

ЖИМБА
ДАНЗАНОВ

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

СОВРЕМЕННЫЕ
ПРАКТИКИ ЗДОРОВЬЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

Есть только два дня в году, когда ничего нельзя сделать. Один называется «вчера», другой — «завтра». А сегодня — самый подходящий день, чтобы любить, верить, делать, а главное — жить.

Его святейшество Далай-лама

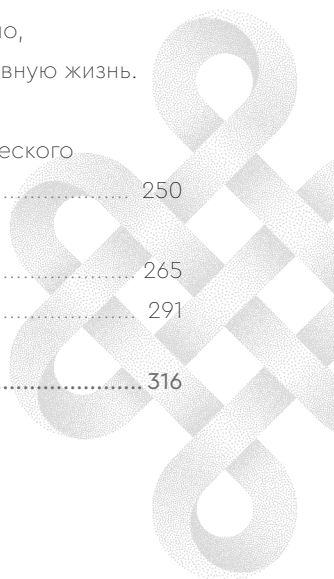




ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	6
ЧАСТЬ I. КАК Я СТАЛ ВРАЧОМ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И О ЧЕМ ЭТА НАУКА	13
Глава 1. Карма с рождения	14
Глава 2. Суть психофизической совокупности	27
Глава 3. Ум и Сознание	37
ЧАСТЬ II. БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ	55
Глава 4. Страсть, ненависть, омраченность. Классификация болезней, четыре вида болезней	56
Глава 5. Тантра основ. Ствол здорового тела. Три ветви — три доши — три жизненных основы	75
Глава 6. Ствол здорового тела. Ветвь семи физических составляющих тела и ветвь трех продуктов выделения	92
Глава 7. Два цветка и три плода здорового тела	102
Глава 8. Ствол больного тела. Три ментальных яда	113
Глава 9. Ствол больного тела. Вторая ветвь — условия возникновения болезней	129

Глава 10.	Ствол больного тела. Третья ветвь — входные ворота болезней. Четвертая ветвь — места поражения	139
Глава 11.	Ствол больного тела. Пятая ветвь: каналы распространения болезней ветра, желчи и слизи	147
Глава 12.	Ствол больного тела. Шестая ветвь: время возникновения болезней	162
Глава 13.	Ствол больного тела	168
Глава 14.	Ствол больного тела. Восьмая ветвь побочных эффектов. Девятая ветвь обобщения	183
Глава 15.	Три доши (конституции) человека	190
Глава 16.	Еще немного разъяснений про доши	208
Глава 17.	Диагностика	218
Глава 18.	Возраст — причина большинства болезней. Переключение и отдых	230
ЧАСТЬ III.	СОВЕТЫ ДЕДУШКИ	237
Глава 19.	Четыре аспекта нашей жизни.	238
Глава 20.	Возрастные изменения. Что нужно, чтобы прожить долгую, продуктивную жизнь. 6 состояний, которые приведут нас к раскрытию своего человеческого потенциала	250
Глава 21.	Рекомендации ежедневные и систематические	265
Глава 22.	Питание	291
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	316





ОТ АВТОРА

Эта книга о моем глубоком понимании науки и практики здоровья в традиции тибетской медицины, как мне ее передал мой дедушка, доктор и практик тибетской медицины буддийский лама, лама Балбар, Балбар Лама. Тибетская медицина дает нам уникальную возможность ежедневно чувствовать себя лучше, быть здоровыми и более эффективными в современном мире, добиваться поставленных целей, быть более красивыми, крепкими, устойчивыми. Так как сам я вырос в дацане¹, то хорошо знаю, как тибетская меди-

¹ Дацан — культурный и образовательный центр, буддийский монастырь, храмовый комплекс, куда входят и культовые постройки, и административные здания, и образовательные учреждения, и жилища монахов, и печатни с книгохранилищами.

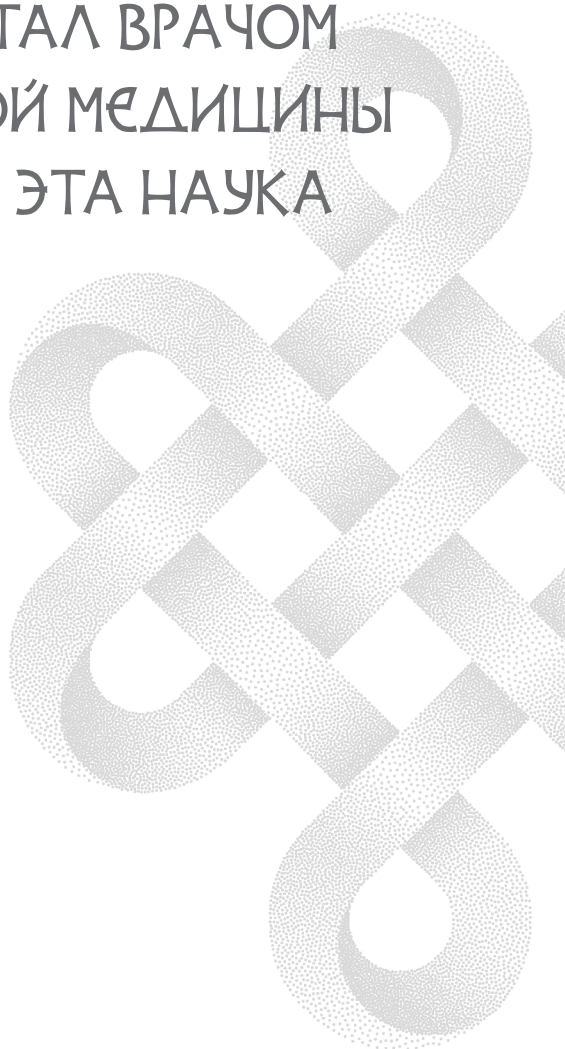
цина традиционной школы преподается в буддийских храмах. Я также знаком с подходом многих докторов, практикующих классическую тибетскую медицину. Но мое стремление — написать книгу, опираясь на свой опыт, описать свою практику и свою историю знакомства с этим уникальным знанием.

Конечно же, сам я практикую тибетскую медицину в повседневной жизни, все ее правила и концепции. И я хорошо вижу, что в современном мире она работает на все 100%. У меня нет задачи написать какой-то классический трактат или подробно описать историю тибетской медицины. Это очень древняя наука, там столько уже всего написано и без меня. Я хочу описать ее так, как меня научил дедушка, хочу передать его уникальный и действенный подход. Его основная идея заключается в том, что нам необходимо более современно смотреть на многие вещи.

Трактаты о тибетской медицине были написаны около тысячи лет тому назад. Эти тексты не являются привычной нам научной литературой, в которой процессы описаны на клеточном, гормональном, ферментативном уровне биохимических реакций. Теория тибетской медицины основана на концепции трех физиологических основ организма, трех дош: Ветер, Желчь и Слизь. И все процессы нашего организма описываются с точки зрения их гармонии или дисгармонии. Что приводит к гармонии, то хорошо для нашего организма. Что приводит к дисгармонии — плохо.

ЧАСТЬ I

КАК Я СТАЛ ВРАЧОМ
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ
И О ЧЕМ ЭТА НАУКА





ГЛАВА I

КАРМА С РОЖДЕНИЯ

Вы верите в карму? Я — верю. Все, что со мной происходит всю мою жизнь, невозможно объяснить иначе как законами кармы.

Мой дедушка, буддийский лама, лама Балбар, Балбар Лама, усыновил меня, когда ему было 57 лет, а мне — десять месяцев. Всю жизнь он прожил как и подобает монаху: в служении и учении, не помышлял ни о какой семье, а уж тем более о детях. Одним летним днем он зашел к своему учителю, пожилому и очень почитаемому ламе. И он сказал дедушке, что скоро у его соседки родится ребенок, мальчик, и его дедушка должен усыновить, назвать Жимбой

и передать ему свое дело. Дедушка потом признавался мне, что в тот момент подумал, что учитель впал в деменцию, ведь его соседка была совсем ребенком, ей было всего пятнадцать лет. Дедушка дружил с ее отцом и ничего не слышал ни о какой беременности.

Но время шло и оказалось, что лама был прав. Тогда дедушка пошел к отцу моей мамы и предложил усыновить ребенка, который родится. После некоторых размышлений семья согласилась. И в возрасте десяти месяцев меня передали дедушке.

Вырос я в дацане в храме. Детей моего возраста там было мало. Мне нечего было делать, и все время я сидел с дедушкой. Врачебные разговоры, преподавание, прием больных, изготовление и назначение лекарств — я все это слышал и видел с младенчества, все эти уроки я проходил много раз. Именно поэтому все эти сложные знания спрессованы и хорошо отложены в моей голове. В это знание я был погружен тотально. Жизнь в дацане также приучила меня придерживаться буддийского философского подхода.

Когда мне исполнилось пять лет, меня хотели отдать в послушники. Я отказался. Никогда не хотел быть монахом и сейчас не хочу. А вот с медициной у меня как раз все сложилось. Дедушка был признанным доктором тибетской медицины, и вся наша с ним жизнь была построена на ее глубоких житейских принципах. Ребенком я сидел рядом с дедуш-

кой, когда он принимал пациентов. Став чуть старше, я изучил старомонгольский язык, на котором написаны многие книги по тибетской медицине.

Географически Тибет занимает положение между Китаем и Индией, а в древние времена у Тибета с другими регионами были очень хорошие связи. Тибетская медицина вобрала в себя все самое лучшее из аюрведы⁴ (индийской медицины) и классической китайской медицины, которые произошли намного раньше. Фактически тибетская медицина — это смесь аюрVEDо-китайской медицины. Но так как Тибет — это холодное суровое место, его климат сильно отличается от климата Индии, и в практических лечебных процедурах тибетская медицина больше взяла от китайской.

АюрВЕда использует в качестве лекарств растительные ингредиенты, металлы и так далее, то есть все неживотного происхождения. И ее общая рекомендация — это вегетарианский образ жизни. А в тибетской медицине говорят: «Нет в природе такого вещества, которое не годилось бы в качестве лекарственного средства». Так что для тибетской медицины таких ограничений нет.

Тибетская медицина сильно связана с буддистской философией и рассматривает организм как психофизическую совокупность. По теории изна-

⁴ АюрВЕда — система альтернативной медицины с историческими корнями в Индии.

чально любое живое существо, будь то человек или животное, подвержено страданиям. Фактически это указывает нам на природу человека и значит, что изначально все мы больны; даже если эта болезнь в настоящий момент не проявилась, она все равно в нас заложена.

До моего десятилетия мы жили во Внутренней Монголии, Китай. Дедушка всегда работал, он был необыкновенно активный человек. Ежедневно к нему приходили пациенты и доктора тибетской медицины за советом. Он был очень увлечен, постоянно разговаривал о вещах, связанных с медициной, мы с ним все время вместе ездили на разные форумы и конференции. Я присутствовал всегда и везде, моей задачей было внимательно его слушать. Дедушка передавал мне свои знания не в формате академических занятий, он всегда все показывал на практике, объяснял по сто раз и не переставал этого делать, пока не чувствовал, что я все понял. Помню где-то в седьмом-восьмом классе мне нужно было каждые выходные утром после завтрака сидеть с ним и принимать пациентов. Каждое воскресенье. Так было заведено, он заставлял меня, и я ему помогал. Именно это и есть прямая передача знаний. Так что дедушка, конечно, был прав: ты никогда не объяснишь свой подход людям, которые учились в основном по книгам.

У дедушки был учитель, довольно известный профессор в городе Хайлар (Хулун-Буир, Внутренняя Монголия, Китай). Сам он был доктором современ-

ной аллопатической медицины⁵, но очень хорошо знал подход традиционной тибетской медицины, которую скрупулезно изучал всю жизнь. Они с дедушкой неумолимо обсуждали разные случаи и подходы.

С шестого по девятый класс дедушка заставлял меня заучивать целые абзацы из книг, которые мы затем разбирали. А потом все эти случаи попадались на консультациях, и мы снова к этому возвращались. Так потихоньку я и усвоил все эти сложные знания.

Когда наступил срок, встал вопрос, куда мне поступать. Вопрос был в том, ехать ли мне получать образование тибетской медицины или поступать в классический медицинский вуз. Дедушка тогда сказал: «Конечно, тебе нужно поступить в обычный медицинский вуз и получить диплом». А я хотел поехать в Монголию! Дедушка говорил: «Жимба, если ты поедешь в Монголию, пять лет потеряешь просто так. Будешь повторять как попугай все, что ты уже и так знаешь. Может, у тебя, конечно, все это академически в таблицы в голове сложится, но ничего нового ты не узнаешь! А в медицинском вузе ты получишь диплом врача, доктора, который тебе очень пригодится, чтобы практиковать».

И я поступил в медицинский. Там я столкнулся с анатомией, патанатомией, физиологией. Помню,

⁵ Аллопатическая медицина — термин, применяемый гомеопатами к обычной или традиционной медицинской практике.

тогда я думал: «О-о-о-о! Кажется, тибетская медицина вообще не это, это какая-то примитивная штука». Я приезжал домой к бабушке и горячился: «Да мы вообще мамонты, что это за допотопный уровень!» Бабушка слушал меня и снова соглашался: «Да-да, конечно». Я говорил: «Тибетскую медицину пусть в Тибете изучают, я буду обычным врачом, наверное, хирургом, я буду оперировать. И еще пластическим хирургом буду». Я очень хорошо рисовал, закончил школу изобразительных искусств и был уверен, что смогу делать людей красивыми.

Только однажды бабушка не удержался: «Жимба, сколько бы ты ни хотел убежать от этой медицины, у тебя уже нет шансов. Ты думаешь как тибетский врач, ты живешь как тибетский врач, у тебя жизненная философия тибетского врача. Сейчас ты можешь думать что хочешь, но жить по-другому ты не сможешь. И ты обязательно вернешься к этому. А пока изучай, конечно, современную медицину внимательно. Но я точно знаю, кем ты будешь. Когда ты ассоциируешь себя с профессией, ты должен понимать, как ты будешь жить с этой профессией. Ты — доктор тибетской медицины, ты от этого никуда не денешься, ты так воспитан. В тебе эти условные рефлексy уже есть, в тебя это заложено. Если ты будешь заниматься тибетской медициной, ты будешь в своей стихии, в гармонии с собой». То, что я тогда говорил, его вообще не задевало.

На последних курсах студенты обязательно проходят практику в больницах. Мои сокурсники боялись подойти к пациентам, а у меня уже были все необходимые навыки и мне работа в больнице давалась намного легче. Но там у меня быстро всякая романтика испарилась, я увидел, как на деле все происходит. Попробовал жизнь современного врача и понял, что-то мне это не очень подходит. Слова дедушки оказались правдой. Я действительно стал таким какой я сейчас, совершенно гармоничным естественным образом.

В рамках усовершенствования своих знаний я стараюсь рассмотреть ту часть нашей жизни, которую называют психосоматикой. Как влияют наши мысли на нашу жизнь и здоровье. В начале самостоятельной практики я наизусть выучил множество трактатов, в институте я изучал внутренние болезни. И всегда сталкивался с такой странной вещью — больше 60 % болезней лежит в какой-то неясной зоне этиологии⁶. Потом смотришь, а причины этих болезней кроются в самом человеке.

Есть очень существенная разница между тибетской медициной и современной аллопатической. Аллопатическая построена как доказательная симптоматическая медицина, причину болезней она ищет

⁶ Этиология — раздел медицины, изучающий причины и условия возникновения болезней. В профессиональной медицинской среде термин «этиология» употребляется также как синоним «причины».

во внешней среде, всегда должен быть какой-то патогенный фактор. А вот тибетская медицина говорит, что патогенный фактор может быть внутри человека. Например, есть такой термин — «мнимая беременность». Женщина так хочет забеременеть, что у нее меняется гормональный фон и даже начинает расти живот. Но причиной являются мысли! Ее гормональный фон меняется, а на самом деле ничего не происходит.

Или, например, эмоциональные люди чаще страдают из-за перемены погоды. В тибетской медицине мы говорим о том, что все процессы подчинены взаимовлиянию трех дош: Ветра, Желчи и Слизи. Идеально, когда все три доши находятся в гармонии. Но так бывает очень редко. И у каждого человека есть свой индивидуальный баланс дош, в котором одна, а чаще две доши, бывают ведущими. Люди с доминирующей дошей Слизь более устойчивы к различным изменениям внешней среды, тогда как люди Ветра или Желчи-Ветра мгновенно откликаются на различного рода раздражители. Именно таких мы чаще всего и называем эмоциональными людьми.

Сильные эмоции, в том числе и положительные (что для многих является сюрпризом), оказывают серьезное, зачастую негативное влияние на здоровье. Остановимся на этом поподробнее. Каждая эмоция состоит из трех компонентов: психологического, мышечного и телесного. Иными словами, психиче-