

САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ

# Жемчужины Азиатской Медицины

Жемчужины медицины Востока

- ТИБЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ
- ОТВАР ИЗ КОРЫ ОДИНЫ ДЛЯ СНИТИЯ СТРЕССА
- ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА ОТ ПИВЕРТОНИ
- КУНЖУТНОЕ МАСЛО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ
- ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛЕЙ
- ИНДИЙСКИЙ СЕКРЕТ ДОПОЛНЕНИЯ
- ВОДЯНИЦЫ ИМИРНЫЙ НАЛЮТОК
- МЕДИТАЦИИ ОТ ЛЮБОЙ НАСТАУТИ
- ВОДОПАД ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ
- ЖЕЛЧЕГОННЫЙ РЕЦЕПТ ОВСА



От автора  
бестселлера  
«Жемчужины  
восточной  
медицины»

- 1 — мозг
- 2 — желудок
- 3 — почки
- 4 — надпочечники
- 5 — вилочка
- 6 — тимус
- 7 — глаза, ухо
- 8 — кишечник

**Савелий Кашницкий**  
**Жемчужины азиатской медицины**  
Серия «Жемчужины медицины»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6613977](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6613977)*  
*Жемчужины азиатской медицины: АСТ; М.: 2014*  
*ISBN 978-5-17-080161-9*

**Аннотация**

Лучшие рецепты и принципы азиатской и тибетской медицины помогут вам не только вылечить, но и диагностировать тот или иной недуг.

## Содержание

От автора	4
Покой мысли – путь к нирване	9
Как перезагрузить ум	9
Мантры очищают дух и тело, продлевают жизнь	14
Очистительная мантра	15
Мантра избавления от страха читается по утрам	15
Индийские тханки. Для такой терапии расстояние не играет роли	16
Тибетская медицина	18
Отчего возникают болезни	18
Болезни Ветра	20
Внешность и физиология	20
Характер	20
Особенности самочувствия	21
Правила жизни	21
Первая боль в сердце	23
Артриты и артрозы	24
Бессонница – начало старости	27
Болезни холода	28
Болезни Желчи	30
Внешность и физиология	30
Характер	30
Особенности самочувствия	30
Правила жизни	31
Болезни печени и желчного пузыря	32
Холецистит – наказание за переедание	34
Как пережить стресс	37
Гипертония – расплата за стрессы	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# Савелий Кашницкий

## Жемчужины азиатской медицины

*«За периодом пробуждения Востока наступает период прямого участия народов Востока в решении судеб мира...»*

*Николай Рерих*

### От автора

### «Лечебный автопилот» колыбельных цивилизаций

Человек – возможно, единственное существо, использующее рациональное мышление в заботе о своем здоровье. Любое животное, жизнь которого поддается нашему наблюдению, от рождения вооружено стандартным набором стереотипных поведенческих схем, базирующихся на инстинктах, которые в случае заболеваний или внезапных проблем, угрожающих существованию организма, немедленно побуждают животное к принятию мер. Так, собака, кошка отыскивают в соседнем лесу или зарослях ближайшего оврага траву или коренья, с помощью которых приводят свой организм в норму.

Не исключено, что некогда, в эпоху первобытного общества люди тоже обладали подобной системой «лечебного автопилота». Развитие цивилизации, с одной стороны, обогатило людей знаниями, поддающимися накоплению и передаче. С другой стороны, оно их обеднило, отняв набор стандартных здравоохранительных программ. Так, назвав себя человеком разумным, наш предок доверил свое здоровье медицине.

Наследие той медицины, что служила много столетий, имеется в каждой национальной культуре, причем оно тем более актуально, чем меньше та или иная культура отошла от «колыбельного» состояния. Так, вполне естественно, у оленеводов Чукотки арсенал знахарских приемов значительно более востребован, чем, допустим, у норвежцев. Хотя любой народ, со сколь угодно развитой книжной культурой и современной наукой, сохраняет фольклорные накопления, среди которых обязательно имеется так называемая народная медицина – свод правил, методик, рецептов и даже мировоззренческая концепция, аккумулирующие опыт врачевания в определенной ландшафтно-климатической и религиозной традиции.

Помимо народной медицины, у многих народов – обычно тех, что достаточно давно обзавелись письменностью и наукой, – сохранилась так называемая традиционная медицина. Зачастую это информационный массив, близкий к народной медицине, но сохранившийся в письменных исторических памятниках и отличающийся концептуальной четкостью основных принципов. Самые известные в мире системы традиционной медицины – древнеегипетская, древнегреческая, арабская, индо-тибетская, китайская. К любой из них – несмотря на географическую привязку – применяется понятие «восточная медицина». Понятно, что слово «Восток» в данном случае относится вовсе не к компасу, а к культуре и означает фундаментальную античность. При всем терминологическом различии каждой народной медицины ее суть базируется на близких или неотличимых принципах.

Медицина, которой пользуется большинство современных людей, условно, в противовес народной и традиционной, именуемая западной, сформировалась сравнительно недавно – в последние два столетия. У нее есть некоторые несомненные преимущества: четкая организационная структура в виде больниц, поликлиник, лабораторий, медицинских университетов, отлаженная система обучения и повышения квалификации врачей, подго-

товки младшего медперсонала, медицинская наука со всеми ее атрибутами – кафедрами, аттестационными комитетами, научными журналами.

Но есть также и потери. Народную и традиционную медицину отличает взгляд на человека как на органичную часть природы и целостное отношение к организму (так называемый холистический принцип). Современная же западная медицина настолько увлеклась, во-первых, дифференциацией знаний, во-вторых, до такой степени мировоззренчески опирается на технократический подход, что в значительной мере утратила представление о человеке как психофизическом целом. Утрируя проблему до анекдотичности, если закололо в боку и терапевт направил к гастроэнтерологу, тот легко «отфутболит» к проктологу, затем к урологу, кардиологу, фтизиатру... и так вплоть до стоматолога. Каждый из этих специалистов может быть отменным знатоком своего дела, но беда в том, что болезнь далеко не всегда соглашается локализоваться в каком-то одном «отсеке» организма и запросто может «переходить границы», не даваясь в руки одного, даже блестящего, но узкого специалиста. А сумма отдельных достаточно изученных частей отнюдь не равна целому. Кроме того, аллергические, дерматозные, генетически закрепленные осложнения от лекарственной терапии обозначили близкий тупик движения по пути дальнейшей дифференциации и технизации медицины.

При этом с врачами широкого профиля в западной медицине чем дальше, тем хуже. В России последних таких универсалов мы утратили лет сто назад с развалом системы земства. К земскому врачу можно было обращаться с любой проблемой – от икоты до беременности и с неплохими шансами получить квалифицированную помощь. Современное здравоохранение еще делает наивные попытки сохранить, насколько возможно, универсализм эскулапов низшего звена: в нашей стране долгие годы делали упор на диспансеризацию, в западных странах – на институт семейных врачей. При всей пользе этих начинаний повернуть современную медицину вспять, к холистическому мировоззрению все-таки не удастся. Начиная с обучения в университетах, студенты-медики приучаются к фрагментированию собственных знаний. И собрать рассыпающийся пазл врачам вряд ли удастся. Причем быстро прогрессирующие фармакология, физиотерапия, химиотерапия, высокотехнологичные интеллектуальные методики лечения лишь углубляют водоразделы между узкими направлениями.

Однако объективная потребность в возврате к холистическому врачебному мировоззрению вынуждает мировое медицинское сообщество менять отношение к народной и традиционной медицине. Высокомерие обладателя университетского диплома по отношению к «знахарям» постепенно выходит из моды. Во многих университетах читаются курсы традиционной медицины. «Ручное» обучение у авторитетного лекаря в некоторых странах Востока ценится не меньше, чем шестилетнее обучение в вузе. Клиники аллопатической и восточной медицины могут располагаться по соседству и не враждовать, а конкурировать и в ряде случаев даже сотрудничать.

В Индии, стране, сохранившей богатейшее наследие традиционных медицинских знаний, практикует свыше полумиллиона специалистов, продолжающих традицию аюрведы, сиддхи и упанишад. К ним обращается больше жителей страны, чем к врачам, получившим образование в медицинских университетах.

Обычный для носителей медицинского образования консерватизм понемногу уступает место философско-мировоззренческой толерантности. Все больше врачей отдают должное таким метафизическим и квазинаучным подходам к нормализации состояния организма, как медитация, молитва, заговор, заклинание, астрологический и космологический анализ, траво-, минерало-, глино-, ароматерапия, гипноз, парапсихологическое, в том числе дистантное, воздействие на пациента, диагностика с помощью ясновидения.

Наиболее цельный и самодостаточный информационный корпус традиционных медицинских познаний – тибетская медицина, все основные принципы которой изложены в

медицинских трактатах, сохранившихся с раннего Средневековья в монастырских книгохранилищах. Тибетская медицина до неразличимости переплетена с древнеиндийской аюрведической и древнекитайской медициной. Отдельный культурологический вопрос, не самый для нас актуальный, кто у кого больше заимствовал. Три соседних народа – китайцы, тибетцы и индусы на протяжении тысячелетий настолько тесно взаимодействовали друг с другом, что каждое понятие на языке одного народа всегда имеет два точных отражения в языках двух других народов. Близкое соседство Южной, Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока и единая религиозная основа развития большинства других конфессий региона – буддизм определили глубокое смысловое единство всех ветвей восточной медицины. Немалый вклад в ее общую копилку внесли также монголы, корейцы и японцы.

Традиционная тибетская медицина сложилась на основе медицинских знаний древнего государства Шанг-Шунг, располагавшегося на территории Тибета, индийской аюрведы («наука о жизни»), а также целительских традиций Кашмира, Афганистана, Персии, Непала, Цейлона, Китая, Монголии и Греции и философии буддизма.

С IV—V веков правители Тибета приглашали к своему двору выдающихся лекарей из Индии, а в VIII—XII веках тибетские монахи путешествовали в Индию, где познакомились с аюрведическими текстами. В 729 году Юток Йонтен Гонпо Старший составил канонический текст «Чжуд Ши» – «Четыре Тантры», заверченный в XII веке Ютоком Йонтемом Гонпо Младшим. Четыре тантры – это «Тантры основ», «Тантры объяснений», «Тантры наставлений», «Дополнительные тантры» с примечаниями, указателями названий болезней, лекарственного сырья, рецептуры.

*Полное название медицинского трактата «Чжуд-ши» в переводе с тибетского означает «Эзотерический трактат сокровенных наставлений по восьми разделам, составляющим сущность эликсира бессмертия». Восемь разделов – это: 1) болезни взрослого организма; 2) детские болезни; 3) женские болезни; 4) болезни от злых духов (психические расстройства, потеря памяти, параличи и тому подобное); 5) ранения и травмы; 6) отравления; 7) старческие немощи; 8) бесплодие. «Сущность эликсира бессмертия» означает науку врачевания, призванную лечить эти комплексы недугов.*

В X веке Ринчен Занпо изучил и перевел тексты аюрведы на тибетский язык, которые во времена исламского нашествия и междоусобиц были уничтожены в Индии и позднее вернулись обратно уже из Тибета.

Основной комментарий к «Чжуд Ши» – Атлас тибетской медицины «Голубой Берилл» – сборник текстов и иллюстраций, детально проясняющий все главы четырех тантр – содержит 77 листов красочных иллюстраций и пояснений к ним.

Тибетская медицина в последние годы пользуется авторитетом во всем мире. Видимо, это обусловлено тем, что не имеющий своей государственности народ, заботясь о сохранении интеллектуального наследия, был вынужден максимально объединить медицинские познания с религиозными, а медицинское обучение целиком сосредоточить в дацанах – буддийских монастырях. Такая система хранения информации, а главное, обучение, основанное на «ручной» передаче знаний из рук учителя в руки ученика, доказали свою эффективность. Сегодня успехи тибетских врачей, совсем не многочисленных по сравнению с западными коллегами, весьма впечатляют. Клиники тибетской медицины открываются и успешно работают не только на Востоке, но в большинстве мегаполисов США, Европы и стран СНГ.

Думается, это не дань моде, а объективная потребность современного человечества, пережившего демографический переход, вернуться к холической медицинской доктрине,

избегающей хирургического вмешательства в организм и не знающей синтетической фармакопеи.

Поскольку аюрведическая медицина Индии не только во всех основных принципах, во взгляде на человека и его связь с окружающим миром, в опыте диагностики по внешности пациента, по пульсу и по моче, но и терминологически близка к тибетской, мы вправе рассматривать индо-тибетскую медицину как единое целое. Тем более что основной канон тибетской медицины «Чжуд Ши» – перевод древней не сохранившейся санскритской книги.

К середине I тысячелетия до н. э. индийская философия, а вместе с ней и медицинские познания как часть этой философии находились в самом расцвете. Любое конкретное заболевание рассматривалась древним врачом как болезнь всего организма, и потому врач направлял свои усилия не на лечение именно этого заболевания, а на выяснение индивидуальных особенностей пациента и его комплексное лечение в связи с выявленными симптомами болезни. Для достижения цели врач включал весь умственный, психический и физический ресурс организма пациента.

Медики Индии и Тибета были убеждены, что в основе организма лежат три силы, первичные стихии, три первоэлемента. В Индии они назывались доши, в Тибете – ньепы. Ветер (на санскрите – Вата, на тибетском – Рлунг), Желчь (Питта, или Мхкрис) и Флегма, или Слизь (Капха, или Бадкан) определяют баланс Движения, Огня и Размягчения, гармония между которыми и составляет то неуловимое, летучее понятие «здоровье», к которому все так стремятся и никто не может внятно описать и зафиксировать.

Трудный, пожалуй, даже не имеющий ответа вопрос: какая физическая реальность стоит за понятием индо-тибетского первоэлемента. Ответа нет потому, что современная наука, привыкшая все определять, соотносить, анализировать и классифицировать, в привычных ей логически обусловленных терминах вряд ли способна описать понятия, принципиально расплывчатые, взаимопроникающие, голографические.

Необозримое множество нарушений гармонии между первоэлементами проявляется в виде болезней. У каждого человека наблюдается преобладание одного или двух первоэлементов. Если оптимальная для данного человека пропорция сочетаний первоэлементов нарушается, один из них усиливается, человек заболевает, и задача врача – с учетом климата, природных условий, обстоятельств и образа жизни, характера труда и особенностей питания пациента вернуть утраченную пропорцию.

Индийские и тибетские врачи, будучи высокообразованными ботаниками и минералогами, отыскивали для уравновешивания первоэлементов тысячи природных средств. Некоторые из них незаметно для нас давно вошли или входят в наш повседневный натуропатический арсенал.

Кто из нас, закашляв, не пользовался травой термопсис или сиропом из корня солодки? Многие научились сбивать жар и останавливать кровотечения с помощью байкальского шлемника, снижать кровоточивость десен с помощью бадана. Наверняка все слышали о чудесах иглоукалывания. Таковы наши заимствования из арсенала индо-тибетской медицины. Но это лишь единицы из многих тысяч средств.

Чем еще особенно ценна для нас именно тибетская медицина: Тибет климатически похож на большую часть территории России. А ведь у нас абсолютно самая холодная страна в мире, вторая и третья территории в этом рейтинге – Тибет и Монголия (также практикующая тибетскую медицину). Факторам географии и климата тибетская медицина уделяет огромное внимание. Значит, большинство рекомендаций тибетских врачей в наибольшей мере подходят пациентам, живущим в суровой природе под сумрачным небом.

Книга, материалы для которой автор собирал у индийских специалистов по аюрведической медицине и тибетских врачей, живущих на севере Индии, ни в коем случае не претендует на роль учебника или пособия по лечению. Хотя автор стремился, насколько

это возможно, выпрашивать у своих собеседников конкретные рекомендации по лечению и профилактике наиболее распространенных заболеваний, было бы неправильно назначение книги сводить исключительно к этой утилитарной цели.

Автору представлялось важным на конкретных примерах показать те возможности индо-тибетской медицины, которые позволяют человеку корректировать здоровье, оставаясь максимально близким к природе. Такие сложные и опасные заболевания, как холецистит, диабет, артрит, в понимании тибетских докторов, отнюдь не приговор; сверяя повседневную жизнь с тибетской конституцией человека, можно снизить ту меру энтропии, что нарушает гармонию трех нъеп, и тем самым отодвинуться от болезни.

Само понятие «лечение» в Индии и Тибете отличается от привычного нам. Лечить – вовсе не обязательно активно вмешиваться в организм с помощью химикатов. Зачастую лечить означает не портить то, что изначально дано человеку. Даны определенные пропорции – соблюдай их, и организм сам отрегулирует нарушенные функции. Если бы мы реально научились этому у тибетцев, насколько меньше было бы у нас тяжелых проблем и насколько больше могли бы мы радоваться жизни.

Тибетская медицина неотделима от буддийской философии. Не углубляясь в эту необозримую тему, все же постараемся проследить связь между основами буддийского миропонимания, прежде всего, учением о карме, и гармонией первоэлементов, определяющей здоровье человека.

Нам показалось важным поговорить об астрологии – но не как о вошедшей в моду оккультной дисциплине, а как о неотъемлемом измерении жизни человека в координатах индо-тибетской культуры: без исходных астрологических параметров восточный врач даже не приступает к диагнозу. Ведь человек – часть отрегулированного космоса, и прежде чем подходить к человеку с какими угодно измеряющими системами, следует понять его место в космосе. В управляемом миропорядке происходит борьба идей, влияющих на психические параметры человека, а психика, в свою очередь, связана с телом и его физиологией. В существующей иерархии начинать надо с круговращения светил и планет – это убеждение лежит в основе восточной медицины.

Большое отражается в малом, а малое – в большом. Этот, казалось бы, отвлеченный принцип, определяющий голографические закономерности в объективном мире колебательных процессов, вдруг отчетливо проявляется в законах рефлексологии – ответах участков тела на раздражения, затрагивающие органы и системы, вроде бы, топологически удаленные от этих участков. На этих закономерностях основаны древние массажные и акупунктурные методики, чрезвычайно популярные во всех странах Востока.

Некоторых аспектов индо-тибетской медицины мы сознательно не касались. Так, не стали вести речь о йоге и практиках лечебной гимнастики ввиду того, что заочное обучение требует совсем иного информационного пространства, а опасность самостоятельного обращения к пранаяме чревата серьезными нарушениями в организме человека. Риск возможного вреда превышает сомнительную пользу от поверхностного знакомства.

Как всякая тема, актуальная тысячелетия, тема этой книги неисчерпаема. Автор отдает себе отчет в том, что он всего лишь прикоснулся к самому верхнему слою бездонных запасов информации, и поэтому заранее просит прощения у тех читателей, любопытства которых он не смог удовлетворить. Оправдание для автора и утешение для читателей: хорошо бы эта книга стала поводом искать другие книги по той же теме, более глубокие и емкие. Если получится так, значит, усилия автора не пропали впустую.

## Покой мысли – путь к нирване

### Как перезагрузить ум

Излишне кого-либо убеждать в необходимости соблюдать чистоту тела – слава богу, с детского сада нас к этому приучают, и многих – безуспешно. А вот соблюдать порядок в глубинах мозга – призыв, согласитесь, какой-то экзотический, не каждый и воспримет его всерьез. Между тем, разве мозг – не важнейший, ключевой наш орган? Разве он не перегружается, не переутомляется, не засоряется случайной информацией? И неужели не требует регулярной очистки, профилактики, ремонта?

Давайте рассуждать на примерах. Что по принципу переработки информации хоть немного уподобляется мозгу? Мне приходят на память две такие вещи – библиотека и компьютер.

В любой библиотеке раз в месяц непременно назначается санитарный день. И отнюдь не только ради того, чтобы стереть пыль со стеллажей и шкафов. Но, прежде всего, чтобы навести надлежащий порядок в самом главном, что является сутью любой библиотеки, – книгохранилище. В назначенный день, когда доступ читателям в библиотеку закрыт, сотрудники ликвидируют так называемые «застановки» – места хаотического скопления книг, поставленных не в соответствии с рубрикацией и алфавитным порядком, разгребают книги неотсортированные, вернувшиеся из переплета новые поступления... Точно такой же абсолютный порядок наводится в систематическом (по тематике и рубрикам) и алфавитном (по фамилиям и именам авторов) каталогах: каждая карточка должна занять в строго определенном ящике именно ей отведенное место. Без этого порядка быстрый поиск нужной книги, а тем более журнальной статьи невозможен, и тогда библиотека не сможет выполнять свою главную культурную функцию – системного хранилища информации.

Не менее строго соблюдения тех же принципов требуют архивы, где документы разложены не только по темам, хронологии, регионам, но также имеют определенные фонд, папку, опись. Нарушение четкости в следовании этой иерархии исключает доступность нужного документа.

Подобного регулярного профилактического наведения порядка требует компьютер. Когда он вдруг «глохнет», как выражаются современные пользователи, то есть у электронного мозга начинаются «галлюцинации», простейший способ привести его в чувство – сделать перезагрузку. Это слово из лексикона компьютерного пользователя означает всего лишь – вытряхнуть все, что на данный момент накопилось в оперативной памяти, и заново загрузить информацию в строго определенной последовательности. Часто перезагрузки – простого выключения прибора и включения его заново – бывает достаточно, чтобы он опять заработал без перебоев. Однако иной раз этого мало.

Через определенный период работы компьютера его быстродействие снижается – начинают сказываться множественные информационные помехи, включая компьютерные вирусы, нарушающие общую стройность хранения информации. Тогда опытный пользователь производит процедуру диффрагментации – тщательной сортировки информации по видам и формам хранения. Образно говоря, когда единицы хранения, сходные по параметрам, ложатся в соответствующие им ячейки, все вместе они занимают гораздо меньше места. После проведения диффрагментации упорядоченность в жестком диске ощутимо повышает производительность компьютера.

Итак, мы видим, что созданные человеком простейшие модели мозга требуют регулярного ухода, постоянной борьбы с энтропией, усилий по сдвигу от хаоса в сторону порядка.

По логике, такой же, если не более тщательной заботы о строгости хранения информации требует наш мозг. И что же, кто-нибудь учил нас в школе или университете, как проводить профилактику мозга, генеральную уборку в «подсобном фонде» и «генеральном хранилище» информации? Вы когда-нибудь отказывались от проведения очередной умственной работы по той причине, что ваш мозг «закрывает на учет», что у вас проводится аудит?

Но надо помнить: если какую-либо сложную систему запустить, долго не заботиться о ее чистоте и сохранности, потом придется ликвидировать более серьезные сбои в ее работе. Иначе говоря, если наплевал на чистоту работы мозга и долго не занимался профилактикой отказов, не удивляйся, если со временем эти, но более серьезные проблемы придется решать в отделении неврологии – хорошо еще, если не в «психушке».

Буддизм – конфессия принципиально интеллектуальная, в основе которой – ум. Вот почему в практике буддизма дальновидно предусмотрены паузы в работе мозга, «точки перезагрузки». Однако, в отличие от компьютера, «выключить» мозг гораздо трудней – тут ведь не вытащишь вилку из сети. Задача, казалось бы, совсем простая: ни о чем не думать хотя бы несколько мгновений – на деле оказывается практически неразрешимой. Таково свойство нашего мозга – он постоянно «включен в сеть», днем и ночью (когда мы спим, мозг лишь «снижает обороты», но продолжает работать, поставляя нам сновидения), в здоровом состоянии и во время болезни. И хотя знатоки уверяют, что мозг использует всего несколько процентов своего ресурса, несколько десятилетий непрерывной работы наверняка изнашивают «машину» до крайней степени. Не отсюда ли умственные расстройства в старости?

Восточные мудрецы считают: чтобы достичь долголетия в здоровье и радости, прежде всего нужно научиться расслабляться, очищать душу и разум от состояния тревожности и ощущения рутинности. Научиться радоваться жизни, освобождаться от отягощающего груза негативных мыслей, возвращать в душе состояние любви и гармонии с окружающим миром не менее важно для здоровья, чем сохранить в работоспособном состоянии основные органы и системы. Человек с негативным восприятием жизни, часто впадающий в состояние уныния, хандры, преждевременно движется к старости. Привычка ожидать от жизни худшего вызывает мобилизационное перенапряжение, сжигающее ощутимую часть ресурса, заставляет нервную систему без крайней нужды возбуждаться и неоправданно сжигать себя, убивая большое количество нервных клеток.

Выходит, поставлена жизненно важная задача – научиться расслабляться, давать передышку мозгу. Хотя бы кратковременную, хотя бы изредка. Но как? Как научить мозг ни о чем не думать?

В монастырской клинике «Намджал» при резиденции далай-ламы в Дхарамсале мне объяснили: одна из первых премудростей, которую здесь постигают монахи, – расслабление ума и покой мысли. Она требует сноровки и длительного тренинга – «с налета» овладеть таким навыком почти никому не удастся. Зато кто осилил задачу по достижению покоя мысли, вплотную подошел к возможности исцеления практически любого заболевания с помощью ума. А это «высший пилотаж» тибетской медицины.

Ну, хотя бы ради ощущения эксперимента, как-нибудь попробуйте остановить мысль. Хоть на секунду. Ну, абсолютно ни о чем не думать. Даже о том, что в эту минуту, надо же! – я ни о чем не думаю. Это вовсе не так легко. Убедились?

Теперь вам легче будет поверить буддийскому монаху Ачарье Джальтсену, что остановить мысль, вернее, зафиксировать интервал между двумя мыслями – очень сложный созидательный процесс.

Научившись однажды это делать, он с удивлением обнаружил, что следующая после фиксированного промежутка мысль осознается как более энергоемкая и созидательная.

Такова, вкратце, суть того запатентованного открытия, что совершил Будда две с половиной тысячи лет назад и завещал своим последователям.

Эффект квантования мысли, как можно назвать это явление, повышает энергопотенциал этой самой мысли, а попутно оздоравливает весь человеческий организм.

Мысль – отнюдь не только свойство высокоорганизованной материи, как учили в советских вузах. Мысль – материальна, с чем сегодня соглашаются многие исследователи-экспериментаторы. Уже проведены успешные опыты по измерению массы потока мысли. В современной парапсихологии существует несколько направлений, изучающих мысль как биоэнергетический поток.

Трудно себе представить что-нибудь более эффективное, чем совместная работа двух тибетских монахов. Пациента кладут на кушетку, просят закрыть глаза. Сами же усаживаются неподалеку и... молчат. Полчаса абсолютного молчания. Покой и тишина. Попробуй, не кривя душой, назвать это работой!

Между тем, Ачарья признается: полчаса «держат» покой мысли – изнуряющий, мучительный труд. Тем более тяжкий, что пациенты, как правило, люди с ужасной путаницей мыслей. Возлежа неподвижно на кушетке, они «трясут» монахов. А те должны устоять. И передать свой покой страждущему, который и не знает, что это покой мысли.

Именно путаница в мыслях, считают тибетские целители, – основная причина и болезней, и житейских неурядиц, и творческого бессилия, и личных проблем отдельных лидеров, приводящих к политической агонии целые государства.

Вовлечение в покой мысли – это некий универсальный энергоинформационный толчок для выхода из любой неблагоприятной ситуации. Поэтому «перезагрузка мозга» может расцениваться как биоэнергорегуляция высшего порядка.

Вот типичный случай. Ребенку год и два месяца. Все было хорошо, он уже ходил. И вдруг перестал, стал на глазах чахнуть. Оказался в больнице. Но там диагноз не поставили. Потому и не помогли. Несчастные родители, убедившись, что скоро могут потерять младенца и никакие врачи его не спасут, стали лихорадочно искать альтернативных целителей. И, к счастью, в буддийском храме услышали о процедуре расслабления ума и пришли с ребенком в монастырскую клинику.

Тибетский врач, осмотрев ребенка, убедился, что тот здоров. Вся проблема заключается в папе. По медицинским критериям здоровья, он тоже в полном порядке. Но на уровне тонких энергий его одолевает недуг. Рентген здесь не помощник, ЭКГ и томограф – тоже. Детские проблемы взрослого мужчины, загнанные внутрь, долго не давали о себе знать. Новорожденный словно вызвал дефектный резонанс: то, что долго скрывалось в тайниках подсознания отца, отпечаталось на ребенке. Внешне это похоже на наследственную болезнь. Хотя на самом деле генетика здесь ни при чем. Не будь рядом отца, не было бы и этих проблем (хотя отсюда вовсе не вытекает, что без отца ребенку лучше). Лечение малыша заключается, прежде всего, в восстановлении биоэнергосферы родителей.

Много лет специализируется на подобной работе буддийский философ и тибетский врач Аян Херел-оол. Наш соотечественник из Тувы, он два года обучался буддийской философии в Гоман-дацане – монастыре на юге Индии, после чего пять лет отучился в Тибетском институте медицины и астрологии Мен-ци-кханг.

Как рассказывает Аян, нонше-лама в дацане ответы на все вопросы, поступившие за день, принимает во сне, узнает, какой дух причинил вред пациенту, какие ритуалы способны ему помочь. Эти ритуалы могут оказаться спасительными не только для буддистов. К нонше-ламе обращается много мусульман – как проживающих в Индостане, так и приезжающих из Узбекистана, Казахстана, Киргизии, где тибетская медицина приобретает большую популярность.

**Кармические болезни чаще всего связаны с дефицитом добродетели.** Человек в своих прошлых жизнях совершил грехи. Строго говоря, ныне живущий человек в этом неповинен, но очищать карму от грехов предстоит именно ему. Как именно? Ему рекомендуют помогать неимущим, а также монахам, отмаливающим прощение, в том числе и за грехи, совершенные давно. Такая помощь становится противовесом плохому наследию.

Проблема кармических болезней ежегодно обсуждается на специальных конференциях с участием тибетских лам и медиков-неврологов, их проводят в резиденции далай-ламы. Буддийские мыслители и светские ученые в полном согласии совместно изучают роль медитации в лечении тяжелых болезней, в медицине считающихся неизлечимыми, а в буддизме относимых к кармическим.

*Медитация – в принципе, тот же подход к «перезагрузке ума», что достигается покоем мысли, с той разницей, что техникой медитации человек может овладеть самостоятельно, без посредничества. Но, конечно же, это требует упорного самообучения. Порой люди тратят годы на овладение умением медитировать и погружать себя в состояние расслабления ума.*

В одном из университетов США провели сравнение двух групп студентов: опытная группа каждый день проводила медитации по 15—20 минут, контрольная группа этого не делала. Через месяц эксперимента в опытной группе заметно снизились агрессивность и уровень стресса, возрос градус позитивных эмоций. Этот чисто научный результат доказал целесообразность буддийской практики ежедневных медитаций.

Мы, разумеется, в своих беглых зарисовках не ставим себе задачи дать «краткий курс медитации». Но, с любезного согласия Аяна Херел-оола, можем приблизить человека к тому пониманию роли медитации в его жизни, которое способно помочь ему дисциплинировать свой ум.

Медитация, считает Аян, это уединение для себя. Начинать лучше с попытки зафиксировать образ любимого, близкого человека и удерживать его в сознании как можно дольше. Важно, что во время, когда этот образ удерживается в сознании, стараешься ни о чем другом не думать. Вот первая задача – держать в уме один объект. Для начала может помочь фотография любимого человека, она не позволит отвлекаться на посторонние мысли. Постепенно следует научиться делать это без фотографии, одним лишь сосредоточением сознания. Лучше, считает Аян, пробовать по утрам: утром ум более дисциплинирован. (Далай-лама встает в 3.30 и начинает медитировать.) Четверть часа такой умственной работы, но каждый день без исключения, и постепенно сформируется привычка.

**Перед сном разумно проведение медитации другого рода:** отчет перед самим собой в том, что сделано за день, в какой ситуации повел себя правильно, где ошибся, кого обидел, соврал, смалодушничал – себе самому лучше честно во всем признаться. Плохие поступки могут исходить от тела: убийство, прелюбодеяние, воровство; от речи: оскорбил, нахамил, соврал, похвалялся; от ума: плохие мысли – тоже поступки. Если раскаялся в плохих поступках, значит, дал команду своему мозгу и телу на исправление.

Частый источник тяжелых заболеваний – зависть. Она воспаляет желчь, а такое воспаление часто гасится кислым вкусом, в частности алкоголем. Лечить пьянство и алкоголизм, как известно, тяжело и не всегда возможно, а вот избавиться от зависти, разъедающей душу и сознание, задача более легко разрешимая. Достаточно в ежедневных медитациях отфиксировать приступы зависти и дать себе команду преодолеть постыдный и зловерный (прежде всего для себя же) недуг.

«Когда у меня начинается черная полоса, – делится опытом Аян, – я размениваю деньги и ношу с собой 100 рупий мелочи. Стараюсь подавать каждому нищему без разбора хотя бы по 5–10 рупий, не вникая, настоящий он нищий или работает на «пирамиду». Не раз убеждался: как только начинаю раздавать деньги, мое собственное состояние улучшается».

Духовный кризис, закономерный настигающий современного человека – как правило, отнюдь не в моменты нужды, а, напротив, в периоды достатка, – обычно связан с пониманием счастья как материального благополучия. Пока к нему стремился, преодолевая трудности, в душе было равновесие. Как только достиг, в душе образуется пустота, которую заполняет хандра. Достижение счастья не материального, а духовного – вот задача любой религии, в частности буддизма.

Дальнейшее совершенствование умения расслаблять ум, фиксируя положительный образ, обычно связано с духовным авторитетом. У христиан это образ Иисуса Христа, у мусульман – пророка Магомета. Каждый буддист стремится сам стать Буддой, цель для него реально достижима.

Главное, что для этого требуется, развивать в себе любовь и сострадание к ближним. Здесь помогает понимание того, что всякий твой дурной поступок дополнительно нагружает карму и может снизить уровень твоего дальнейшего перерождения, вплоть до насекомого и даже камня. Зато все хорошее, что ты совершил, перейдет вместе с тобой в новое перерождение, повышая уровень следующего воплощения. Совсем простая закономерность. Но если в нее по-настоящему уверовать, она становится четким моральным регулятором поступков.

**В результате медитации и осознанной работы со своим умом развиваются два важных свойства ума.** Они выражаются санскритскими понятиями шаматха – штиль ума и шуньята – пронизательность ума. Мало кто рождается, имея эти качества, они сознательно вырабатываются человеком, заботящимся о дисциплине своего ума: сначала шаматха, затем шуньята. В восточных учениях это словно два крыла для птицы, но для того, кто стремится полететь к нирване, – состояние освобождения от земных страданий, свойственных человеку, крутящемуся в колесе сансары – бесконечных перерождений.

Буддийские монахи приучаются медитировать трижды утром и трижды вечером. Практика показывает: как только это входит в привычку, излечение от повседневных болезней больше не требует лекарств – одних медитаций достаточно.

Сострадание к людям сознательно воспитывается регулярной мыслью о тех, кто страдает, и представлением о том, как страдающее существо избавляется от страдания.

Следующая духовная задача – учиться любить. Не только тех, кого хочется, но также любить тех, кто тебе неприятен, кто сделал тебе что-то плохое, кого ты считаешь своим врагом.

Потом – радость за всех живущих. Жизнь, в общем смысле, это радость. Так вот, научись не только сам радоваться тому, что ты жив, видишь зеленые рощи и холмы, озера и реки, голубое небо и солнечный свет, но радуйся за всех живущих.

*А последняя стадия духовного развития – нейтральность и бесстрастность: когда ты уже не делишь людей на близких и далеких, друзей и врагов, хороших и плохих, когда ни к кому и ни к чему не привязан. Это достижение просветления, такого же, какого достиг Будда.*

Такова, в самом упрощенном виде, гигиена ума в традиции тибетской медицины и буддийской философии – неразделимых частях единого целого, причем если медицина заботится о теле, философия – об уме, то единое целое, соотносимое с культурой Востока, ведает душой.

## Мантры очищают дух и тело, продлевают жизнь

Один из способов качественного проведения медитации по-буддийски – чтение мантр. Мантра, в переводе с санскрита, – «орудие осуществления психического акта». Обычно это определенная «формула», поющая как гимн, со строгим соблюдением мелодии и всех составляющих ее звуков. В этой акустической строгости – стремление максимально точно воспроизвести звуковые вибрации на определенных частотах, резонансно воздействующие на конкретные фрагменты сознания и психики, а также на органы и системы. Это своего рода музыкальная настройка организма на оптимальный режим работы (так перед концертом музыкант настраивает свой инструмент, прежде чем начнет исполнять произведение в той или иной тональности).

*В мантре все исполнено смысла – и содержание санскритских слов, и частота вибраций, и тональная чистота. Звуковые вибрации мантр освобождают ум от разрушающих программ (если продолжить параллель с такой упрощенной моделью мозга, как компьютер, мантры – своего рода антивирусные программы). В этом смысле мантры, рожденные в индуизме и позже заимствованные буддизмом, имеют выраженные параллели с молитвами и клезмерскими песнопениями в иудаизме, псалмами в христианстве и суфийскими проповедями в исламе.*

Мантры не принято «заимствовать». Обычно духовное лицо – в данном случае, поскольку речь у нас идет о буддизме, – лама данным ему правом благословляет использование мантры для той или иной цели, в том числе для передачи ее лицам, не исповедующим буддизм.

Мантры, которые приводятся ниже, переданы читателям настоящего издания либо ламой, либо буддийскими монахами и записаны кириллицей в максимально близком акустическом соответствии их санскритскому звучанию.

*ом ара база на дидиди...*

(«дидиди...» можно повторять до тех пор, пока хватает воздуха в легких.)

Эта мантра произносится на выдохе, на едином дыхании. Обычно ее читают по утрам, умываясь или во время утренней молитвы перед алтарем. Время повторных произнесений – три – пять минут. Мантра хорошо развивает мозг и речь ребенка.

Мантра Зеленой Тары, или мантра долголетия, произносится вслух, пусть даже негромко, когда угодно, многими буддистами перед взлетом самолета, перед поездкой в автомобиле или морским путешествием – для благополучного завершения дороги:

*ом таре тутаре туре соха*

Мантра Авалокитешвары – «Владыки взирающего» – воплощения бесконечного сострадания всех Будд, или проявленного далай-ламы. Это самая, пожалуй, известная за пределами самого буддизма мантра:

*ом мани падме хум*

«О жемчужина, сияющая в цвете лотоса». Мантра олицетворяет чистоту тела, речи и ума Будды. Она спасает живых существ от перерождения в мирах ада: в мире голодных духов, в мире животных, а также в мире людей, в мире полубогов и в мире богов. Пропев ее 108 раз, буддисты очищают дом от дурной энергии.

## Очистительная мантра

*ом ах хум со ха*

Произнося ее, окуривают благовониями все окружающее пространство. Мантру читают в такте дыхания. После 108-го прочтения пространство полностью очищается от биоэнергетического и ментального мусора.

## Мантра избавления от страха читается по утрам

*джайя джайя шри нрисимха*

И еще одну мантру, направленную на общее исцеление и повседневное оздоровление, приведу с любезного разрешения Факьяба Ринпоче (ринпоче – «драгоценный» – обозначает уважительный титул для именованья высших лам). Это так называемая мантра Будды Медицины (Бхайшаджьягуру – с тибетского, гуру-целителя, или Вадурьяпрабхараджи – с санскрита, Владыки Лазуритового Сияния), который очищает от любых болезненных проявлений как на физическом, так и на духовном уровне, способствует общему укреплению здоровья и повторяется минимум семь раз в день. Одно лишь повторение тибетского имени Будды Медицины способно, верят буддисты, защитить человека от множества болезней и последующих неблагоприятных перерождений. Ежедневное произнесение мантры может оградить от многих заболеваний и способствовать очищению отрицательной кармы, а также усмирению вредоносных духов, причиняющих страдания.

*тэйята ом беканзе беканзе махабеканзе ранза самергатэ соха*