитывает излишки жидкости, стимулирует приток крови к коже, улучшает цвет и повышает эластич-

ность кожных покровов. Спустя полчаса нуттовую пудру можно смыть.

В течение первых трех дней пациент подвергается медицинскому осмотру и проходит индивидуальное тестирование, незадолго до которого целитель выслушивает его жалобы. В случае если врач обнаружит какие-либо отклонения от нормы, пациенту предписывается траволечение в течение двух последующих дней. Одновременно он продолжает выполнять обычные очистительные процедуры. В течение всего восьмидневного периода состояние пациента должно быть стабильным и врач должен предпринять все меры, чтобы обеспечить такое состояние.

Внутреннее очищение и детоксикация

Для того чтобы действие омолаживающих трав на организм было эффективным, крайне необходимо осуществить внутреннее очищение. Однако перед тем, как проводить эту процедуру, на четвертый день и в течение трех последующих дней пациент должен принимать перед завтраком чайную ложку сливочного масла. В этом случае «убиваются два зайца»: во-первых, токсины активизируются в эндокринной и секреторной системах, локализуются в области желудочно-кишечного тракта, а затем выводятся в процессе дефекации; во-вторых, масло покрывает защитным слоем желудочно-кишечный тракт — и слабительное не разрушает его флору.

На седьмой день программы участникам предлагают легкое слабительное, а после полудня — более сильное. Таким образом происходит очищение пищеварительного тракта от всех токсинов. В этот день длительность остальных процедур сокращается, дабы обеспечить бесперебойную и эффектив-

ную внутреннюю детоксикацию. Одним пациентам могут потребоваться сильнодействующие слабительные средства, в то время как другие решат эту задачу с помощью менее радикальных средств.

Восьмой день посвящается обучению пациентов способам поведения на последующие девять дней, в течение которых они будут проводить лечение самостоятельно. Кроме того, им подробно рассказывают о методах медитации и построения мысленных образов. После этого пациентам раздают омолаживающие таблетки с инструкцией по применению этого лекарства.

Питание и поведение

В течение первых восьми дней омолаживающей программы участники придерживаются в основном вегетарианской диеты, с добавлением птицы или рыбы в рацион тех, кто нуждается в пище, богатой белками животного происхождения. Пациенты могут разнообразить это меню по собственному усмотрению. Но при этом следует воздерживаться от употребления в пищу следующих продуктов:

- ♦ белого риса и белого хлеба;
- ♦ салата (в больших количествах), сырых овощей семейства пасленовых, то есть помидоров, картофеля, баклажанов, капусты и т.п.;
- ♦ кислых продуктов; продуктов брожения, например сыра с прожилками плесени; концентрированного уксуса; пряных и маслянистых продуктов;
- ♦ жирных продуктов, таких как баранина, говядина, свинина;
- ♦ белого рафинированного сахара (разрешается употребление свежего меда);

- ♦ мороженого, шоколада;
- ♦ свежих зрелых фруктов;
- ♦ крепкого чая и черного кофе;
- ♦ газированных и алкогольных напитков.

В режиме питания главенствующую роль играет завтрак. Он должен состоять из фруктов, каш из цельного зерна, молока и черного хлеба. По возможности продукты следует подогреть, так как холодная пища является весьма «тяжелой» для желудка. Сыр также лучше расплавить и намазать на хлеб. Во время ланча можно есть овощную ботву, например, тушеную или вареную на пару и приправленную имбирем, кардамоном или кориандром. Бурый рис надо хорошо приготовить; при этом не следует слишком часто запивать его. Поскольку бурый рис является более грубой пищей, чем белый, его следует приправлять куркумой или чесноком, которые способствуют пищеварению. Хлеб должен быть свежим и хорошо пропеченным. Грубая пища и молочные продукты, такие как сыр или масло, следует подавать подогретыми и употреблять в сочетании с рисом или хлебом. Категорически не рекомендуется есть слишком сладкую пищу, например мороженое или шоколад. Недостаток сахара можно компенсировать, включив в рацион фрукты, мед или жженный сахар. На обед следует предпочесть вегетарианское меню, например шпинат или суп из спаржевой капусты. Любителям птицы и рыбы рекомендуется правильно готовить эти продукты (на растительном масле; подавать приправленные тмином, чесноком, имбирем и т.п.). Куриный жир с мяса следует срезать.

Не следует употреблять алкогольные напитки; они допустимы лишь тогда, когда целитель рекомендует лекарственное вино. Нельзя пить чай и

кофе, за исключением тех случаев, когда эти напитки не содержат кофеина и употребляются в сочетании с молоком. В течение дня можно пить крапивный чай, как прекрасное мочегонное средство. Когда прославленный тибетский святой Миларепа жил в уединении, его основной пищей была крапива.

Способ приготовления пищи не менее важен, чем ее выбор. Например, вполне допустимо готовить пасленовые в сочетании с продуктами, содержащими белок, и при этом использовать приправы. Горох и бобы — продукты, являющиеся причиной скопления газов и слизи; при правильной кулинарной обработке и в сочетании с особыми пищевыми добавками они утрачивают свои негативные качества. Фактически сразу после употребления грубой пищи достаточно выпить стакан горячего имбирного чая с медом.

Не менее важную роль играет и время принятия пищи. Например, представителям воздушного типа не следует отказываться от завтрака или делать его лишь легким, в то время как представителям водного типа, напротив, следует ограничиться легким завтраком. Люди водного типа наиболее активны в утренние часы, и тяжелая пища сделает их вялыми и сонными. Если представитель огненного типа употребляет богатую белком пищу после 12.00, он почувствует тошноту, головную боль и усталость, так как время его активности наступает после полудня.

В целом следует избегать действий, которые могут привести к эмоциональному напряжению и стрессу. В течение всего периода следует воздерживаться от половой жизни и грустных воспоминаний. Иными словами, участник программы омоложения должен проникнуться ее духом и наслаждаться жизнью.

ЯНТРА-ЙОГА

Янтра-йога является древней буддийской системой упражнений, сочетающей дыхательные, двигательные и медитативные техники. Арсенал янтра-йоги насчитывает примерно семьдесят пять упражнений, но в предлагаемой программе используются лишь некоторые базовые формы. К их числу относится техника самомассажа при помощи кулаков и пяток, которыми втирается масло и массируется тело. Кроме того, существует три группы предварительных упражнений для координации дыхания, движения и развития способности к сосредоточению. С помощью янтра-йоги человек учится энергосберегающим техникам, позволяющим ему проявлять особую умственную и физическую активность. Искусный практик должен накопить как можно больше энергии в форме внутреннего жара, дыхания и мышечной силы. Нерастроченная энергия способствует долголетию, которое необходимо для достижения высших духовных целей.

Янтра-йога ориентирована на индийскую систему хатха-йоги. На протяжении столетий тибетские йогины использовали эту традицию для того, чтобы находиться на вершине своих физических и умственных возможностей. Разорвав практически все связи с обществом, йогин должен был научиться сам заботиться о себе. Следовало обладать знаниями не только о болезнях, их причинах и методах лечения, но иметь представление об анатомическом строении собственного тела, его функциях и способах поддержания прекрасной физической формы. Помимо решения основной задачи (которой, несомненно, является духовное постижение), янтра-йога помогала йогину сохранять целостность своей личности и здравый

взгляд на мир. Есть все основания говорить о том, что большинство духовных соискателей, особенно западных, не уделяют должного внимания физическому здоровью и не заботятся об остроте восприятия и эмоциональной организации, которые так необходимы в духовной практике.

Все участники программы омоложения должны ежедневно не менее часа уделять занятиям янтра-йогой. При этом некоторые сложные упражнения можно адаптировать к реальным возможностям пациента. Значение янтра-йоги трудно переоценить, ибо она воспитывает в пациенте целостное отношение к самому себе и внушает человеку уверенность, необходимую при взаимодействии с внешним миром и собственным внутренним.

Эффективная медитативная практика предполагает веру в собственные силы, решимость, регулярность и посвящение. В силу того, что нет смысла детально описывать практику непосвященному человеку, мы приводим лишь общие положения на примере медитативной тханки омоложения (см. рисунок, с. 223). Тханками называются тибетские картины на свитках.

ТХАНКА ИЗОБРАЖАЕТ ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ ЭЛЕМЕНТА ПРАКТИКИ

1. Преимущества занятий духовной практикой.
2. Место, где осуществляется практика; природа и особенности окружающей среды; праведное поведение.
3. Реализация омоложения и программы Будды-целителя в форме пяти дхьяни-будд*.

* Дхьяни-будды (санск.) — «те, у кого милосердное сердце». В буддизме махаяны персонализации духовных сил. — *Прим. пер.*

4. Фактическое построение мысленных образов и медитативная практика.

Преимущества занятий духовной практикой:

- ♦ способствует долголетию за счет омоложения ума и тела;
- ♦ предотвращает болезнь и умственное расстройство;
- ♦ улучшает цвет лица, повышает энергетику тела и мышечный тонус;
- ♦ улучшает функцию органов чувств, память и голос.

Место, окружающая среда и поведение

Символический смысл изображенного в верхней левой части тханки таков:

- ♦ место, где медитируют, должно быть чистым, уединенным, но безопасным;
- ♦ окружающая обстановка должна быть живописной и естественной, богатой растениями, деревьями и природными источниками (см. сектор 1).

Требования к поведению:

- ♦ уклонение от сильного жара, такого как прямые солнечные лучи или огонь (секторы 2, 3);
- ♦ воздержание от половой жизни (4);
- ♦ воздержание от чрезмерной физической активности (5);
- ♦ чувства человека должны быть адекватными, а его ум — ясным (6);
- ♦ человек не должен быть серьезно болен или истощен (7);
- ♦ человек не должен страдать психическим расстройством (8);

- ♦ человеку не должно быть более семидесяти лет от роду (9);
- ♦ следует воздерживаться от употребления в пищу продуктов брожения, кислой, грубой, сырой пищи; зелени и соленых продуктов (10–14);
- ♦ перед тем как приступить к медитации, следует принять травяную ванну (15, 16);
- ♦ после травяной ванны следует натереться маслом и сделать массаж, а затем провести внутреннее очищение, приняв слабительное средство (17);
- ♦ после оздоровительных процедур человек становится сильным, здоровым и молодым, подобно изображенным животным (18, 19).

Реализация омоложения Будды-целителя

После того, как вы получили целебные травы, реализуйте потенциал целительных будд следующим образом.

- ♦ Найдите защиту в лице гуру, Будды, дхармы* и сангхи.
- ♦ Дайте обет самоотречения боддхисаттвы**.
- ♦ Мысленно сотворите перед собой образ Будды-целителя.
- ♦ Растворите свое низшее «Я» в пустоте, из которой вы возродитесь в образе исцеляющего божества, такого как Ваджрапани.
- ♦ Прямо перед собой (то есть в пространстве, где расположено вместилище с травами) со-

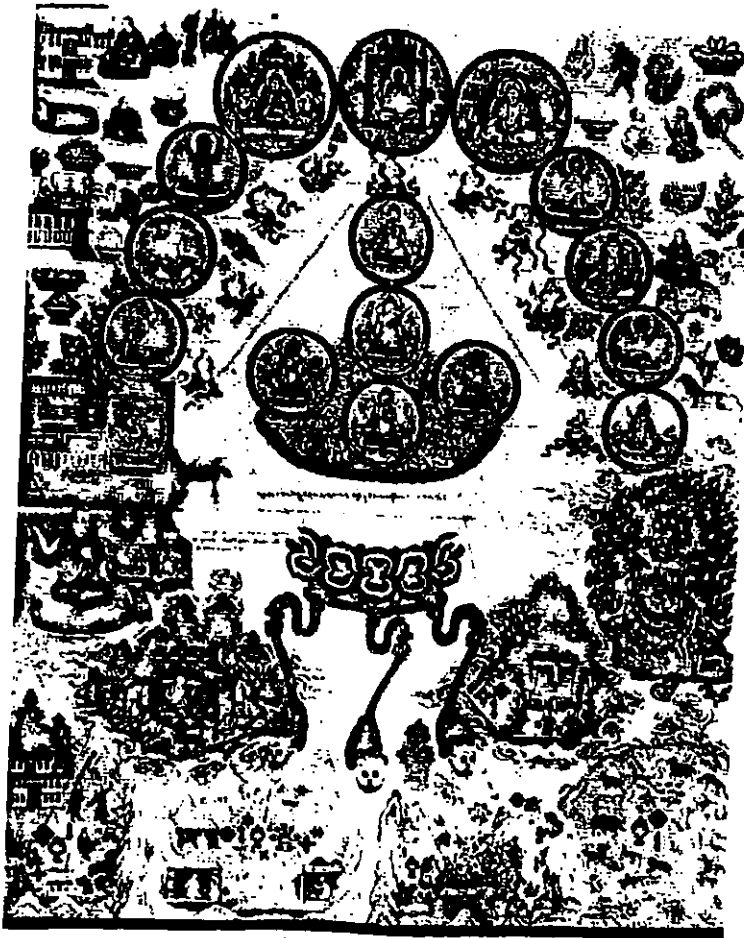
* Дхарма (санск.) — священный закон, правила буддистов. — *Прим. ред.*

** Боддхисаттва (санск.) — букв. «тот, чья сущность стала разумом». — *Прим. ред.*

зайте мысленные образы пяти дхьяни-будд и их жен.

Процесс сотворения вместилища с пятью дхьяни-буддами осуществляется следующим образом:

- ♦ После очищения окружающей среды представьте, как пять дхьяни-будд возникают во вместилище из пустоты. В центре мандалы виден белый Вайрокана со своей супругой; они появляются из священных слогов ОМ и МУМ. Голубой Ваджрасаттва и его супруга, расположенные на востоке, появляются из слогов ХУМ и ЛАМ. Желтый Ратнасамбхава и его супруга находятся на юге и появляются из слогов ТРАМ и МАМ. На западе находится красный Амитабха с супругой; они появились из слогов АХ и ТАМ. На затылке, горле и сердце каждого из божеств видны три вселенских слога — ОМ, АХ и ХУМ. Исходящий от них свет пробуждает блаженство и благодать пяти реальных дхьяни-будд, которые сливаются с ображаемыми божествами.
- ♦ От слияния мужской и женской энергий богов и их жен красные и белые потоки животворного семени потекли во вместилище с травами, превращая их в нектар бессмертия и вечной молодости.
- ♦ Из сердца целителя, представшего в образе Ваджрапани, на дхьяни-будд и их жен нисходят лучи света в образе Дакини — богини подношений. Эта богиня милостива ко всем про-



Тханка

светленным, бодхисаттвам и другим небожителям, которые сообщают ее целительные силы травам во вместилище.

Лучи света аккумулируют целебные свойства всех растений, минеральных веществ, все ленских энергий и превращают их в содержащиеся во вместилище травы. Лучистая энергия представлена желтым сиянием элемента Огня, голубым отблеском элемента Воды, зеленым цветом элементов дерева и воздуха и белым светом элемента Металла (или Железа). Каждый элемент восславляется чтением буддийской мантры, соответствующей конкретному цвету и эликсиру из мира богов, полу-богов, людей, животных и других существ.

- ♦ В состоянии абсолютного покоя и сосредоточенности декламируется следующая омолаживающая мантра: «Вайрочана ОМ, Ваджрасаттва ХУМ, Ратнасамбхава ТАМ, Амитабха ХРИ, Кармаваджра АХ». Повторяйте эту мантру максимально возможное количество раз (традиционно ее повторяют 50 000 раз). Травяной нектар следует принимать на голодный желудок, начиная с рассвета первого дня новолуния.
- ♦ Мысленно рассейте все образы, возникшие в вашем сознании.
- ♦ Медитируйте на пустоту.
- ♦ Завершите практику посвящением и благодарением.

САМОЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИКИ БУДДЫ-ЦЕЛИТЕЛЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

Метод исцеления посредством построения мысленного образа Будды-целителя и медитации коренится в буддийской традиции и является органичной и действенной частью тибетской школы. Сущность данной практики и ее целительная сила заключены в следующих составных элементах: уверенности в собственных силах, позитивном мышлении, вере, целеустремленности, способности к сосредоточению и ориентации на реалии жизни. Однако самым важным компонентом процесса исцеления является способность использовать и развивать созидательную силу воображения. Именно это качество является краеугольным камнем буддийской практики.

Буддийская традиция указывает на два взаимосвязанных ориентира процесса самолечения:

- 1) уверенность и самоуважение;
- 2) способность ума к сотворению своего нового образа за счет преобразования негативных энергий психологических комплексов и негативных устано-

вок в благотворную позитивную энергию и вдохновение для создания мысленных образов и символов.

В этой книге изложены основы практики самолечения с помощью техники Будды-целителя. Они доступны пониманию любого человека, настроенного на серьезный духовный поиск. Однако для овладения более сложной техникой необходимы посвящение и поддержка опытного наставника.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ШАГИ

Предварительные шаги рассчитаны на то, чтобы подготовить будущего практика физически, умственно и духовно.

В качестве первого шага следует убедиться в собственном физическом и умственном здоровье. Подобная проверка осуществляется с помощью дыхательных упражнений, описанных доктором Бенсоном в книге «Beyond the Relaxation Response». Выполняя эти упражнения, держите под рукой мокрое полотенце (для отирания лица) и пахучие травы (для преодоления сонливости).

На втором этапе следует проверить свое эмоциональное состояние. Если вас одолевают страсти, например чувство гнева или сильное желание, попробуйте определить характер вашего переживания. Отчетливо представив характер собственного эмоционального состояния, выберите объект медитации. руководствуясь следующими указаниями:

- ♦ Сильное желание — медитируйте на перемены и непостоянство.
- ♦ Гнев и агрессивность — медитируйте на любовь и терпимость.

- ♦ Гордыня и завышенная самооценка — медитируйте на части своего тела, например на конкретные органы.
- ♦ Смушение и замешательство — медитируйте на причины, которые породили нынешнюю ситуацию, и на то, как ваши действия в настоящем могут повлиять на развитие событий.
- ♦ Рассеянность и хаотичность мыслей — медитируйте на дыхание, считая количество вдохов и выдохов.

Впрочем, не следует затрачивать на эти предварительные действия много энергии. Уделите им не более пятнадцати минут.

Очередной шаг помогает душе обрести решимость, для укрепления которой следует четко определить цели практики самолечения. Несколько обобщая, можно выделить три цели самолечения:

- ♦ конкретное физическое заболевание;
- ♦ конкретное психологическое заболевание;
- ♦ все болезни мира, включая ваши собственные.

Прежде всего следует признать необходимость лечения собственного физического недуга. Затем можно расширить сферу ваших интересов и задуматься об оздоровлении психики. Постепенно расширяйте ваше сознание, чтобы оно смогло вместить все горести и страдания этого мира. Сосредоточиваясь на желании избавить мир, а затем и всю вселенную от боли и страданий, вы «запускаете» процесс самоизлечения. А поддерживать этот процесс будет образ вселенского здоровья и благополучия.

Последним шагом станут отождествление собственного «Я» с вселенским здоровьем и поиск вза-

имосвязи с идеальной личностью. Идеальный все-ленский врач идентифицируется как Будда-целитель. Процесс общения с его исцеляющей силой начинается сотворением мысленного образа идеального целителя (см. рисунок, с. 223). Вы должны увидеть его как наяву и вежливо попросить разрешения на взаимодействие. После того, как получено дружелюбное и благожелательное разрешение, можно говорить о том, что связь установлена.

ПРАКТИКА БУДДЫ-ЦЕЛИТЕЛЯ

В начале медитации создается образ лучей белого света, распространяющихся от сердца Будды-целителя во всех направлениях. При этом следует представить, как возрадовались и ликуют все просветленные существа и целители, которые, в свою очередь, посылают целебные лучи Будде. В этот момент Идеальный Целитель излучает невообразимую целебную мощь и энергию. Из его сердца на медитирующего струятся лучи голубого цвета, которые с каждым вдохом практика поглощаются его телом. Эти лучи очищают организм от токсинов и негативных энергий, расщепляя внутреннюю «грязь» на атомы черного дыма, который покидает тело на выдохе. Затем черный дым уходит в землю. Эту последовательность мысленных представлений необходимо повторить, как минимум, три раза.

Затем последовательность визуальных образов повторяется, но на этот раз целебную энергию получают страждущие и скорбящие во всем мире.

Будда-целитель одарил вас целебной энергией, и теперь вы наделены способностью к самоисцелению. Используйте обретенные возможности, чтобы

«зарядить» этой энергией травы, лекарства и пищу. Положите их в кастрюлю и повторяйте мантру Будды-целителя:

Тхягтхл Ом Беказай Беказай Махл Беказай Ранзе Самугатхе Со Ха.

Повторяйте эту мантру максимальное количество раз и одновременно представляйте, как ее энергия оделяет предметы целительными силами.

По завершении декламации сосредоточьтесь на чувстве покоя и умиротворенности, чтобы ощутить процесс исцеления и сопутствующую ему радость. Почувствовав удовлетворенность, мысленно растворите в пространстве образ стоящего перед вами Будды-целителя. И наконец, войдя в состояние тождества с пустотой, с благодарностью посвятите обретенный вами драгоценный дар всей вселенной.

ТИБЕТСКИЙ ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

Тибетская астрология объединяет элементы индустской и китайской астрологических систем, согласно которым расположение небесных светил оказывает могущественное влияние на человека и его здоровье. В этой главе приводится упрощенная версия тибетского гороскопа, которая проливает свет на этот непростой предмет. Все, что нужно для определения знака Зодиака, — это знать дату рождения. Затем, сопоставив свой знак с днем недели, каждый человек может определить время благоприятных и неблагоприятных энергетических изменений в своем организме.

Тибетский гороскоп будет полезен:

- ♦ всем, кто интересуется астрологическими влияниями на жизнь и энергетическую активность;
- ♦ всем, кто проявляет заботу о своем здоровье и интересуется состоянием внутренней энергетики в конкретные дни недели:

- ♦ целителям, специалистам по акупунктуре, массажистам при определении оптимальных дней для работы с пациентами, формы лечения, энергетического баланса, состояния меридианов и чакр в конкретные дни недели;
- ♦ духовным и религиозным практикам для определения времени начала практики, уединения и главных духовных свершений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОЕГО ЗНАКА ЗОДИАКА

Даты рождения
и соответствующие им знаки Зодиака

Заяц	1903	1915	1927	1939	1951	1963
Дракон	1904	1916	1928	1940	1952	1964
Змея	1905	1917	1929	1941	1953	1965
Лошадь	1906	1918	1930	1942	1954	1966
Овца	1907	1919	1931	1943	1955	1967
Обезьяна	1908	1920	1932	1944	1956	1968
Птица	1909	1921	1933	1945	1957	1969
Собака	1910	1922	1934	1946	1958	1970
Свинья	1911	1923	1935	1947	1959	1971
Крыса	1912	1924	1936	1948	1960	1972
Бык	1913	1925	1937	1949	1961	1973
Тигр	1914	1926	1938	1950	1962	1974

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРОСКОПОМ

После того, как вы определили свой знак Зодиака, можно воспользоваться следующей таблицей, чтобы планировать свою деятельность в соответствии с благоприятным днем недели. Существует три типа дней: благоприятные, дружественные и неблагоприятные.

Благоприятные дни

Для каждого зодиакального знака существуют дни, когда астрал и сообщества элементалов* находятся в абсолютной гармонии. Эти дни следует считать наиболее благоприятными и счастливыми, так как с их наступлением внутренний энергетический поток в теле человека и его чакры находятся в оптимальном равновесии. Следовательно, в эти дни можно заниматься любой здоровой деятельностью и проводить оздоровительные процедуры, предназначенные для улучшения энергетического потока, такие как массаж, акупунктура, медитация и т.п. В эти дни можно предпринимать любое радикальное лечение — будь то химиотерапия или хирургическое вмешательство, так как внутренний энергетический поток наиболее активен. Кроме того, принимая во внимание благосклонность астрала и элементалов, в эти дни вы можете:

- ♦ принимать важные решения, например, о покупке нового дома, учреждении нового предприятия, переезде в другой город и т.п.;
- ♦ знакомиться с людьми, назначать важные встречи, принимать решения, судьбоносные для вашей семьи и близких;
- ♦ отправляться в важные деловые поездки или отпуск;
- ♦ приступать к занятиям, кардинально меняющим вашу жизнь, таким как духовная практика или иная оздоровительная программа.

* Элементалы — духи элементов Земли, Воздуха, Огня и Воды; низшие незримые существа, которые могут помогать или вредить людям. — *Прим. пер.*

Дружественные дни

В целом эти дни носят нейтральный характер, но в случае крайней необходимости их можно использовать для тех же дел, которые вы совершаете в благоприятные дни.

Неблагоприятные дни

В течение этих дней астрал и сообщества элементов проявляют к вам крайне негативное отношение. Поэтому не следует предпринимать никаких серьезных дел, особенно тех, которые рекомендуются в благоприятные дни. Если вы вынуждены заняться подобной деятельностью, то следует предпринять особые меры предосторожности, описанные в тибетской литературе. Эти меры предполагают специальную медитативную технику, молитвы и благотворительную деятельность.

Знаки Зодиака и дни недели

Знак Зодиака	Благоприятный день	Дружественный день	Неблагоприятный день
Крыса	среда	вторник	суббота
Бык	суббота	среда	четверг
Тигр	четверг	суббота	пятница
Заяц	четверг	суббота	пятница
Дракон	воскресенье	среда	четверг
Змея	вторник	пятница	среда
Лошадь	вторник	пятница	среда
Овца	пятница	понедельник	четверг
Обезьяна	пятница	четверг	вторник
Птица	пятница	четверг	вторник
Собака	понедельник	среда	четверг
Свинья	среда	вторник	суббота

ЛИТЕРАТУРА

- Badmajew, R. and V. Badmajew, and L. Park. *Healing Herbs: The Heart of Tibetan Medicine*. Berkeley, CA: Red Lotus Press, 1982. Benson, Dr. Herbert. *Beyond the Relaxation Response*. New York, New York: Berkley Books, 1985.
- Chogyam, Ngakpa. *Rainbow of Liberated Energy*. Dorset, England: Element Books Ltd., 1986. Clifford, Terry. *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry, The Diamond Healing*. York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc., 1984. Donden, Dr. Yeshe. *Health Through Balance*. Ithaca, New York. Snow Lion Publications, 1986. Finckh, Dr. Elisabeth. *Foundations of Tibetan Medicine, Vol. I and Vol. II*. Somerset, England: Watkins and Robinson Books Ltd., 1978. Finckh, Dr. Elisabeth. *Studies in Tibetan Medicine*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1988. *Mind and Mental Health in Tibetan Medicine*. New York, New York. Potala Publications, 1988. Norbu, Dawa (editor). *An Introduction to Tibetan Medicine*. New Delhi, India: Tibetan Review Publication, 1976. Rapgay, Dr. Lobsang. *Tibetan Therapeutic Massage*. Dharamsala, India: Rapgay Publication, 1985. Rapgay, Dr. Lobsang. *Tibetan Medicine: A Holistic Approach to Better Health*. Dharamsala, India: Rapgay Publication, 1985. Rapgay, Dr. Lobsang. *The Art of Tibetan Medical Urinalysis*. Dharamsala, India: Rapgay Publication, 1986. Rinpoche, Ven. Rechung. *Tibetan Medicine*. Berkeley, California: University of California Press, 1973. *Tibetan Medicine, Series No. 1 thru 9 and Series No. 2, Vol. II*.

Dharamsala, India: LTWA.

Tsarong, T. J., editor. *Fundamentals of Tibetan Medicine.*

Dharamsala, India: Tibetan Medical Centre Publication.

1981. Tsarong, T. J., editor. *Handbook of Traditional Tibetan
Drugs.*

Dharamsala, India: Tibetan Medical Centre Publication,
1986.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. Здоровье и благополучие	11
Вступление. — Как оценить состояние здоровья? — Путь к здоровому образу жизни	
Глава 2. Фундаментальные принципы тибетской медицины	26
Пять элементов. — Двадцать свойств. — Три ньепа. — Функции трех ньепа. — Характеристики трех ньепа. — Местоположение трех ньепа. — Признаки и симпто- мы, определяемые свойствами трех ньепа. — Семь тканей. — Три типа выделений. — Пищеварительный огонь	
Глава 3. Тибетский конституционально- типологический тест	39
Четыре основных этапа составления индивидуальной оздоровительной программы. — Типы тело- сложения. — Психологические портреты. — Тибетский конституционально-типологический тест	
Глава 4. Диагностика	55
Вступление. — Тибетская диагностическая процеду- ра. — Как прощупывать пульс. — Типы пульсации. — Шесть основных патологий гуморальных пульсов. — Основные патологии горячих и холодных пульсов. — Анализ мочи. — Осмотр языка. — Обследование глаз	
Глава 5. Питание	75
Вступление. — Общие рекомендации. — Три свойства пищи. — Двадцать свойств и качеств. — Свойства и терапевтические качества. — Сезонные колебания. — Индивидуальные рекомендации. — Продукты питания для трех конституциональных типов	
Глава 6. Поведение	113
Как продлить срок собственной жизни. — Удовлетво- рение естественных потребностей. — Лечение депрес- сивных состояний. — Способы избавления от стрес-	

сов и напряжения. — Воздушный (Лунг) тип. — Смена окружающей обстановки и изменение пове- денческой модели. — Работа над телом и акупрессу- ра. — Огненный (Три) конституциональный тип. — Смена окружающей обстановки и изменение пове- денческой модели. — Работа над телом. — Медита- ция. — Водный (Бадкан) конституциональный тип. — Смена окружающей обстановки и изменение пове- денческой модели. — Работа над телом. — Медитация	
Глава 7. Тибетская панчакарма: целостное лечение души и тела	135
Вступление. — Предварительное лечение. — Пять целительных методов панчакармы	
Глава 8. Траволечение	143
Вступление. — Целебные травы	
Глава 9. Начало духовной практики	164
Определение духовности. — Сосредоточенность. — Основные навыки: объемность восприятия, ясность мысли и добросердечие. — Психологический само- контроль. — Молитва: внимая Божественному. — Опросный лист: путь постижения внутренних глубин и самосовершенствования. — Самоотречение. — Сострадательное сосуществование. — Восприятие жизни такой, какова она есть, а не такой, какой мы хотели бы ее видеть	
Глава 10. Омоложение	207
Вступление. — Омоложение. — Янтра-йога. — Тханка изображает четыре главных элемента практики	
Глава 11. Самолечение с помощью техники Будды-целителя	225
Вступление. — Предварительные шаги. — Практика Будды-целителя	
Глава 12. Тибетский гороскоп здоровья	230
Вступление. — Определение своего знака Зодиака. — Как пользоваться гороскопом	
Литература	234