



КРИСТОФЕР

Кристофер Хансард

ХАНСАРД



ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

∞ ДУХОВНЫЕ УЧИТЕЛЯ ∞

- ∞ Сила мысли
- ∞ Сила любви
- ∞ Девять ключевых моментов в жизни
- ∞ Огонь в сердце
- ∞ Всеобщее благополучие
- ∞ Помощь окружающим
- ∞ Мир в единой мысли

Кристофер Хансард

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва
2005

УДК 94(515)
ББК 63.3(5Кит)-7
Х19

Серия «Духовные учителя»

Christopher Hansard
THE TIBETAN ART OF LIVING

Перевод с английского А.П. Романова

Серийное оформление А.А. Кудрявцева

Компьютерный дизайн Н.В. Пашиковой

Печатается с разрешения издательства Hodder and Stoughton Limited
и литературного агентства Synopsis.

Подписано в печать 03.02.2005. Формат 84×108¹/₁₂.
Усл. печ. л. 15,96. Тираж 5000 экз. Заказ № 7281.

Хансард, К.

Х19 Тибетское искусство жизни / Кристофер Хансард; пер. с англ.
А.П. Романова. — М.: АСТ, 2005. — 300, [4] с. — (Духовные учителя).

ISBN 5-17-028948-0

Единство разума, тела и духа.

Тибетская мудрость бытия...

Тибетское искусство медицины...

Древние учения о совершенстве духовном, ведущем к совершенству телесному.

Познай себя — и ты познаешь Сущность Мира!

УДК 94(515)
ББК 63.3(5Кит)-7

© Christopher Hansard, 2001
© Перевод. А.П. Романов, 2005.
© ООО «Издательство АСТ», 2005

Эта книга является руководством для тех, кто хочет улучшить свое здоровье и поддерживать его в хорошем состоянии. Если вас хоть каким-то образом беспокоит ваше здоровье, следует обратиться к врачу.

Посвящение

Знания, собранные в этой книге, посвящены Мастерам Двенадцати знаний бон и последователям му и дур. Да пребудут в вечной благодати нгагпа из рода Нам, или Небесного рода, и тысячи их последователей. Я посвящаю эту книгу тем, кто, прочитав ее, сумеет обрести вечное счастье.

Если говорить о персоналиях, то я посвящаю эту книгу моей красавице жене Сильвии и замечательной дочери Флавии, которые поддерживали меня и вдохновляли своей любовью в процессе ее написания.

От автора

Я бы хотел выразить признательность за неоценимую помощь тем, кто предоставил мне время для написания этой книги. Это Кристофер Уоллс, Шарон Сигер и доктор Стефани Райт.

Хочу поблагодарить Фиону Харролд за ее комментарии, а также энергичного замечательного издателя Ровену Уэбб. Большое спасибо Розмари Трэпнелл, Бриару Силичу и художественному редактору издательства «Ходдер» за его заботу и внимание к деталям. Благодарю также Саманту Эванс, Кэти Фоллэйн и Джеми Ходдер-Уильямс. Все служащие издательства «Ходдер», от кого зависела моя работа, — спасибо вам. Ни одна книга не является плодом исключительно авторских усилий.

Я очень признателен своему агенту Кэй Маккоули за помощь в период моего становления как писателя, за ее дружбу и покровительство.

И еще я очень благодарен Саре Стэйси, замечательной писательнице и удивительно компетентному редактору, которая действовала не только в рамках своих служебных обязанностей, но и подчеркнула суть этой сложной темы, одновременно сохранив большую часть моего оригинального текста. Без нее эта книга не увидела бы свет. Огромное спасибо Саре, она помогла мне понять, что такое писательский труд.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВСЕЛЕННОЙ

Согласно этому тибетскому мифу все живые существа были созданы для поиска гармоний и единения.

До начала времен, когда еще не было Света, существовала тьма и заключалась в огромном космическом яйце. Постепенно яйцо начало трескаться и раскрываться. Из него вышли Свет, Время и Пространство и стали галактиками, планетами, звездами и солнцами.

Из космической пыли появились Солнце и Луна. Сначала Солнце и Луна двигались по небу как единое целое, но потом разделились. В результате этого разделения появились первые живые существа.

Чтобы не забыть о своем создании, они решили, что когда-нибудь в далеком будущем Солнце и Луна сольются вместе в полном затмении, которое заставит огромное космическое яйцо снова открыться, и тогда все существа узнают о своем происхождении.

Король-Солнце и его Королева-Луна стремятся друг к другу, мечтая в снах о слиянии. Их мечты превращаются в материю человеческого разума, и люди мечтают видеть те же сны, что и Солнце и Луна. Поэтому в процессе жизненного цикла Король и Королева небес сливаются на короткое время, чтобы стать единым целым, а затем тут же разделяются, и их слезы, заполняя огромную пустоту неба, распространяют свой свет на время и пространство.

Кристофер Хансара

Слияние Солнца и Луны в полном затмении напоминает всем живым существам, что каждое из них неотделимо от другого. Такое обновление и превращение является природой всех вещей. Поэтому Король и Королева небес продолжают обнимать друг друга снова и снова, пока наконец сила их объятий не позволит им опять стать единым целым.

Введение

ГИМН МУДРОСТИ

Медленно разгоравшийся костер выбрасывал искры в сторону заката. Аромат можжевельника заполнил воздух, и это было священное подношение божествам древнего Тибета. Мой учитель тихим голосом пел священную песню, и от холма на вершине горы Пиханга, где я сидел рядом с ним, распространялись вибрации они плыли вниз, в долину, окутанную туманом.

Мы находились на новозеландском Северном острове в гористом, изобилующем озерами районе Таупо. Более тысячи лет это место было священным для местного населения маори. В последних лучах солнца поблескивала река, змейкой вытекавшая из озера и скрывавшаяся в темноте окружавшего нас леса. Затем на землю опустилась ночь. Из темноты выплыли звезды, каждая из них была похожа на яркий костер, и каждая пела в ответ на пение учителя.

Учитель пребывал в состоянии глубокой медитации, лицо его оставалось неподвижным и сосредоточенным. Я подбросил в костер еще несколько веток и ягод можжевельника. Языки пламени взметнулись, устремляясь ввысь. Похоже, костер выполнял роль связующей нити между небом и землей, очищенной можжевельником и усиленной священным песнопением.

Взяв небольшой плоский бубен, мой учитель Юрген начал широкими круговыми движениями водить пальцами по истончившейся коже. Звук, исходивший от кончиков его пальцев, был похож на завораживающий шепот. Внезапно бубен взорвался громким шумом, повисшим в воздухе, затем снова стих, создавая лишь слабый фон для слов песни. Неожиданно налетел порыв ветра, это был нескончаемый поток воздуха, разбуженный волшебным образом. Теперь бубен и ветер звучали как единое целое, и звук уплывал с вершины холма в более просторный мир.

Вершина холма стала единственной вершиной в мире.

Темнота под нами была глубоким морем энергии.

Энергия едина для всего, что живет и чувствует.

Мой разум погрузился в это темное море,

рожденное словами священного песнопения.

Словами времен древнего Тибета — словами силы
и благословения, возрождения и созидания.

Словами, освобождающими разум.

Словами, уничтожающими невежество

и изгоняющими страх.

Словами исцеления для каждого живого существа,
которое слышит их.

Той ночью я услышал песню Земли и элементов. В ней говорилось о том, из чего мы созданы, откуда пришли и куда уйдем. О том, что представляют собой различные вещи. Это была песня мудрости, той мудрости, что лежит в основе человечества.

Все живые существа могут внятно слышать эту мудрость. Они знают песню, которую мой учитель пел той ночью. Знают потому, что сами и есть слова и мудрость. Мы тоже знаем эту песню. Потому, что мы и есть слова. Мы и есть мудрость.

Той ночью я начал понимать и ощущать мудрость, целительные свойства и силу священного песнопения, посвященного бесконечному состраданию и мудрости. Согласно древнему тибетскому верованию его впервые пропели самые первые, неземные обитатели Тибета, известные как тхеуранги, которые существовали задолго до появления человеческих существ.

Священная песня стала значительным шагом в моей подготовке как врача тибетской медицины дур-бон. Спустя двадцать три года духовные и медицинские знания слились наконец в единое целое. Исполняя эту песню, мой учитель заряжался духовной силой. А исходящая от него энергия передавалась мне и вселялась в мою душу, разум и тело. Начали исчезать комплексы неполноценности, предрассудки и преграды.

Рокот бубна проник в каждую клеточку моего тела, расширяя внутреннее пространство для сознания и роста моей человеческой природы, создавая духовные связи со всем, что я узнал от учителя с младенческих лет.

Этому году предстояло стать последним в жизни моего учителя. Он преподавал мне множество важных уроков. Помню, как мы впервые встретились в Новой Зеландии в 1959 году. Я играл на пляже Рона-бэй неподалеку от Веллингтона. Мне было тогда четыре года, и родители привезли меня к морю.

Прилив медленно отступал, длинные волны лениво перекатывались по серо-коричневому песку. Люди уже бродили по мелководью, собирая моллюсков, чтобы приготовить ужин. Чайки кружились и парили на ветру, а я брел вдоль пляжа в направлении облупившегося, потрепанного водой и ветрами пирса.

В течение всего дня у меня было ощущение, что должно произойти нечто важное, о чем я вроде бы уже знал, но не мог выразить словами. Родители окликну-

Кристофер Хансара

ли меня и позвали домой. Но я чувствовал, что пока не могу уйти.

— Я должен остаться здесь.

— Иди сюда, нам пора.

— Нет, мне нужно остаться.

— Зачем?

Я не знал, что сказать. Слова и мысли смешались. И все же я повернулся и пошел к родителям. А затем, когда мы поднялись с пляжа на гравиевую дорогу, я увидел учителя. Он стоял там и ждал. В небе появилась радуга, и он засмеялся.

Юргьен представился моим родителям. Он рассказал, что занимается традиционной тибетской медициной, в которой наряду с другими средствами использовалась астрологическая система. Он вычислил, что я мог бы стать возможным кандидатом на получение знаний в области традиционной тибетской медицины.

Поначалу это не вдохновило моих родителей. Но, поближе познакомившись с Юргьеном, они поняли, что он не попытается вытянуть у них деньги, и их мнение изменилось. Родители начали понимать, как это для меня важно, и позволили мне пройти первую стадию, состоявшую из ряда тестов, которые помогли определить, насколько благоприятен мой астрологический прогноз.

Родители знали о тибетской традиции реинкарнации духовных наставников, согласно которой душа учителя переселялась в его ученика, однако Юргьен пояснил, что рассматривает меня не как объект реинкарнации, а как личность, у которой при определенной тренировке появится потенциал для развития редких и специфических способностей, связанных с медициной, целительством и духовностью в традиции бон. Но лично у меня не было оснований считать себя идеальной или какой-то особой личностью.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Мой учитель

Юргьен Нам Чак был хорошо известен как бон-нгагпа, то есть муж, обладавший высокими духовными достоинствами. Традиция нгагпа встречается в большинстве различных тибетских учений начиная с четырех буддийских школ мудрости и заканчивая традициями бон. Нгагпа всегда можно узнать по длинным, нестриженным волосам, стянутым в пучок либо заплетенным в косички.

Нгагпа считались духовными гениями Тибета, необузданными, непредсказуемыми и невероятными. Таким был и мой учитель. Это означало, что по мере взросления мне приходилось становиться все более наблюдательным и сведущим, чтобы не поддаваться на розыгрыши, избегать ловушек и легких провокаций, чреватых увечьями, которые искусно вплетались в долгие часы строгих занятий и тяжелой работы.

Традиционно нгагпа заботились о своих сообществах, выполняя ритуалы, которыми сопровождалось рождение ребенка, свадьбы, похороны и гадания. Они выполняли и множество других ритуалов, простых и сложных, для защиты общины и ее блага. Все нгагпа наделены властью повелевать силами природы. Под их эгидой, например, находятся погода и урожай, а также отправленние правосудия и иногда — военные действия. Некоторые из них специалисты в области боевых искусств, другие — опытные врачи, а третьи — великие духовные наставники. Юргьен был одним из немногих, кто развил в себе все эти качества.

Он происходил из рода Нам, который перебрался в Тибет с берегов сибирского озера Байкал более восьмисот лет назад. Члены рода славились как искусные врачи-лечители и духовные наставники. Хотя род был полукочевым, они заключали браки с местными жителями и в конце концов прочно осели в тибетской провинции Амдо. Другая группа обосновалась в Нангчен-Гаре, не-

большом автономном царстве на территории Тибета, которое стало важным духовным центром традиций нгагпа.

Окончательно род покинул эти места в 1916 году, более чем за сорок лет до того, как Китай вторгся в Тибет. Авторитетный старейшина из рода Нам предсказал вторжение и вместе с другими тщетно пытался предупредить власти Тибета. Весь род Нам уехал из Тибета, а затем по указанию главы рода разделился на группы, чтобы каждая группа могла хранить особую часть их культуры и, кроме того, все группы могли вместе создать торговую сеть.

Одни отправились в Непал, другие — в небольшие княжества Ле и Ло, третьи уехали в индийский штат Химачал-Прадеш. Еще кто-то добрался до Сиккима, другого индийского штата, Аруначал-Прадеш, до Калькутты, Бомбея, Варанаси и Мадраса. Люди, составлявшие духовный костяк рода Нам, укрылись в отдаленных уголках Сиккима и княжества Ло. Взрослея, мой учитель путешествовал по всем этим местам, приобретая знания. И кроме того, он заботился о благосостоянии рода.

Каждый год составлялись астрологические прогнозы, касавшиеся духовного учения бон. Впоследствии было решено, что для продолжения и развития учения следует искать подходящих людей за пределами рода, возможно, даже за пределами тибетского сообщества. Предсказатели выстроили сооружение, символизировавшее Землю и ее связь с расположением звезд, и после долгого изучения решили отправить моего учителя, которому тогда уже было под сорок, в Южное полушарие на поиски подходящих людей. Он прибыл в Новую Зеландию за четыре года до моего рождения.

Первые дни

Мне исполнилось четыре года, и последующие двадцать четыре года жизни я посвятил изучению духовного наследия и медицины древнего Тибета. Моя семья пере-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

схала из Веллингтона в Окленд, там я поступил в обычную школу европейского образца и стал обычным озорным учеником. Учитель последовал за нами, и я виделся с ним в конце и в начале рабочей недели, а также по выходным.

В восемь лет я приступил к изучению тибетской медицины, а духовные дисциплины начал изучать уже с четырех. Еще я изучал систему кум-нье — ее вариант в традициях бон, состоявший из восьми упражнений, предназначенных для трансформирования разума и тела, очищения тела от шлаков, улучшения физической силы и здоровья, а также подготовки ученика к более высоким уровням обучения.

Мы сами себе целители

— Прежде чем исцелить кого-то, ты сначала должен понять, почему люди страдают, — говорил учитель. — Если, исцеляя людей, ты сможешь научить их, как прекратить страдания, то полностью выполнишь свою миссию врача.

Я узнал, что существует духовное лекарство от страданий, его источник — понимание взаимосвязи между кармой и страданиями. Карму формирует хаос, существующий внутри всех живых существ, во всех аспектах нашего мира и во всей Вселенной. Бывает хаос благоприятный, бывает нейтральный, бывает плохой, однако все это — материя, из которой можно создать счастье и просветление.

Трансформируя хаос внутри разума и тела, тибетский целитель предоставляет пациенту возможности для выздоровления, счастья и обретения мудрости. Медитация и умение сопереживать лежат в основе данного раздела знаний, поскольку без этих источников знания легко могут быть использованы неумелым образом.

Целительству невозможно научить. Это непрерывный поток энергии, вытекающий из человеческого со-

знания в естественный и искусственный мир. Обратившись к методам, наблюдениям и теориям тибетской медицины, вы научитесь подключаться к непрерывному потоку исцеления.

Целительство — это еще один аспект любви, расширенного сопереживания, вытекающего из побуждения сознания познать само себя. В мире, во Вселенной, а также внутри нас сознание стремится привести хаос в состояние равновесия, чтобы материя, время и пространство исчезли в непрерывном потоке гармонии. Исцелить — это не значит сделать больного человека здоровым, это значит научить его управлять своим сознанием.

Целительство также акт самопознания. Мы сами себе целители. Когда мы понимаем, что нуждаемся в исцелении, то активизируем процесс целительства внутри себя: это пробуждает наши знания о том, кто мы такие. Стимулировать этот процесс могут также действия врача в ответ на просьбу пациента о помощи.

В процессе обучения мое самопознание укреплялось (по крайней мере в моем собственном разуме), и год от года укреплялась моя вера в могущество тибетской медицины. В четырнадцать лет я дал клятву, которую дают все тибетские врачи: «Клянусь трудиться, пока надобность во мне не исчезнет, пока не сгинут все болезни во всех формах и обличьях, пока все живые существа не обретут вечное счастье».

Луна поднялась вверх к гирляндам звезд, ее бледный свет разлился по небу. Внизу я видел реку и озеро. Отблески костра осветили лицо учителя, пребывавшего в состоянии глубокой медитации. В небе время от времени мелькали падающие звезды.

— Каждый из нас — это душа, которая возвращается и рождается заново, — тихо промолвил учитель.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Я поймал себя на том, что размышляю о странности момента. Я сижу на священной горе, на святой земле маори, слушаю священные откровения тибетской мудрости. Мне трудно было разом постичь все это.

Учитель понял мои мысли.

— Не отрекайся от собственной культуры, возьми из нее столько лучшего, сколько сможешь, — сказал он. — Постарайся объединить культуру Запада с тем, чему я пытался научить тебя.

Его слова пробудили и изменили мое сознание. Я почувствовал в себе слияние энергий Запада и Востока: Тибета и антиподов, бон и новозеландца — древние знания с вершины мира передались молодому человеку из молодой страны, расположенной на краю этого мира.

*Кристофер Хансард
Лондон, 2001*

Глава 1

КАКИМ ТИБЕТСКАЯ МУДРОСТЬ ВИДИТ МИР

Эта книга о том, каким образом тибетская медицина может помочь вам обрести мудрость, здоровье и благополучие. Она написана не для ученых: уже выпущено много книг, написанных людьми, хорошо разбирающимися в этом предмете. Это в первую очередь книга самопознания, которая использует тибетскую медицину в качестве путеводителя в процессе познания самого себя.

Нам следует считать себя пилигримами, совершающими прекрасное, пугающее и иногда трудное путешествие внутрь себя самих. Эти страницы познакомят вас с искусством жить. Вы узнаете множество безопасных традиционных методов самоисцеления, которые помогут вам стать здоровыми и счастливыми. Но самое главное, вы узнаете о мощной системе исцеления внутри себя. И значит, сможете стать для себя наилучшим целителем.

Понимание любой культуры кажется сложным, если не познать стоящий за ней процесс мышления. То же самое и в отношении тибетской медицины, у которой имеются собственный специфический процесс мышления и язык. Чтобы эта книга стала вам полезной, очень важно понять и постичь лежащий в основе мира взгляд,

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

являющийся сутью одной из самых утонченных систем исцеления.

Тибетская медицина представляет собой древнюю и детальную систему, направленную на объединение разума, тела и внутреннего духа больного человека с целью восстановления функционального баланса. Она создает модели здоровья, помогая людям менять ментальность и поведение, даже если проблема заключается в физической травме, такой как перелом ноги. Однако это не означает, что все находится в мозгу. Тибетская медицина помогает людям понять источники и причину заболевания и то, каким образом болезнь удерживается и в наших телах, и в наших мозгах.

Понимая, почему вы больны, почему испытываете боль и почему страдаете, вы становитесь сильнее и мудрее. Вы начинаете понимать, как и почему любой чрезмерный или негативный опыт выражается в виде умственного или физического заболевания. А затем вы узнаете, как прекратить страдания и исцелить и ваше заболевание, и ваш образ жизни.

ИСТОКИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ДУР-БОН

Тибетская духовность во всех ее формах уходит корнями в простое и главное верование, которого жители Тибета придерживались с древнейших времен. Чтобы обрести духовный рост, вам прежде всего следует обрести личную жизнестойкость и энергию. Это сделает вас сильным и свободным от преград, чтобы вы могли привлекать к себе только хорошее. Эта концепция лежит в основе всех религий и духовных мыслей тибетского религиозного опыта.

Сегодня в тибетской культуре присутствуют два стройных религиозных учения. Одно из них — буддизм, а второе — бон — термин, который в сути своей означа-

ст «обращение к божеству». Согласно традиции бон это учение создал великий духовный гений Тонпа Шенраб Миво, который родился за семнадцать тысяч лет до исторического Будды. Будучи абсолютно просветленной личностью с самого рождения, он смог создать учение, которое помогало людям избавляться от страданий.

И Тонпа Шенраб Миво, и Будда считались великими врачевателями, поскольку они определяли причину болезни. Они проповедовали аналогичные идеи о том, как преобразовывать страдания, достигать счастья и создавать внутреннюю гармонию. Для них не было тайн во внутреннем мире человека.

Первыми практикующими врачами дур-бон еще до возникновения буддизма являлись женатые священники; в их обязанности входило подготавливать тела умерших царей к похоронам и сопровождать их души в высшие сферы сознания. Они были советниками царских фамилий, авторитетными лидерами общин, а также хранителями сложных медицинских знаний о том, как функционируют тело и разум, как они умирают и возрождаются. Эти медицинские знания пришли из более древней культуры, известной как шанг-шунг.

Школа дур-бон слилась с духовной традицией, известной как мутан, которая также является частью культуры бон. Уже в первое время своего существования традиция мутан обучала последователей, как посылать свои мысли в другие сферы сознания. Это умение использовалось для целительства, руководства общиной и ее защиты. Традиция мутан также содержит важные духовные и медицинские учения в форме физических и умственных упражнений.

Люди, практиковавшие дур-бон и мутан, были известны как мистики, философы, врачи и ученые. Их наследие распространилось на все школы бон и оказало определенное влияние на тибетский буддизм. Ньинг-

мапа, старейшая школа тибетского буддизма, аналогична некоторым аспектам культуры бон. Современные исследования предполагают, что многие аспекты индийской и китайской культур были позаимствованы главным образом из культуры бон. Философии индуизма, даосизма и фэншуй — все они вышли из культуры и духовности бон.

Когда буддизм впервые пришел в Тибет в VII веке, он не приобрел серьезного влияния. Однако в VIII веке правители Тибета оказались в кризисе, и высших представителей культуры бон охватило смятение. Буддисты осуществили хорошо спланированное военное вторжение, в результате чего буддизм стал главной тибетской религией вплоть до захвата Тибета Китаем в 1959 году.

Первое время обе философии — буддизм и бон — уживались вполне мирно. Но затем отдельные группировки буддистов начали преследовать сторонников культуры бон. Чтобы прекратить преследования, некоторые общины бон приняли атрибуты буддийского учения и развили его в новое учение, известное как «исправленное бон». Этих людей называли бон-пос. Однако на самом деле их учение в основном осталось прежним, и между двумя подходами существовали лишь небольшие противоречия. Стремление к добродетели, сопереживание и мудрость — все это одинаково для буддистов и всех форм сообществ бон. Мой учитель, вышедший из старой школы бон (то есть бон истинных нгагпа), женился на женщине из знаменитого семейства буддийских проповедников. И ни он, ни его жена не страдали от различий в духовных или религиозных взглядах.

Недавно его святейшество далай-лама предпринял очень важный шаг в деле объединения Тибета, признав главенствующую роль бон в формировании тибетской культуры. Те на Западе, кто знает хоть что-то о бон, обычно путают его с коренным тибетским шаманиз-

мом и анимистическими верованиями. Это неверно, однако и буддизм, и бон вобрали в себя некоторые, если не все, из этих верований и включили их в свой образ мышления.

Разумеется, все тибетские учения успешно сохраняют свою жизненность и вселенские истины. Хотя тибетский буддизм сегодня известен гораздо больше, чем бон, все же в Тибете и в районе Гималаев до сих пор тысячи приверженцев бон; религиозные сообщества бон имеются в Индии, Восточном Тибете, Северной Америке и некоторых регионах Центральной Азии.

Сегодня в Тибете любая религиозная деятельность вне закона. А официальной религией считается бездумная приверженность китайскому коммунизму. Но от преследования коммунистов страдают не только буддисты и приверженцы бон. Гонениям подвергаются и тибетские мусульмане, и иудеи, и христиане.

КАКИМ МЫ ВИДИМ МИР

Согласно тибетской медицине человеческое тело является физическим выражением ментальных энергий, которые генерирует мозг. Природу этих энергий определяет то, каким образом каждая личность воспринимает окружающий мир.

Хотя мы считаем, что моментально реагируем на все, что происходит с нами, на самом деле мы всегда живем в прошлом, поскольку наш мозг способен реагировать только на чувства. Подумайте об этом и вы поймете, что ваша реакция всегда на несколько секунд отстает от события, потому что для срабатывания чувств и реакции мозга требуется время. Ощущение сиюминутности происходящего — просто иллюзия. То, что, как мы думаем, происходит в данный момент, на самом деле уже прошло.

Точно так же болезнь создает иллюзию относительно своей природы, и именно эту иллюзию мы должны разглядеть. Мы психологически подготовлены к ожиданию болезни. И поскольку живем в этом потенциальном ожидании, болезнь следует за нами, словно упрямый пес, который не слушается хозяина и отказывается возвращаться домой. Болезнь — это нами же накликаемая беда.

Как болезнь зарождается в наших телах

С течением времени негативные или наиболее интенсивные переживания, хорошие или плохие события постепенно поражают тело и разум. Они проникают в центральную нервную систему наших тел и воздействуют на нее в форме глубоко укоренившихся энергий, которые обитают в самых потаенных уголках личности. Согласно тибетской медицине здесь эти укоренившиеся энергии скапливаются и создают эмоциональный и духовный мусор, который довольно быстро становится физическим и эмоциональным заболеванием или создает негативные жизненные обстоятельства.

Эти невидимые силы здоровья и болезни связаны с тем, что называется кармой. То, как мы реагируем на окружающие раздражители, и иллюзия того, что мы живем в настоящем, создают причины и условия нашей жизни. Это и есть карма.

Карму можно определить как осознанно принятое умственное решение и следующее за ним действие в целях достижения определенного результата. Ежедневно мы создаем карму, сталкиваясь с проблемами, борясь со стрессами, переедая или злоупотребляя спиртным и даже слишком долго веселясь или расстраиваясь. Когда мы злимся, лжем, то доставляем неприятности другим людям или причиняем вред самим себе, потому что сначала действуем, а уж потом думаем. Весь этот ежеднев-

ный опыт, через который мы проходим, оставляет отпечатки в наших мозгах и телах, наших жизнях и жизнях других людей. Более подробное объяснение кармы вы найдете в главе 3.

Так как же нам справиться с этой дилеммой?

Здоровье — это процесс

Тибетцы сравнивают здоровье с приливом и отливом. Это процесс, а не статичное состояние. Уровень энергии каждого человека постоянно меняется, то повышаясь, то понижаясь. Когда состояние энергии опускается ниже определенного уровня, который у всех людей разный, появляются первые признаки заболевания.

Болезнь может долго искать способ преобразования в материальную форму, не проявляясь при этом. Многие люди в повседневной жизни внешне выглядят совершенно здоровыми, однако внутри их может терзать укоренившееся душевное заболевание либо их может пожирать невидимая раковая опухоль. Некоторые люди позволяют стрессу — а это один из самых угрожающих факторов, влияющих на здоровье в наши дни, — отравлять организм и накапливаться внутри в течение многих лет и даже десятилетий, прежде чем обнаруживают, что болезнь уже буквально сжигает их.

Предупредить причины болезни — значит понять, как избегать отрицательных эмоций и неправильного поведения, чтобы наши жизни были более гармоничными и сбалансированными. В этой книге вам предстоит часто встречаться с концепцией правильного и неправильного поведения. Если в двух словах, то разумное поведение приводит к позитивным результатам, а неразумное — к негативным.

Негативность и предрассудки тесно связаны между собой. Предрассудки любого рода объединяют людей теснее, чем какие-либо другие общие факторы. Пред-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

рассудки подавляют каждого, кто сталкивается с ними, внушая человеку, что он никчемная и неинтересная личность. И болезнь можно рассматривать как предрассудок, который вы сами для себя создали. Понимая, что мы думаем о самих себе, мы узнаем, как закладываются основы здоровья и болезни, а это в свою очередь демонстрирует нам, как мы создаем подсознательные схемы кармы.

ВАША ЖИЗНЬ — ЭТО ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

Мы видим себя как творения из плоти и крови, но на самом деле человеческие существа являются формой сознания, которая ищет способ выразить себя в этом материальном мире, принимая физическую форму. В основе всех физических и умственных конструкций повседневной жизни на этой планете лежит чистое и открытое духовное сознание. Это естественное состояние разума, присущее каждому человеку и вплетенное в материю наших жизней.

Подобная двойственность может создавать хаос и страдания. Болезнь часто вызывают наш разум, эмоции и привычки, проникая в чистое сознание нашей сути. Но наша внутренняя духовность способна создавать также порядок и красоту.

Осознание того, что каждый из нас обладает безграничным потенциалом, лежит в основе тибетского духовного учения. Он присутствует во всех и во всем. В данный момент вы являетесь великим символом собственного потенциального просветления.

Цель любой духовной практики, этической системы или религиозного верования заключается в том, чтобы помочь нам наслаждаться жизнью, которой мы живем. Но очень важно при этом не попасть в сети будущего, поскольку будущее — да и прошлое — всего лишь пло-

ды нашего воображения. Чтобы стать счастливыми, нам нужно сначала позволить себе быть таковыми — прямо сейчас. Поэтому забудьте о таких мыслях, как: «Я буду очень счастлив, если это произойдет...» и «Я был так счастлив, когда все обстояло иначе...». Все, что у вас есть, — это сейчас. Поэтому принимайте себя такими, какие вы есть, без прикрас или сожаления.

Начните с того, что воспринимайте повседневную жизнь как можно более открыто и непосредственно. С момента пробуждения и до момента отхода ко сну позволяйте любому опыту входить в вас, не оценивая его при этом. Это ключ к восприятию.

Поначалу окажется трудно воспринимать подряд все происходящее. Как и любой человек, вы будете испытывать страх при каждой мысли, но со временем, преодолев барьеры, созданные годами привычек, вы начнете менее резко реагировать на окружающий вас мир. Реагируя на опыт, мы часто проживаем целые жизни. Испытывая боль, мы злимся, страдаем, плачем, опасаемся за свою жизнь. Эти реакции только продлевают неуловимые связи наших страданий. И будь это большие события в нашей жизни или незначительные, результат один и тот же.

Восприятие вырывает жало у реакций и открывает путь к воздействию на наши жизни. Опыт полной простоты всплывет из вашего сознания, когда вы позволите восприятию проникнуть во все свои умственные и физические действия. Поначалу вам может показаться, что вы обнажены и выставлены на всеобщее обозрение, но со временем вы осознаете, что истина не нуждается в одеждах.

Следуя путем познания своего внутреннего мира, вы можете столкнуться с множеством неприятных эмоций, всплывающих на поверхности вашего повседневного мышления и вызывающих сомнения в собственных си-

лах и страх. Вы можете испытывать тревогу, считая себя хуже своих коллег и окружающих людей. Помните: вы повсе не хуже. Вы необычайно хороши и действительно просветленная личность. У вас нет недостатков. Если вы можете воспринять это, то вы уже на пути познания самих себя.

Посмотрите на мир природы. Пчелы и цветы, облака и дождь, солнце и луна, свет и темнота, рождение и смерть — все это часть бесконечного круговорота истины. Посмотрите, как птицы и муравьи трудятся вместе, помогая своим. Людям не всегда это удастся. Семена внутри плода знают одно: они должны вырасти, расцвести и породить новый плод. По сути, мы, человеческие существа, должны делать то же самое, но некоторые из нас забывают об этом. Истина во всем, во всех вещах, во всех ситуациях, она стоит за началом и завершением всего. Она может привести вас к вашему духовному потенциалу и, самое главное, может подсказать вам, как прожить жизнь.

Помните, что жить в правде с самим собой — это не всегда легкий путь. Не взбирайтесь на духовные горы только потому, что они существуют, и не ищите смысл жизни из-за ощущения, что должны делать это. У жизни только тот смысл, который вы в нее вкладываете. Истина демонстрирует жизнь такой, какая она есть.

ДУХОВНОЕ СОЗНАНИЕ В XXI ВЕКЕ

Первые сто лет нового тысячелетия, в которое мы только что вступили, определяют циклы и схемы для будущего. Обретут корни новые формы появляющейся духовной мудрости и сознания. Новые технологии, изменения в мировых денежных запасах и использование природных ресурсов будут влиять на эволюцию человеческих существ как видов.

Тибетская мудрость учит, что в XXI веке укоренение новой мудрости будет проявляться в возвышении женщин и женского сознания, что повлияет и на мир в целом, и на развитие личности. Женское сознание породит новые способы мышления, новое понимание человеческой природы и станет следующим шагом человечества по пути эволюции к пониманию собственного духовного потенциала.

Это сможет придать силы и мужчинам, и женщинам, наполняя новым смыслом представления об индивидуальной ответственности и давая нам возможность пересмотреть приоритеты того образа жизни, которым мы живем. Индивидуальная и общественная духовность станут единственным важным человеческим ресурсом, который приведет нас к пониманию самих себя и нашей планеты. Люди всего мира начинают в глубине души понимать, что так называемый современный мир еще не создан. Хотя наука, техника и рациональные философские течения вносят свой вклад в материальное и интеллектуальное благополучие, наши духовные потребности остаются неудовлетворенными.

Внутренняя мудрость и высокие уровни сознания являются всего лишь основой индивидуального духовного счастья. Они — резонанс высокой гуманности, объединяющей всех людей. Но мы чувствуем себя отделенными от них. В это трудное время проникновению в суть может помочь тщательное понимание прошлого, настоящего и будущего.

Многие люди понимают, что наша планета — всего лишь переходный мост к более высокому уровню. Однако часто мы игнорируем подобные ощущения, способные открыть нам внутренний свет, и поэтому ограничиваем себя этим миром и его материальными проявлениями. Большой риск заключается в том, что если мы

не сможем сейчас достичь того, что считаем раем и высшим сознанием, то ад и дьявольское сознание потихоньку подберутся к нам.

Наша планета проходит болезненный период взросления, однако молодыми на ней являются не только люди, но и почва, на которой мы живем. Сейчас у всех нас своего рода период глобальной зрелости. Зажатые между старым и новым, мы забываем о вечном, о том, что существует независимо от истории, календарей или политики: это наша способность, как отдельных личностей, так и видов, общаться друг с другом и с дарами природы. Для этого мы должны позволить смирению, которое является основой щедрости, проявить себя.

Чтобы обрести смирение, следует во все периоды жизни придерживаться простоты мыслей и прямого действия. Уважительно относитесь к обществу, в котором живете, поймите огромную ценность того, что вы имеете и кем являетесь. Любой человек может осознавать и ощущать свой духовный потенциал, для этого не нужна многолетняя практическая тренировка. Часто достаточно сосредоточенности, искренности и прямого мышления. Цель проста — понять основу духовной природы всех вещей. А уж из этого развивается способ проявления свободы, мира, счастья и сознания.

Мы все мудры. Все имеем доступ к внутренней истине. Ни у кого из нас нет особого ключа к истине. Погрузитесь в свою появляющуюся божественность и сознание, но не хватайтесь за это. Получайте и наслаждайтесь.

Проживайте каждый день не так, как будто он для вас последний, и не так, как будто вы до этого не жили, а так, будто этот день для вас — неизведанный опыт,

Кристофер Хансара

потенциал, способный предложить связь с вашей человечностью и счастьем. Нам следует осознать, что процесс стремления к нашим мечтам сам по себе и есть духовный опыт.

Из следующей главы вы узнаете, как подготовить душу к этой жизни. Тибетские врачи традиции бон называли этот процесс «Пробуждение собственного грома», поскольку человек, чья душа подготовлена, получает силу грома и молнии, чтобы пробиться сквозь невежество и открыть истину другим людям.

Глава 2

ПРОБУЖДЕНИЕ ГРОМА — КАК СФОРМИРОВАТЬ ДУШУ И СОХРАНИТЬ ЕЕ

Душа не вечна. Она живет на протяжении жизни и в процессе смерти. Затем она распадается — это духовный процесс биodeградации разума. Поэтому мы не рождаемся заново с полностью сложившейся душой, но приходим в эту жизнь со всеми компонентами, из которых душа складывается.

Каждый из нас — существо со множеством параметров, которые работают одновременно. Когда мы начинаем изучать эти внутренние параметры в процессе создания наших душ для этой жизни, мы начинаем понимать кое-что о безбрежности и сложности нашего сознания. Душа является инструментом, который удерживает и направляет потенциальное сознание и просветление. Независимо от опыта прежней жизни мы новички в деле формирования души. Важно помнить, что при этом нам не надо сдавать никаких экзаменов, нам не присвоят никаких званий и мы никогда не достигнем точки совершенства. Этот процесс является опытом, который исходит от понимания внутренней энергии, как нашей собственной, так и всех окружающих нас вещей.

Позвольте развеять одно распространенное заблуждение. Мы никогда не бываем именно такими, какими сами себя представляем, — хорошими или плохими. Это происходит потому, что наш взгляд на самих себя и свою жизнь складывается в основном из реактивных эмоций, о которых я упоминал в главе 1. Эгоцентрические чувства, порожденные суровостью повседневной жизни, часто движутся по замкнутому кругу, словно магнитофонная лента, повторно проигрывая внутри нас одни и те же опыты. Мы можем привыкнуть к тому набору эмоций, который в определенной степени позволяет нам хорошо себя чувствовать. Не поймите меня неправильно: эмоции важны и очень ценны, но в то же время мы не должны позволять им одурачивать нас, заставляя поверить в то, что они и есть жизнь или сознание.

Большая часть того, что мы считаем своей индивидуальностью, — всего лишь тени прошлых привычек и чувственных перегрузок. Начиная понимать природу своих привычек, которые формируют повседневное мышление, мы приобретаем способность объединять эти разрозненные внутренние силы и делаем первый шаг к созданию души. Только тогда мы сможем увидеть, кто мы на самом деле.

Любовь — неотъемлемая часть нашей человеческой природы, а значит, и наших душ. Она воспринимается людьми и живыми существами как средство понимания природы существования и скоротечной природы обладания — людьми или предметами, — а также страдания и неизменного процесса кармы.

Тибетская мудрость советует нам проявлять истинную заботу, любовь и сострадание во всех наших делах, обязательно думать самое хорошее о наших способностях и интеллекте. Любовь к самим себе и к другим — в любой форме и в любом проявлении — со всей страстью проникает в каждое живое существо, удерживая все

внутри, в собственной «колыбели» уважения, никоим образом не осуждая при этом. Истинная любовь всегда желает самого лучшего для каждого живого существа, любя весь мир без предубеждения, но с мудростью.

Одним из аспектов мудрой любви является бескорыстие, оно предполагает радость за успехи и счастье других. Иначе говоря, бескорыстие означает любовь без обязательств и желания получить что-то взамен. Любовь часто переплетается с разными формами корысти, но тибетская мудрость это совершенно не одобряет. В корысти присутствует подтекст ожидания, потребности и даже алчности. А если вы любите бескорыстно, то делаете это самоотверженно, не ожидая каких-либо вознаграждений. Просто любите.

Тибетская мудрость не отрицает окружающий мир, а принимает его. Вы близко знакомитесь с жизнью. Единственный приемлемый и здоровый тип привязанности, возникающей при этом, — привязанность к собственной внутренней набожности и ее развитию. Привязанность к божественному в себе может вдохновить истинную человеческую любовь ко всем, что просто замечательно. Только подумайте, скольких вы любите и к скольким привязаны: друзья, любимые, учителя, родители, соседи, коллеги по работе, всякого рода знаменитости, и сюда же можно отнести домашних животных. Этот перечень бесконечен. Спросите себя: «Какова природа моей привязанности?» Многие из этих отношений могут быть позитивными инструментами для превращения, хотя в то же время могут нести в себе следы расчета и обязательств, которые вам, возможно, не хотелось бы обнаруживать.

Кроме того, нам следует взглянуть на отношение к собственному физическому телу. Мы можем жить в любви и согласии с ним или чувствовать себя в нем как в ловушке, можем ненавидеть его или беспокоиться о нем.

Нам следует научиться избавляться от негативных эмоций с добрым чувством, а значит, и относиться к своему телу иначе, с любовью. А еще нужно научиться смотреть шире, не ограничиваясь рамками концепции, утверждающей, что наши тела и есть наши личности.

Но если огромна наша способность к любви, то огромна и наша способность к страданиям. Через страдания мы познаем вечную ценность любви. Когда мы теряем кого-то, то скорбим, страдаем от разлуки или смерти, но из этой привязанности исходит понимание. Если мы оцениваем чувства, опыт и привязанности, то можем по-настоящему горевать, учиться и продвигаться дальше. Лучше целиком воспринимать страдания, чем создающую предрассудки концепцию о нечеловеческом хладнокровии.

Духовность любого рода должна приближать вас к человечности. Если вы человек равнодушный, без эмоционального понимания, то вы совершаете акт духовного терроризма как по отношению к самому себе, так и по отношению к другим людям. Чем больше мы отдаляем себя от других, тем больше теряем самих себя. Чем дальше мы от человечности, тем могущественнее становится наше эго. Будьте человеком во-первых, во-вторых и в-третьих. В этом и следует искать божественность.

Процесс формирования души — это творчество высочайшего рода, поскольку мы становимся создателями своих связей с высшей реальностью. Жизненно важно научиться формировать сильную душу, которая может противостоять бурям повседневной жизни.

Из этой главы мы узнаем о природе сознания, о физической и ментальной жизнеспособности, требующейся для начала формирования души, о пяти духовных основах души и о том, как развивать наши пять чувств.

Я расскажу, как начал формировать собственную душу.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Это происходило летним вечером на горе Пи-ханга, возвышавшейся в центре новозеландского Северного острова.

Небо еще было окрашено последними лучами заходящего солнца. Вокруг стояла тишина, не ошушалось ни малейшего дуновения ветра. Внизу под нами раскинулась безмятежная, похожая на зеркало поверхность озера. А гора, возвышавшаяся над ним, напоминала бдительного стража вселенской мудрости.

— Сегодня мы начнем учиться формировать душу, — сказал мой учитель Юргьен. — Мы все рождаемся без души, и большинство людей не знают, как нужно ее формировать. Прежде всего тебе нужно взглянуть на энергию души. Смотри.

Он устремил взгляд на долину. Похоже, вокруг стало еще тише. Учитель поднял вверх правую руку, повернув ладонь к ночному небу, и затянул медленную, протяжную песню. Внезапно все перед моими глазами вспыхнуло чистым и ярким пламенем. Я в изумлении раскрыл рот, не веря своим глазам. Однако все мои сомнения исчезли, когда я вгляделся пристальнее: небо, звезды, деревья, воздух, гора, озеро и возвышенность, на которой я стоял, — все превратилось в яркое пламя. Затем я опустил взгляд и осмотрел себя: я тоже был частью этого пламени.

— Это и есть энергия, из которой состоят все вещи, — промолвил Юргьен. — Это сознание. Это ты и я, это все живые существа. Именно эта энергия формирует наши разум и души.

Внезапно пламя погасло. Звезды, гора и озеро вновь стали такими же, как и прежде.

Учитель объяснил, что наши чувства являются своего рода устройствами, которые интерпретируют все, что происходит вокруг нас в повседневной жизни. Ме-

нее очевидно, что они интерпретируют и то, что происходит в повседневной жизни внутри нас. Духовность наших чувств позволяет разуму связываться с энергией, которая пульсирует в сердцах других живых существ, а также в сути неодушевленных вещей, от песчинок на берегу моря до океанских глубин. В этой главе вы узнаете о важности такой взаимосвязи, а в конце ознакомитесь с упражнениями, которые помогут развивать чувства.

Все в мире взаимосвязано. Человеческие существа, например, присутствуют в сознании друг друга намного явственнее, чем большинство людей себе это представляют. Основные факторы, которые влияют на наши чувства и трансформируют их и которые мы можем использовать при формировании души, приведены в этом древнем тибетском изречении школы бон:

Мысль — это тело звука.

Звук — это тело света.

Свет — это тело сознания.

Сознание — это тело человечности.

Сформировавшаяся душа — это тело всего перече-
исленного.

МЫСЛЬ И ЗВУК

Наши мысли — это индивидуальная дистилляция звуков мира и Вселенной: человечества, природы и самой жизни. Эти звуки наполняют широкий спектр жизни и находят свое выражение в человеческой мысли, которая затем пробуждает стремление к творчеству.

ЗВУК И СВЕТ

Согласно древним тибетским верованиям звук состоит из света. Свет, как физический, так и духовный, — суть конструкции любого звука.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Единение звука и света очевидно в музыке, наверное, самом мощном и универсальном виде искусства. Внутренний свет может излучать звуки, которые составляют часть окружающей нас среды, но возможен и обратный процесс, когда звуки излучают свет. По мнению тибетцев, приятная музыка на самом деле создаст свет в нашем мозгу и в нервной системе, а также пробуждает духовный свет, освещающий наше сознание.

Музыка, как и другие виды искусства, часто является выражением ментальных сил человечества в любое данное время, а также отражением психического здоровья нашей планеты. Это происходит потому, что произведения искусства полны света и звука — другими словами, они полны сознания. Вспомните композиторов, таких как Моцарт, Бетховен и Бах, художников, как Пикассо и Матисс.

Какими бы драматическими ни казались происходящие в нашем мире перемены, связанные с войнами, природными катастрофами и эпидемиями, даже с порнографией и поп-музыкой, — все они являются естественной частью циклов нашей планеты в ходе ее движения во Вселенной.

СВЕТ И СОЗНАНИЕ

Сутью света является сознание, будь то физическая энергия — Солнца, Луны, огня и даже электрической лампочки — или внутренняя духовная энергия. Сознание — это совокупность всех физических и духовных энергий. Когда вы сформируете свою душу, то сможете увидеть взаимосвязи между тем, что люди разделяют на физическое и духовное. Вы поймете, что на самом деле это те же энергии, выраженные в различных формах. Когда вы по-настоящему воспримете это, то увидите, что мир радостно распахнулся перед вами во всех измерениях своего существования.

нес очевидно, что они интерпретируют и то, что происходит в повседневной жизни внутри нас. Духовность наших чувств позволяет разуму связываться с энергией, которая пульсирует в сердцах других живых существ, а также в сути неодушевленных вещей, от песчинок на берегу моря до океанских глубин. В этой главе вы узнаете о важности такой взаимосвязи, а в конце ознакомитесь с упражнениями, которые помогут развивать чувства.

Все в мире взаимосвязано. Человеческие существа, например, присутствуют в сознании друг друга намного явственнее, чем большинство людей себе это представляют. Основные факторы, которые влияют на наши чувства и трансформируют их и которые мы можем использовать при формировании души, приведены в этом древнем тибетском изречении школы бон:

Мысль — это тело звука.

Звук — это тело света.

Свет — это тело сознания.

Сознание — это тело человечности.

Сформировавшаяся душа — это тело всего перечисленного.

МЫСЛЬ И ЗВУК

Наши мысли — это индивидуальная дистилляция звуков мира и Вселенной: человечества, природы и самой жизни. Эти звуки наполняют широкий спектр жизни и находят свое выражение в человеческой мысли, которая затем пробуждает стремление к творчеству.

ЗВУК И СВЕТ

Согласно древним тибетским верованиям звук состоит из света. Свет, как физический, так и духовный, — суть конструкции любого звука.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Единение звука и света очевидно в музыке, наверное, самом мощном и универсальном виде искусства. Внутренний свет может излучать звуки, которые составляют часть окружающей нас среды, но возможен и обратный процесс, когда звуки излучают свет. По мнению тибетцев, приятная музыка на самом деле создаст свет в нашем мозгу и в нервной системе, а также пробуждает духовный свет, освещающий наше сознание.

Музыка, как и другие виды искусства, часто является выражением ментальных сил человечества в любое данное время, а также отражением психического здоровья нашей планеты. Это происходит потому, что произведения искусства полны света и звука — другими словами, они полны сознания. Вспомните композиторов, таких как Моцарт, Бетховен и Бах, художников, как Пикассо и Матисс.

Какими бы драматическими ни казались происходящие в нашем мире перемены, связанные с войнами, природными катастрофами и эпидемиями, даже с порнографией и поп-музыкой, — все они являются естественной частью циклов нашей планеты в ходе ее движения во Вселенной.

СВЕТ И СОЗНАНИЕ

Сутью света является сознание, будь то физическая энергия — Солнца, Луны, огня и даже электрической лампочки — или внутренняя духовная энергия. Сознание — это совокупность всех физических и духовных энергий. Когда вы сформируете свою душу, то сможете увидеть взаимосвязи между тем, что люди разделяют на физическое и духовное. Вы поймете, что на самом деле это те же энергии, выраженные в различных формах. Когда вы по-настоящему воспримете это, то увидите, что мир радостно распахнулся перед вами во всех измерениях своего существования.

СОЗНАНИЕ

Сознание — это наша суть. Это энергия, создающая все во Вселенной.

Сознание выражает себя различными способами. Эволюция нас самих как физических видов происходит вокруг сознания. Задумайтесь над словами «духовный», «дух», «вдохновение» и сравните их с процессом, который сохраняет живыми наши физические тела, — с дыханием. В своей основе каждый наш вдох и выдох являются физическим выражением сознания. Ниже вы найдете несколько дыхательных упражнений.

Сознание не меняется, но и не пребывает в неподвижности. Оно — корень эволюции. Во всех древних текстах бон говорится о временах миллионы лет назад, когда мир был молод и подвергался великим циклам потопов. Люди жили в пещерах или на высоких горах, хотя и тогда их сознание было таким же, как наше сегодня. А вот сознание, лежащее в основе, которое присутствует во всех вещах, постоянно, медленно ищет пути развития в более широкие и более глубокие измерения. Без этого процесса мы не могли бы, например, изучать свои эмоции, интеллект и духовность. Эволюция сознания дает возможность любому из нас формировать душу.

Именно процесс формирования души позволяет перейти из состояния реактивного, контролируемого и эмоциональной, и физической окружающей обстановкой, в состояние сознательное, когда вы становитесь организатором собственной жизни, понимаете направление потока сознания и то, как его использовать.

А теперь давайте взглянем на культурную подоплеку тибетских учений, которые помогают развивать духовные и физические способы формирования души.

ИСТОКИ

Как вы уже знаете из предыдущей главы, тибетская культура и духовность уходят корнями в шаманизм Центральной и Северной Азии. Шаманизм проповедовал тогда сложные теории разума, духовные медитации и другие ритуалы, связывавшие личность с трансцендентальной радостью и естественным счастьем.

Счастливая жизнь рассматривалась как баланс между духовной и материальной деятельностью. Первый шаг заключался в том, что вы как личность должны были получить право на формирование и совершенствование собственной души. Это означало, что ваша жизненная сила, ясность ума и общее внутреннее состояние должны были стать сильнее окружающего мира. Это условие включало как мир мыслей и эмоций, так и материальный мир с окружающей обстановкой.

Тогда и сейчас

Тибетские шаманы (нгагпа), как и шаманы других культур, стремились создать баланс между человечеством и силами природы. Природа во всех ее проявлениях пользовалась глубоким уважением со стороны нгагпа как источник здоровья нашей планеты. В условиях сегодняшнего глобального экологического кризиса и появления новых видов заболеваний для всех людей очень важно заново открыть для себя взаимосвязи с мудростью шаманов. Таким путем можно исцелить Землю, а человечество сумеет спастись от глобального негатива, разложения общества и индивидуальных страданий. Если мы не прекратим загрязнять нашу планету, то в конечном счете загрязним самих себя эмоционально, физически, а затем и духовно.

Овладев непосредственными знаниями о человеческом сознании и правильно используя их во всех аспектах жизни, мы сможем достичь силы и баланса для своих жизней и гармонии для Земли.

БОЖЕСТВЕННЫЕ КИРПИЧИКИ

В своей практике нгагпа ежедневно сталкиваются с божественной сутью человечества. То же самое могли бы испытывать и мы, но мы этого не осознаем. Все мы созданы из божественных кирпичиков, и в наших силах найти оптимальные ситуации для счастья и духовного пробуждения.

Роль нгагпа в этом мире заключается в том, чтобы восстановить природную гармонию, существовавшую в момент зарождения человечества. Нгагпа создают мудрые связи между всеми формами сознания, силами природы, космоса и иных сфер, а также между силами Земли во всех их формах и вариациях.

Эта роль в какой-то степени инстинктивно известна всем человеческим существам, которые одобряют ее. А если мы отрицаем эту роль, то отрицаем самих себя. Все мы в той или иной степени нгагпа в рамках персонального контекста наших собственных жизней. Эти навыки приходят от дисциплины разума и тела, а также вырастают из процесса сознательного формирования души.

Энергия души и жизненные силы

Согласно тибетской мудрости формирование души зависит от жизненных сил. Именно жизненные силы питают нас и побуждают к действиям. Запас жизненных сил создается в момент зачатия и активизируется во время физического рождения. Это важно для здоровья тела и

разума; и конечно же, для самого нашего существования как эмоциональных, энергичных и духовных существ.

Но жизненная энергия может начать истощаться в результате жизненных взлетов и падений и даже может утратить способность к восстановлению. Когда такое происходит, болезни, страдания, несчастья, неудачи и суровые препятствия входят в наши жизни, и тогда формирование души кажется уже неуместным.

Истощенные жизненные силы стараются восстановиться, но процесс этот может быть затруднен, в результате чего неприятности и проблемы будут возникать снова и снова, хотя вам казалось, что с ними покончено. Это происходит от недостаточного запаса жизненных сил, которые могли бы обеспечить успех.

Несмотря на трудность задачи, запас жизненных сил все же может быть восстановлен. Первым шагом в процессе их восстановления будет более полное осознание прошлой жизни. Вспомните о неприятных моментах в своей жизни и проанализируйте, например, в какое время года они случались, что за люди окружали вас в те моменты и что эти люди значили для вас. Вы увидите, что в вашей жизни существуют циклы, взлеты и падения, соответствующие приливам и упадкам жизненных сил. Часто от нестабильности наших жизненных сил их приливы и упадки происходят очень быстро, что является прелюдией к сериям повторяющихся проблем, ситуаций и неприятностей. Изучение этих циклов поможет вам понять природу истощения ваших жизненных сил и то, как это происходит.

Вашей целью является не увеличение запаса жизненных сил — вы уже при рождении получаете определенный запас, — а улучшение их качества, усиление мощности и прочности. Относитесь к себе с уважением, и

тогда баланс улучшится, жизненные силы восстановятся, вам будут сопутствовать счастье и удача, что позволит начать процесс формирования души.

ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ И ИСКУССТВО ЖИТЬ

Важно помнить, что правильная жизнь — это не только умение, но и искусство, включающее три основных фактора: окружающие люди, вы сами и жизненные силы. Если вы хотите овладеть этим искусством, то должны уяснить его компоненты. Древние тибетские верования учат, что существует девять видов деятельности, каждый из которых тесно связан с физическим, эмоциональным и физиологическим состоянием наших жизненных сил.

Вот эти девять типов жизнедеятельности:

1. Пища и диета
2. Поведение
3. Работа и карьера
4. Внутренний мир
5. Духовные потребности и верования
6. Щедрость и сострадание
7. Дисциплина мышления
8. Счастье
9. Умение делиться, брать и давать.

В следующих главах вы найдете детальную информацию об этих видах жизнедеятельности и о том, как лучше всего их осуществлять. А пока краткий обзор того, как они влияют на вашу жизнь.

1. ПИЩА И ДИЕТА

Пища — это энергия, она придает значительные или незначительные жизненные силы системе организма, в зависимости от того, как вы ее используете. Тибетская

медицина уделяет внимание не просто «здоровой» пище, но и поглощению правильной пищи, соответствующей вашему физическому и физиологическому типу личности. Если вы употребляете продукты, которые не сочетаются с вашим телом и психологическим типом, то ваши жизненные силы рассеиваются и ослабевают.

Коротко коснемся вопроса диеты. Западный мир буквально помешался на различных диетах. Соблюдение диеты может быть для вас полезным, но если диета неправильная, она может наносить вред вашему здоровью и сильно истощать психологические и физические жизненные силы. Начиная соблюдать диету, вы меняете образ функционирования тела и мышления, ограничиваете их новыми условиями, включающими свойства другой пищи, вашу физическую реакцию на другую пищу.

Ограничения в еде приносят реальную пользу только тогда, когда вы больны. Если вы соблюдаете диету только для того, чтобы похудеть, то сброшенный вес вернется в какой-либо иной форме. Чтобы диета приносила долгосрочную пользу, следует менять стиль жизни, которому подчиняются и тело, и мышление. Разумная диета — это хороший способ поддерживать общее здоровье тела, и ее следует соблюдать раз в два года в течение месяца, начиная с первых чисел января, чтобы приободрить жизненные силы тела и мышление на период нового года.

Алкоголь является древним и приемлемым в обществе наркотиком, поэтому злоупотребить им очень просто. Хорошо снизить употребление алкоголя до того уровня, когда он изредка приносит удовольствие, а не приводит к постоянным угрызениям совести. Если вы много пьете, то истощаете свои жизненные силы. Если злоупотреблять кофе, то и он может подобным образом воздействовать на организм. Как и алкоголь,

Кристофер Хансара

кофеин является комплексным наркотиком, избыточное употребление которого создает глобальные социальные проблемы, связанные в первую очередь с производством огромного количества тонизирующих напитков. Пейте больше воды, особенно в противовес другим напиткам, и это пойдет на пользу любому человеку. Более подробно тибетский подход к пище и напиткам изложен в главе 8.

2. ПОВЕДЕНИЕ

Поведение связано с тем, как вы реагируете на окружающих людей и на обстоятельства. Все человеческие существа, независимо от того, как они выглядят, необычайно хрупкие. И чем мы старше, тем более хрупкими становимся.

Одним из наиболее важных аспектов поведения являются речь и мысли, стоящие за ней. Негативные мысли и речь ослабляют жизненные силы, а значит, наносят нам вред. Если вы злобно реагируете на людей, то передаете им свои проблемы. Такое поведение может легко войти в привычку и причинять страдания и вам, и тем людям, с которыми вы общаетесь. Поняв, как ваш мозг работает и реагирует в повседневной жизни (я называю это «повседневное мышление»), вы научитесь не вредить как собственному хрупкому эмоциональному и физическому состоянию, так и состоянию окружающих.

Если кто-то плохо на вас реагирует, это непременно скажется на вашем состоянии. Именно подобным образом большинство людей причиняют боль себе и окружающим, что ослабляет жизненные силы. Происходит это потому, что в глубине души каждый человек честно и искренне желает общаться с другими людьми в дружелюбной и добродушной манере. Но когда, на наш взгляд, к нам относятся «плохо», мы расстраиваемся и чувствуем себя обиженными. Значит, нужно выработать

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

в себе иммунитет к грубости и злости и помочь другим приобрести такой иммунитет.

Жизненные силы имеют свою особенность, они стремятся к расширению и слиянию со всем, от камней и звезд до людей и животных. Хотя мы можем этого и не осознавать, это тот самый импульс, который побуждает нас искать общения друг с другом, творить, стремиться к высшим проявлениям человеческого интеллекта. Однако, неправильно использованный, этот импульс может стать злом, заставляя человека стремиться к превосходству над другими людьми.

3. РАБОТА И КАРЬЕРА

Работа — это любая активность, включающая в себя общение людей друг с другом, а значит, это важная часть человеческой жизни. В таких ситуациях всегда происходит обмен жизненными силами между людьми, и это естественный процесс. Согласно тибетской мудрости важнейшей причиной трудовой деятельности всех людей являются потребность во взаимодействии с другими людьми и повышение через этот опыт уровня жизненных сил. А опыт, в свою очередь, создает работу и ее конечный результат.

Однако часто на рабочем месте или в процессе карьеры вы испытываете усталость, апатию и упадок жизненных сил. Это происходит не в результате вашей деятельности, а в результате того, каким образом вы на нее реагируете, а также в результате образа взаимодействия с другими людьми и их взаимодействия с вами. Тибетские учения всегда предполагают, что в любой форме человеческой деятельности вы сможете достичь своих целей только с помощью других людей. Но следует быть внимательным, поскольку если одни люди могут повысить или стабилизировать уровень ваших жизненных сил, то другие могут снизить его.

Необходимо научиться распознавать, когда ваши жизненные силы используются неправильно, будь то сознательно или бессознательно. И наоборот, если вы чувствуете поддержку со стороны других людей, то следует научиться наилучшим образом использовать это. Жизненные силы представляют собой сокровенный аспект нашей индивидуальности в повседневном мире, и наша личная ответственность — следить за ними.

Суть вопроса кроется в нашем отношении к работе. Многие люди считают работу источником получения средств для повседневной жизни, то есть работа — это нечто такое, что мы должны выполнять для того, чтобы зарабатывать деньги или быть частью общества. Разумеется, отчасти это верно, но если вы работаете с таким отношением в сознании, то ваши жизненные силы, несомненно, начнут уменьшаться. Кроме того, рабочее место, которое мы выбираем, и/или карьерные амбиции, которые мы вынашиваем, часто являются мощным средством снижения потенциала наших жизненных сил.

Конструктивное отношение к работе поможет вам укрепить жизненные силы. Все, что вы делаете, должно рассматриваться как сознательное приобретение нового жизненного опыта. Работа демонстрирует нам наши слабые стороны, но также и наши лучшие качества и таланты. Она может сделать нас более зрелыми в эмоциональном плане, что позволит нам снизить негативное влияние рабочей обстановки или несквалифицированных людей.

Да, многие рабочие места негативны. Например, вам могут устроить подлость исподтишка, либо вы можете просто попасть в очень заурядную организацию. Помните, что именно на рабочем месте мы открываем для себя характер кармических сил, поскольку здесь человеческая природа проявляется во всех своих гранях. Преодолевая подобные проблемы, мы получаем возмож-

ность связываться с собственными внутренними жизненными силами. И еще помните, что организации, рабочие места и карьера обладают особой жизненной силой, которую вы начнете осознавать, вступая в контакт с собственными жизненными силами.

И последнее: если вы поймете, что не можете реализовать свои духовные верования на рабочем месте, вам следует их пересмотреть, поскольку этот аспект ваших жизненных сил явно слаб.

4. ВНУТРЕННИЙ МИР

Ваш внутренний мир — это хранилище секретов, мечтаний, надежд, чаяний, фантазий, планов, злости, любви, амбиций и стремлений к счастью. Внутренний мир может быть и святилищем, и средоточием сумятицы. Именно здесь внутренние силы чахнут или расцветают, поскольку через свои желания мы создаем собственную индивидуальность. Ваши жизненные силы вбирают качества доминирующих эмоциональных сил, действующих глубоко внутри вас. И это настоящие силы, которые питают личность в повседневной жизни.

Жизненные силы изначально чисты, всеобъемлющи и животворны. Но мы можем загрязнить их повторяющимися неумелыми действиями и плохими мыслями, такими как пьянство и употребление наркотиков, а также неразумным поведением, которое причиняет страдание и боль самому человеку и окружающим его людям. Вот почему каждому из нас требуется знать характер своего внутреннего мира. Вам действительно хочется в нем пребывать? Вы счастливы в нем?

Наш внутренний мир определяет то, каким образом мы взаимодействуем с окружающим миром. Он направляет нас ко всем достижениям и успехам в нашей жизни. Именно во внутреннем мире формируются наши по-

требности и желания, поскольку внутренний мир — это то, что мы есть на самом деле.

Без внутреннего мира, функционирующего как единое целое, у нас была бы не жизнь, а просто опыт проживания, поделенный на периоды незнания, бессилия и внезапной потребности в контроле. Если кажется, что жизнь сильнее вас, то ваш внутренний мир нуждается в исцелении.

Большинство из нас проживают свои жизни, плавая на поверхности внутреннего мира и не подозревая о том, насколько он неизведан. Имей мы смелость погрузиться в глубины внутреннего мира, мы бы обнаружили среди страха и злобы неисчерпаемую красоту и вечный свет, исходящий от нас в мир и Вселенную с ее бесконечными возможностями. В сердцевине нашего внутреннего мира пульсирует безмерная любовь, для понимания которой не требуются слова или интеллект, а нужно всего лишь сердце, готовое к смирению.

5. ДУХОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И ВЕРОВАНИЯ

Духовное верование значительно отличается от духовной потребности. Оно позволяет вам собственным путем понять истину. А духовная потребность дает возможность жить и быть живым. Потребности инстинктивны, они являются основным продуктом, питающим сознание, которое и делает нас людьми. У каждого из нас есть духовные потребности, которые определяются тем, как мы живем с момента зачатия. Если как отдельные личности мы не находим способ удовлетворить эти потребности, то наши жизни становятся неполными, и мы заболеваем.

Духовные потребности делятся на три основные группы:

1. Потребность в реальности принадлежности к обществу, безопасности и гармонии.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

2. Потребность в реальности счастья, красоты и успеха.

3. Потребность в реальности непрерывности, мудрости и искренней любви.

В новом тысячелетии у людей преобладают потребности, а не верования. А поскольку новый век является своего рода образцом будущих веков, то люди испытывают и будут испытывать в дальнейшем усиливающееся психологическое давление. Ослабить его можно путем удовлетворения духовных потребностей. Возникающие при этом жизненные силы являются свособразным якорем для всех девяти видов деятельности.

Жизненность духовных потребностей объединяет все живые существа в общую наследственность жизни и существования. Развивая жизненные силы в процессе самопознания, вы становитесь более человечным, то есть связанным с тем божественным, которое существует в повседневной жизни. Понимая красоту, сопровождающую действия в повседневной жизни, вы откроете для себя, что в обычных событиях и ситуациях содержится ключ к познанию собственной духовной красоты и совершенства.

В процессе самопознания величайшим путешествием, которое может совершить любой человек, является путешествие в собственный внутренний мир. Вам не нужно искать великие истины где-то за пределами собственной жизни, поскольку ваша повседневная жизнь и есть огромная благодать, содержащая уроки о том, какова на самом деле ваша истинная природа. Духовное развитие похоже на процесс жизни и смерти; никто не может вас к этому подготовить, вы набираетесь опыта только в ходе его. Все, что от вас требуется, это набраться смелости и начать.

Кристофер Хансара

В ходе духовного путешествия вам потребуется такое качество, как восприятие. Это величайший из всех инструментов выживания, своеобразный духовный швейцарский армейский нож, поскольку учит вас приспособляемости, терпению и хорошему чувству юмора. Эти три качества и делают вашу жизнь приятной, определяют перспективы всех ваших начинаний, помогают оценивать жизненные силы.

6. ШЕДРОСТЬ И СОСТРАДАНИЕ

Щедрость и сострадание — это две составляющие жизни, поддерживающие ее целостность. Они фундамент всего хорошего. Без них наше существование утратило бы свою жизненность, стало бы мрачным, нездоровым, пустым и одномерным.

Щедрость — это не просто акт ментального отношения к передаче чего-либо, это также образ жизни, создающий изобилие для других. Щедрость — это животворность.

А сострадание — это созидание жизни. Это переходное состояние сознания, дающее новую жизнь всем живым существам, которые считают себя раздавленными тяготами жизни.

Сострадание является фундаментом и отличительной чертой человечности. Проявляя сострадание, мы становимся более развитыми и целостными личностями. Это создает прочную мудрость, природа которой — щедрость духа. А она в свою очередь превращается в счастье.

7. ДИСЦИПЛИНА МЫШЛЕНИЯ

Дисциплина мышления является первым шагом к ощущению счастья. Она нужна для того, чтобы вы могли понять и оценить свое счастье. Когда люди счастливы, но не понимают почему, они часто неправильно

пользуются своим счастьем. В результате жизненные силы тают, счастье теряет поддержку и поэтому исчезает.

Если нам известно, почему и в какой мере мы счастливы, мы можем создавать для себя еще большее счастье, а значит, и больше жизненных сил. Это и есть начало дисциплины мышления. Но дисциплина мышления — не просто строгий контроль за работой мозга с фактами по привычной или спланированной схеме; это состояние мудрости.

Эта мудрость вытекает не из знаний или интеллекта — основанная на фактах информация связана с памятью, а не с мудростью, — а из открытости, расширяющей вашу эмоциональную и духовную осведомленность. Невежество возникает тогда, когда ваш мозг закрыт или не воспринимает новые веяния, влияющие на вашу жизнь.

Чем мудрее становится личность, тем быстрее она освобождается от злости, заблуждений, ненависти, стяжательства и всех форм предрассудков. Она становится восприимчивой ко всему, что предлагает жизнь. Восприимчивой, но плюс к тому еще и проницательной.

Существует опасность формирования мнимой дисциплины мышления через увлечение религией, а не духовностью. Именно в этой ситуации требуется более тщательный анализ природы наших чувств. Мы должны научиться оценивать свои чувства и тот опыт, который они нам несут. Надо уважительно относиться к чувствам, чтобы их дары были более яркими и глубокими.

Чувства позволяют раскрыться нашей внутренней сути, отсюда исходят оригинальность, красота и проблески восприятия. Краски, звуки, запахи, вкусы и все физические ощущения связывают нас с опытом человечества. Эта связь — путь к объединению, к пониманию того, что каждое человеческое существо на планете —

связующее звено с опытом просветления. Как только мы это поймем, духовное эхо начнет вибрировать на той частоте нашего внутреннего сознания, которая побуждает нас к поиску смысла.

Но если мы сами не пройдем через этот процесс, а будем только подхватывать эхо, то скорее создадим религию, чем духовный опыт. Религия сама по себе — это ложная дисциплина мышления, которая может стать жесткой и негибкой. И в истории, и в современном мире существует множество примеров религиозной нетерпимости, насилия и коррупции, которые являются результатом ложной дисциплины мышления.

Истинная дисциплина мышления свободна от эго. Это не отрицание того, кто вы есть, а понимание того, как работает ваш разум, как он вам помогает — и как обманывает вас. Чем успешнее вы сможете дисциплинировать ментальные силы и управлять ими, тем выше будет качество вашего ментального опыта. А это создаст мудрость, порождает осведомленность и счастье, которые сохраняются внутри вас независимо от того, что происходит в вашей повседневной жизни.

8. СЧАСТЬЕ

Мы много говорили о счастье в предыдущих разделах, поскольку это очень важный вопрос. Большинство людей отождествляют счастье с очевидным отсутствием неприятностей. Но это не счастье, а отсутствие проблем. Однако мы часто не верим, что счастье может быть более полным и глубоким.

Но полное и глубокое счастье существует, и мы можем взрастить его внутри нас. Как и сельскохозяйственные культуры, счастье можно посеять, вырастить, собрать урожай и превратить в полезный продукт. Культивирование именно этих жизненных сил является одной из основ человеческого существования. Люди,

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

обладающие жизненными силами счастья, приносят счастье всем живым существам одним лишь фактом своего существования. Счастье — это величайшая форма красоты, которую мы можем воспринимать.

Счастье также сохраняет нас здоровыми. Если пациент обращается к врачу, занимающемуся тибетской медициной, с жалобой на нехватку жизненных сил, то первым делом врач будет выяснять, счастлив пациент или нет и почему. Даже если несчастен один-единственный человек, это в большей или меньшей степени сказывается на всем человечестве. При нынешнем развитии СМИ мы знаем, что миллионы людей страдают каждый день, и это действует на нас.

Наше восприятие счастья и страданий часто бывает неправильным. Если вам доводилось иметь дело с людьми, которые год страдали, а год были счастливы, вы поймете, что рядом с несчастьем существуют красота и счастье. Эти люди знают, что страдания не могут длиться вечно. И еще они знают, что счастье может прийти в любую минуту, объять вас и пробудить вашу человечность. Я видел, как такое происходило в зонах военных действий и на больничных койках. Об этом не следует забывать.

Изменчивость жизненных сил отдельных личностей вызывает глубокий недостаток общественных жизненных сил во всем мире, в результате чего возникают голод, войны, болезни и климатические изменения. Если бы мы были способны восстановить жизненные силы любви и доброты во всем мире, то коллективная ноша, которую мы бессознательно делим между собой, начала бы сваливаться у нас с плеч. Изменились бы наши ментальные и эмоциональные способности. На это потребовалось бы довольно много времени, но каждый из нас начал бы вносить свой вклад, постепенно познавая самого себя. И по мере того как укреплялись бы наши

Кристофер Хансара

жизненные силы, стали бы улучшаться те жуткие ситуации, в которых оказались миллионы людей.

Страдания могут принимать различные формы и многому могут нас научить. Изучая опыт других людей, мы понимаем, что счастье где-то рядом. Оно повсюду, во всем. Оно бьет ключом под поверхность нашей повседневной жизни, ожидая, когда мы распознаем его в самих себе.

9. УМЕНИЕ ДЕЛИТЬСЯ, БРАТЬ И ДАВАТЬ

Эти три умения определяют результат нашей личной человечности. И все же мы забываем о них как о форме коммуникации, поскольку они ежеминутно присутствуют в повседневной жизни. То, сколько мы отдаем, получаем и сколько делимся, определяет наши способности понимать самих себя.

Жизненные силы, образующиеся в результате отдачи без ожидания чего-либо в ответ, помогают исцелять разум от беспокойства и приносят физическое исцеление как дающему, так и берущему. Умение делиться предполагает, что все мы заботимся о том, что имеем, о своем собственном и этими ресурсами — большими или малыми — можем наслаждаться сами, но в то же время должны быть готовы передать их другим людям. Получение — более сложный аспект. Получение означает состояние покорности в отношении той личности, которая дает что-то нашему сознанию. К тому же мы должны уметь различать, когда это нам на пользу, а когда нет.

Искусство правильного получения формирует потоки позитивной энергии, распространяющиеся по всему миру и создающие щедрость, материальное изобилие, культурный и научный прогресс. Мы все вовлечены в процесс создания хороших вещей, поэтому каждый из

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

нас несет ответственность за планету, на которой мы живем, за ее развитие.

Однако мы отвечаем не только за планету, но и за самих себя. Это означает, что мы должны проявлять большую щедрость, отдавая, делясь и, что наиболее важно, получая человеческую доброту. В жизни каждого человека не так много опыта, связанного с настоящей человеческой добротой. Это акт милосердия, изменяющий нас и делающий способными делиться. Скрываясь под масками повседневной жизни, состояние милосердия и есть то, что мы есть на самом деле.

ПЯТЬ ФУНДАМЕНТОВ ДУШИ

Как и дому, душе тоже требуется фундамент. Кирпичами и раствором являются пять форм рассудка, которые вы можете интегрировать в повседневную жизнь для формирования духовной энергии и силы.

Первый фундамент — приобретение знаний за пределами чувств.

Второй фундамент — ощущение внутренней тишины.

Третий фундамент — умение слушать.

Четвертый фундамент — понимание природы свободной воли и взаимосвязи между всеми вещами.

Пятый фундамент — восприятие того, что сознание присутствует во всем и во всех.

Создание этих фундаментов имеет очень важное значение. Они традиционно рассматриваются как пять аспектов нашего сознания, которое развивается при создании душевного потенциала. Каждый фундамент имеет свои преимущества, что будет подробно описано ниже. Я изложил собственный опыт изучения нескольких фундаментов, поскольку это самый простой способ объяснения.

ПРОСЬБА

Мир, созданный человеческими существами, часто требует многого от каждого из нас. Эти требования могут привести к тому, что мы станем относиться к своим жизням без уважения. Это и есть природа разобщенной жизни. Вселенная, природный мир и наше внутреннее сознание не предъявляют подобных требований. Внутренний мир, природный мир и Вселенная выдвигают только одну просьбу, и у нас много времени, чтобы услышать ее.

Вот эта просьба. Вы уже находитесь в состоянии милосердия и равновесия. Вы уже разбудили потенциал собственного сознания. Пожалуйста, воспринимайте это именно так, и это произойдет.

Слушайте. Все гораздо ближе, чем вы думаете. Просветление уже сияет внутри вас. И не имеет значения, кто вы и что сделали. Будьте скромны, любите себя, а затем сможете двигаться вперед.

**Первый фундамент: приобретение знаний
за пределами чувств**

Я тяжело дышал, казалось, что по легким молотили кувалдой. Биение сердца гулко отдавалось в голове. Над долиной громыхал гром, а молнии освещали горные вершины. Затем все стихло.

Тишина.

А потом исчезла и тишина.

По мне пробежал синий мерцающий свет. Затем он превратился в белый. А белый свет превратился в шум океана. Тихое жужжание сначала возникло в сердце, а затем по спирали стало распространяться по телу. Каждая нота была маленькой жемчужиной звука. А каждая жемчужина соединялась нитью со следующей. И этой нитью был я, созданный из жгучих желаний и страхов,

из удивления и дисциплины, из божественности и сознания.

Так началось формирование моей души.

Спираль опутала мои кости, проникая в сокровенную часть мозга, где согласно тибетским верованиям дремлет потенциал формирования души. Я сам был миром, окружавшим меня. Дул ветер, и то же самое делал я. Умер какой-то незнакомец, и то же произошло со мной. И тут я понял, что в нашей жизни нет незнакомцев, мы все дальние родственники, еще не представленные друг другу.

Я чувствовал, как структуры моего сознания соединяются с телом. Нервная система была мыслительным процессом, который стал фитилем пылающего сознания, похожего на сигнальное пламя в пустыне. Я увидел в себе внутреннее дерево, пылающий куст, о котором говорили нгагпа.

Деревом были жизненно важные каналы ментального тела, соединенного с физическим для формирования души. Мои чувства начали трансформироваться. Каждое из них превратилось в форму разума, и все пять работали вместе, удерживая мое сознание и формируя духовную энергию и силу.

ПРЕИМУЩЕСТВА: МАТЕРИАЛЬНЫЕ

Когда вы разовьете эту энергию, то обнаружите, что проблемы, связанные с деньгами, взаимоотношениями, карьерой и здоровьем, начинают исчезать. Вы начнете понимать характер материальной энергии и наиболее благоприятных моментов для создания финансового и материального благополучия. Вам откроется суть характера взаимоотношений вокруг вас. Вы захотите либо начать новую, более удачную карьеру, либо пересмотреть свои взгляды на текущую работу или должность. Начнете осознавать, как все эти виды дея-

тельности воздействуют на ваше физическое и психическое состояние, что поможет укрепить поддерживающие вас жизненные силы.

Второй фундамент:

ошушение внутренней тишины

Юргьен смотрел на пламя костра и пил чай. Все вокруг было наполнено гулом божественных сил. Однако стояла тишина. Ни ветерка. Ни треска поленьев в костре, ни громких мыслей, ни грома в горах.

Я понял, что смотрю в мир повседневного разума глазами моей новой души. А затем все вернулось вместе с шумом природы: подул ветер, затрещали поленья в костре, в горах загредел гром.

Юргьен поднял голову.

— Второй фундамент здания души — это пребывание в тишине, — изрек он.

За долиной над горами прогредел раскат грома и сверкнула молния. Над вершиной горы, как бы наблюдая за нами, повисла полная луна.

Тишина — это процесс, а не состояние звука. Это нечто, что мы должны научиться понимать. Тишина является важным свойством человеческого сознания. Она позволяет сознанию расширяться, чтобы все ненужное уходило из разума и личности, а мы могли бы более четко видеть самих себя. Тишина показывает, нравимся мы сами себе или нет.

Чем больше времени мы проводим в тишине, тем более обретаем способность понимать ментальные и физические структуры для внутренних перемен. Мы не должны бояться тишины. Если рассматривать ее только как отсутствие звука, то она может стать подавляющей. Тишина — это неподвижная точка среди звуков и движений. Как торнадо имеет неподвижный центр, так и

тишина является центром всех вещей. Чем больше мы понимаем тишину, тем больше узнаем о слухе, речи и о мыслях. Тишина служит первым шагом к разумному мышлению.

Как и многие вещи в нашей жизни, тишину можно ощущать и понимать. Большинство из нас в жизни очень редко сталкиваются с тишиной, поскольку разум слишком занят повседневными делами и мы не можем остановиться и ощутить тишину. Вы не можете быть тихим, но тишина может присутствовать у вас внутри.

Если вы обнаружите тишину у себя внутри, ваша жизнь изменится. Вы захотите чего-то еще, более совершенного. Возможно, ваш нынешний образ жизни покажется вам банальным и устаревшим. Либо он внезапно станет более интересным помимо вашего сознания.

Но чувство удовлетворения — это не истина или счастье. В данном контексте оно означает завершение какой-то деятельности или выражения чувств, то есть естественный конец процесса понимания. Чувство удовлетворения придет к вам, если вы позволите внутренней тишине проявить себя:

ПРЕИМУЩЕСТВА: МЕНТАЛЬНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

Ваши умственные способности станут более структурированными и комплексными; вы сможете пользоваться интуицией в повседневной жизни для принятия по-настоящему творческих решений. Вам станет легче решать проблемы. Облегчится доступ к интеллектуальному потенциалу, вы научитесь понимать истоки своих эмоций. Понимание того, каким образом наши эмоции работают и формируют инстинкты, вдохновляет нас на более уважительное отношение к своей эмоциональной индивидуальности.

Третий фундамент: умение слушать

Слышать и слушать — это совсем не одно и то же. Слышание — это инстинктивный процесс активного сознания, позволяющий каждому из нас воспринимать мир вокруг и понимать то, что мы слышим. Слышание вытекает из повседневного мышления.

А слушание — это духовная способность, с помощью которой вы можете стать тем, что слушаете, и понять суть. Слушание пробуждает особые качества того, что вы слушаете, будь то человек или что-то другое. Слушание осуществляется не только ушами, в этот процесс вовлечены и другие чувства.

Слушание с открытым сердцем расслабляет, улучшает здоровье, позволяет понимать сознание друг друга. Для большинства из нас умение слушать — это признак уважения и сочувствия к тому, что слушаешь.

Слушание — ключ к замку тела. А сознание — это дверь, которая открывается, когда вы научились хорошо слушать. Слушайте мудрость и энергию своего тела, и вы поймете, что тело, как и разум, переживает циклы, которые могут привести вас к трансформации.

ПРЕИМУЩЕСТВА: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ

Ваши интеллектуальные способности начнут улучшаться, и вы сможете пользоваться интеллектуальными аспектами разума. Развитие интеллектуальных способностей — важный фактор сбалансированной духовной мудрости.

Интеллект поможет вам понять счастье и достичь его. Вы можете стать счастливым, используя интеллект, логику, исследование и проницательность для изучения природы людских страданий.

Таким образом, вы начинаете сопоставлять то, что видите, с опытом собственных страданий и страданий других людей. Но, будучи человеческим существом, вы

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

способны определить причину своих страданий. Это величайшая способность, которую многие люди не используют.

Именно через интеллект должен проявляться ваш духовный и эмоциональный рост, и через это к вам придет интеллектуальное понимание внутреннего опыта, который по большей части не выражается словами. Здесь также важна умственная дисциплина, поскольку она помогает вам оценивать свои действия.

Четвертый фундамент: понимание природы свободной воли и взаимосвязи между всеми вещами

Поскольку все мы физически живые, эмоционально активные и духовные существа, этот фундамент представляет собой текущий опыт, который всегда присутствует в нашей жизни в различных формах развития.

Этот фундамент может выстраиваться многими средствами. Свободная воля начинается как продукт неведения, но может стать инструментом мудрости. Свободная воля возникает потому, что мы часто действуем, находясь в неведении, и делаем что-то — большое или малое, будь то мысль или поступок, — не осознавая последствий.

Однако по мере роста сознания и расширения знаний о возможных взаимодействиях мыслей, поступков и событий наша воля, становясь более информированной, обретает иной образ свободы. В такой ситуации мы понимаем свою ответственность за других живых созданий и родственных нам человеческих существ и сами принимаем решение, как нам жить.

Взаимосвязь существует между всеми вещами. Просто пытаясь слушать ее, оценивать и понимать по мере своих сил, вы станете притягивать к себе энергию этой взаимосвязи. Это обогатит вас опытом, преимуществами

Кристофер Хансара

которого описаны ниже. Счастье исходит от понимания и ощущения взаимосвязи между всеми людьми на планете. Оно исходит от ответственности за создание собственного счастья, которое можно разделить с другими.

ПРЕИМУЩЕСТВА: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

Вы испытаете динамический характер эмоций и то, как они взращивают и вскармливают все, что делает нас людьми как в физическом, так и в духовном плане. Истоки наших эмоций, привычек, желаний, предпочтений и предрассудков — все это можно выяснить и понять.

Эмоциональная энергия — это сила, которая связывает нас с циклами природы и с другими инстинктивными силами внутри человечества. Формируя душу, вы выходите за пределы инстинкта в сферу сочувствия. Сочувствие — это воспитанная и дисциплинированная интуитивная энергия такой чистоты и силы любви, которую вы можете разделять с другими людьми. Когда они ощущают, что вы так и поступаете, это приносит им надежду и исцеление. Разные люди сочувствуют по-разному. Возможно, и вы способны на это. Попробуйте. В таких вещах мы все новички, поскольку это опыт, которому мы постоянно должны учиться заново и постоянно заново испытывать.

Инстинкт не так плох, но он может быть снисходительным, так как обусловлен повседневным мышлением. А сочувствие — это желание установить связь с другими людьми, у которых сочувствие ослаблено разборчивостью. Когда люди проявляют сочувствие в результате своего жизненного опыта и внутреннего изучения сознания, они становятся менее зависимы от негативных влияний инстинкта. И если это произойдет, человечество будет развиваться как единое целое. Наша инстинктивная природа как видов будет более чистой, более интеллектуаль-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

ной и менее боязливой. Инстинкт проявит свои положительные качества, продемонстрирует каждой личности объем творческих возможностей, существующих в любом из нас.

Человеческие эмоции ведут нас к духовному пониманию. Вы начнете понимать, что духовность не вокруг вас, ее природа уникальна для каждой личности, но все же существует общий опыт, связывающий всех людей вместе. Вы также поймете, что не стоит торопиться узнать, кто вы и кем можете быть.

Пятый фундамент: восприятие того, что сознание присутствует во всем и во всех

Мы все — незащищенные виды, каждый из нас заперт в собственном маленьком мирке. Стремление к безопасности может различными путями вводить нас в заблуждение. Для многих людей их собственный мир кажется безопасным при любых личных обстоятельствах. Даже проблемы становятся источником комфорта, ставя перед нами цель и придавая индивидуальность. Мы наблюдаем и оцениваем других из своих маленьких мирков, однако часто делаем это в спешке, поэтому нас обманывает внешность. Мы видим внешнюю оболочку, но не видим внутренней красоты во всем и во всех, то есть не видим сути, содержащейся в освобождающемся сознании. Конечно, красота может быть глубоко запрятана, но если мы станем развивать чувственность для ее поисков, то непременно найдем.

Осознание величия реальности обуславливает возникновение трансформационного импульса. Стремление к духовному пробуждению может сильно разрушить ваше предыдущее существование. Оно исходит от внутреннего стержня человечества, где все мы ощущаем строгий космический порядок. Это желание позволяет

Кристофер Хансара

нам двигаться от эгоцентрического сознания, вращающегося вокруг нашего интеллекта и эмоций, к глубокому вселенскому сознанию, ведущему нас к состоянию единства со всей жизнью.

В этом процессе интеллектуальные силы разума, логики и творчества превращаются из одномерного опыта в многомерные инструменты времени, пространства и материи, исходящие из чистого света нашего высшего существования.

Любой из нас является порталом, через который каждый аспект вселенской энергии может проявить собственную природу и вибрирующее сознание. Частота этой энергии настолько интенсивна, что Вселенная может принимать форму человеческого существа, животного, растения, рыбы, камня или жевательной резинки, прилипшей к тротуару в каком-нибудь большом городе. Но она никогда не отрывается сама от себя, оставаясь собственным центром.

В этом вращающемся космическом сознании реальность, в которой вы и я существуем изо дня в день, и реальности наших восприятий всегда объединены. Это объединение создаст беспорядок: мы должны работать в рамках жестких тисков повседневной реальности, но мы также хотим ощущать чистую вселенскую энергию. Беспорядок порождает чувство разобщенности и желание понять смысл. Однако мы можем выстроить мост между двумя аспектами реальности, соединив желание понять смысл с собственным ощущением природы сознания. Мы не должны форсировать этот процесс, просто надо знать о потенциале, который может помочь.

ПРЕИМУЩЕСТВА: ДУХОВНЫЕ

В этом плане вы начнете постигать более крупные масштабы человеческого сознания и постигнете пути интеграции повседневного и внутреннего, духовного

разума. Ценность использования духовной проницательности в самых практичных делах — например, на работе или в семье вы можете проявить свою изобретательность или просто почище вымыть окна — становится самоочевидной, поскольку это делает вас здравомыслящим и уравновешенным. Нет никакого преимущества в ощущении более высоких аспектов человеческого сознания, если это оставляет вас неуравновешенным. Чем выше вы продвигаетесь в рамках аспектов вашего сознания, тем чаще следует об этом вспоминать. Всем духовным ощущениям требуются прочные основы, которые могут выдержать землетрясения человеческого сознания в процессе его движения к более глубокому постижению самого себя.

ТРАНСФОРМИРОВАНИЕ ПЯТИ ЧУВСТВ

Каждое из пяти чувств, ежедневно принимаемых нами на веру, является путем к формированию души. Поэтому они поддерживают физическую, эмоциональную и ментальную структуры, которые позволяют нам обрести счастье, благополучие, здоровье и мудрость.

Чувства тесно связаны с разумом. Многие люди считают, что разум состоит из мыслей и чувств, из памяти и ощущений. На самом деле все это частицы мозга. Разум — это обширное пространство высокой материальной энергии, которая физически проникает через все вещи в этот мир и во Вселенную.

Разум связывает все воедино, но этот же самый процесс может завести его в ловушку, и он окажется зажатым между стенами желания и неразвитого сознания. Большую часть времени наш разум остается в ловушке, однако, трансформируя чувства и используя их

способности и функции, можно безопасно разрушить эти стены. Оказавшись снова свободным, ваш разум может соединиться с более мощной энергией разума человечества.

Мы можем научиться непосредственно ощущать духовность Вселенной, трансформируя наши чувства в ходе состоящего из шести стадий процесса, который называется чилу. Сначала будет приведено краткое объяснение потенциала каждого чувства, отражающего пять фундаментов души и соответствующие преимущества. Ощущая чувства физическим образом, как это делают большинство из нас, мы получаем ограниченный сенсорный опыт; но если мы пробуждаем чувства с помощью специальных упражнений, о которых вы узнаете позже, то открываем особый тип сознания для каждого чувства и соответствующий ему цвет.

ЗРЕНИЕ

Зрение — это чувство восприятия, позволяющее заглянуть в самое сердце вещей, узнать внутреннюю истину и вновь открыть чистоту и природную радость. Трансформирование зрения помогает узнать, что находится за пределами ваших чувств и для чего они в действительности предназначены. Каждым чувством управляет цвет, и для зрения это чистый белый свет. Это чувство и цвет пробуждают ментальный аспект сознания.

ОБОНЯНИЕ

С помощью чувства обоняния вы ощущаете тишину и то, каким образом вещи связаны и взаимозависимы между собой. Умение прощать и способность самоотверженно любить связаны с обонянием. На это чувство влияет теплый и радостный желтый свет. Это чувство и цвет пробуждают эмоциональный аспект сознания.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

СЛУХ

С помощью слуха вы можете слушать свои физические циклы, открывать их мудрость и связи с внутренней энергией. Слух может помочь вам преодолеть страх и увидеть истину сквозь иллюзии. Со слухом связан кроваво-красный, теплый, проникающий, дающий жизнь свет. Это чувство и цвет пробуждают интеллектуальный аспект сознания.

ОСЯЗАНИЕ

Тренируя чувство осязания, вы откроете природу непостоянства и то, что истинные успех и счастье приходят только тогда, когда вы живете в гармонии с тем, что делает вас счастливым. Тренируя это чувство, вы приобретаете силу для преодоления препятствий. Вы также поймете ценность благополучия, денег и власти и природу материального мира. С осязанием связан мягкий зеленый свет. Это чувство и цвет пробуждают материальный аспект сознания.

ВКУС

Чувство вкуса позволяет вам ощущать то, каким образом сознание, духовность, доброта и счастье существуют во всем, независимо от облика или обстоятельств. Со вкусом связан небесно-голубой свет. Это чувство и цвет пробуждают духовный аспект сознания.

ДРЕВО РАЗУМА

Трансформация ваших чувств проявляется в создании сети энергетических путей, которые ведут от чувств через тело к мозгу и позволяют вам более непосредственно ощущать духовную вселенную. Древние тибет-

Кристофер Хансара

цы называли эту сеть «древо разума». Корни его в мозгу а ветки, листья, плоды и цветки — это пять чувств, проходящих стадии трансформации.

Первая стадия

ЗРЕНИЕ

Сядьте поудобнее, глаза открыты. Вместо того чтобы смотреть на мир, думайте, что это мир входит в вас сквозь глаза, скапливаясь на своде неба и затем просачиваясь в центр грудной клетки. Проникая в вас, мир медленно превращается в поток чистого, сверкающего белого света. В грудной клетке он естественным образом преобразуется в сферу зрения и белый свет.

ОБОНЯНИЕ

Сядьте поудобнее, закройте глаза и сосредоточьте внимание внутри носа. Ощутите, что чувствует ваш нос. Позвольте тому, что чувствуете, скопиться на небе, а затем проникнуть в центр грудной клетки. Проникая в ваше тело, запахи трансформируются в красивый желтый свет, а в грудной клетке преобразуются в сферу обоняния и желтый свет, размещаясь под белой сферой.

СЛУХ

Сядьте поудобнее, закройте глаза и прислушайтесь к звукам вокруг вас. Подумайте о том, что они вливаются сквозь уши на небо, скапливаются там, а затем проникают в центр грудной клетки. По мере того как звук вливается в вас, они превращаются в красивый красно-красный свет, проникающий в грудную клетку. Там из всего, что вы слышите, образуются сфера и красивый красный свет, которые размещаются под желтой сферой.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

ОСЯЗАНИЕ

Сядьте поудобнее, закройте глаза, сложите ладони в виде чаши. Мысленно поместите разум в ладони, затем позвольте ему проникнуть в кончик каждого пальца. Когда вы почувствуете это, прикоснитесь к окружающей вас атмосфере; позвольте ей войти в кончики пальцев, пройти по рукам и шее на небо, где она скапливается, перед тем как проникнуть в центр грудной клетки. Все, к чему вы прикоснулись в атмосфере, превращается в зеленый свет, вливающийся в вас из атмосферы. В грудной клетке он преобразуется в сферу и размещается под кроваво-красной сферой.

ВКУС

Сядьте поудобнее, закройте глаза, медленно откройте рот. Сосредоточьте все внимание на языке. Позвольте окружающей атмосфере проникнуть в рот. Позвольте всему телу влиться во вкусовые сосочки вашего языка. Затем позвольте телу и вкусу атмосферы смешаться и скопиться на небе, перед тем как проникнуть в центр грудной клетки. По мере проникновения в вас они превращаются в небесно-голубой свет, образуют сферу вкусов и небесно-голубого света, которая размещается под зеленой сферой.

У вас должен получиться ряд цветных сфер, расположенных в следующем порядке и излучающих каждая особое сияние:

- Белая
- Желтая
- Кроваво-красная
- Зеленая
- Небесно-голубая

Когда сферы выстроены в таком порядке, начинайте медленно вдыхать и выдыхать через нос. При этом сфе-

Кристофер Хансард

ры закрепляются внутри вас. Теперь можно переходить к следующей стадии.

Вторая стадия

Выполняйте первую стадию ежедневно по несколько минут в течение трех недель. Затем можно переходить ко второй стадии. Упражнения те же самые, как и на первой стадии, но когда разноцветные сферы выстроены в определенном порядке, сделайте следующее.

Мысленно поместите белую сферу вверху слева от центра грудной клетки, желтую сферу вверху справа, кроваво-красную внизу слева, зеленую внизу справа, а небесно-голубую в центр, вот таким образом:

Белая	Желтая
Небесно-голубая	
Кроваво-красная	Зеленая

Затем мысленно направьте белый свет на желтую сферу, желтый свет на зеленую сферу, зеленый свет на кроваво-красную сферу, а кроваво-красный свет на белую сферу.

Затем направьте свет из белой сферы в центр небесно-голубой сферы. То же самое сделайте с желтой, зеленой и кроваво-красной сферами, чтобы все они оказались соединенными. Задержитесь на этой стадии столько, сколько хотите, торопиться не следует.

Стадии один и два начнут усиливать остроту ваших чувств: улучшатся физическое зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Одновременно улучшатся общее состояние здоровья и повседневная жизнь. Эти упражнения часто смягчают физические заболевания или длительные психологические проблемы, а иногда и излечивают их.

Третья стадия

После выполнения упражнений второй стадии в течение некоторого времени можно начинать упражнения третьей стадии. Мысленно сосредоточьтесь на небесно-голубой сфере и позвольте ей стать одним целым с вашим физическим сердцем. Представьте себе, что канал небесно-голубого света отходит от комбинированной сферы, а сердце медленно движется к затылку и далее к макушке. А затем начинайте вдыхать и выдыхать сердцем, размещенным на макушке. Повторите вторую стадию.

Четвертая стадия

На этой стадии вам предстоит вдыхать все цвета сфер одновременно, посылая их в канал, идущий от сердца через шею и затылок к макушке. Вдыхая, продвигайте их осторожно, без усилий. Цвета начнут переплетаться в виде шнура из белой, желтой, кроваво-красной, зеленой и небесно-голубой нитей. При выдохе с макушки через сердце цвета возвращаются в свои соответствующие сферы. Выполняйте это упражнение в течение некоторого времени, пока не почувствуете, что готовы перейти к пятой стадии.

Пятая стадия

Выполняйте упражнение четвертой стадии до того момента, когда цветной шнур достигнет макушки. Затем представьте себе, что все цвета ярким каскадом льются на вас медленно и нежно, образуя водопад красок.

Ваши разум и тело омываются потоком красок. Медленно, постепенно поток стихает, а шнур из переплетенных цветных нитей повисает в пространстве над вашей головой. Неторопливо вдыхайте и выдыхайте через нос. Когда вы дышите, цветной шнур пульсирует при каждом вдохе и выдохе. В этот момент представьте себе,

Кристофер Хансара

что он превращается в яйцо, образованное из этого сплетения красок и пульсирующее чудесным светом и качествами всех ваших чувств.

Медленно, нежно, но целеустремленно пропойте нижеследующие священные звуки. Каждый звук связан с цветом, влияющим на ваши чувства.

Протяжно пропойте А, первый звук звучит как ААААХ. Второй — ААРРРМ.

«АХ»: в яйце вспыхивает небесно-голубой свет (зрение)

«ААМ»: в яйце вспыхивает желтый свет (обоняние)

«БАМ»: в яйце вспыхивает белый свет (слух)

«РАМ»: в яйце вспыхивает кроваво-красный свет (осознание)

«ЙАМ»: в яйце вспыхивает зеленый свет (вкус)*

Чудесные ощущения чистоты и энергии вливаются в ваш разум и тело. Вы чувствуете обновление, силу и умиротворение.

Выполняя упражнения всех стадий, вы обнаружите, что процесс становится легче и приятнее. После этого можно переходить к последней, шестой, стадии.

Шестая стадия

На этой стадии вы можете начать гармонизировать и интегрировать эмоциональный, интеллектуальный, физический и духовный миры, активируя цвета и яйцо. Просто продолжайте выполнять упражнения по стадиям и посылайте мысли цветам: они создадут гармонию во всем, что вы делаете.

Через некоторое время вы обнаружите, что можете оставлять разноцветный шнур и яйцо над макушкой по-

* Так у автора. — *Примеч. пер.*

стоянно активными. Энергия мыслей, действий и эмоций может храниться в яйце, улучшая тем самым качество и энергию вашей личности. Это формирует вашу душу.

Шнур и яйцо неразрушимы, пока у вас есть жизненные силы. Если вы заболаете, верните эту энергетическую схему назад в сферы. Эта особая форма чилу — безопасная, мощная и очень уместная в современном мире. Она наделяет силой любого человека, улучшая ментальную ясность и одновременно расширяя и интегрируя сознание во все аспекты вашей жизни. Чилу снимает стресс и помогает исключить его из ваших действий. И, что более важно, она является духовным средством, приносящим счастье при создании глубокой внутренней гармонии. Ее можно использовать, чтобы помочь людям преодолеть страх как перед жизнью, так и перед смертью, то есть встретить смерть спокойно.

Когда вы начнете использовать данную форму чилу для формирования души, не торопите процесс: позвольте душе самой определить момент для роста и формирования. Помните, что причина, по которой вы (или кто-то другой) можете сделать это и ощутить результаты, заключается в том, что внутри вас присутствует врожденная доброта, ищущая свой путь к полному признанию и просветлению. Ваша сила, мудрость и проницательность пробуждаются, а вместе с ними, разумеется, любовь к жизни и сочувствие. Помните, что только сочувствие может превратить все в то, чем оно может быть. Глубокой сутью всех вещей является сочувствие.

Сознание довольное собой, это и есть сочувствие.

Мои чувства пульсировали льющимся сквозь меня светом. Окружающий мир раздвигал границы осведомленности, по мере того как мое сознание развивалось

Кристофер Хансара

внутри яйца. Я ощущал и видел энергетический шнур трансформированных чувств, вливающих в центр яйца, и моя душа начала формироваться.

Более высокие аспекты сознания смешались с более низкими, мастерство с неловкостью, утонченность с грубостью. Моя человеческая природа начала рассветать надо мной, и ее свет был необозрим, как планета.

Все мои чувства преобразились в пути интеллекта, порожденного сутью разума и фундаментами сознания. Это был интеллект, сам создающий себя и существующий везде и во всем.

Я не стал совершенной, просветленной или особой личностью. Но я стал более человеческим.

Я медленно открыл глаза, вдохнул утренний воздух и посмотрел на тихонько дымящийся костер. Затем перевел взгляд на горы, долину и озеро. А потом посмотрел на учителя и почувствовал себя совершенно нормально.

— Чай? — предложил учитель, протягивая мне чашку. Я взял из его рук чашку, вдыхая аромат чая. А когда я поднес чашку к губам и начал пить, мне показалось, что я и чай пьем друг друга.

Полное слияние.

Глава 3

МЕХАНИКА КАРМЫ

Тибетская медицина учит, что заболевание — это язык общения с интерактивными силами разума и тела. Язык этот общий для всего мира, но многие из нас забыли значение его слов. Мы больше не понимаем собственные заболевания или заболевания других людей.

Тибетские врачи считают, что человеческие существа всегда больны тем или иным образом и внешний вид при этом не имеет значения. Это происходит потому, что на наши жизни на этой планете эффективно воздействует карма — ниточка невидимой, неосязаемой, всепроникающей энергии, из которой соткана материальная жизнь. Карма присутствует постоянно, непрерывно воздействуя на каждое живое существо.

Просветление — это полное очищение, которое протекает от момента к моменту, от доли секунды к доле секунды в непрерывном настоящем, где прошлое и будущее являются неуместными понятиями. Просветление знаменуется полным отсутствием самовлюбленности.

Сравним это с нашими жизнями в материальном мире, где прошлое и настоящее сталкиваются, чтобы захватить момент, где даже простейшее действие является сложным, зависящим от чего-то или от кого-то.

Обычно это вызвано нашим осознанным желанием защитить себя и помочь себе.

Карма — источник всех причин и условий, которые формируют наши жизни в этом материальном мире. С точки зрения тибетской философии любое событие нашей жизни, большое или малое, создает другое событие. Мы создаем схемы распространения энергии и семен будущей кармы. Правильная жизнь — это процесс приобретения знаний и понимание этого.

Карма — не романтичность или духовность, присущая каким-то особым людям. Это строительный материал рождения и смерти, страданий и здоровья, всей физической жизни, как активной, так и пассивной. Наши характеры и желания развиваются из наших прошлых действий и мыслей. Как и что мы думаем; что мы делаем и чего не делаем; хорошие у нас мысли, поступки и привычки либо плохие; то, как мы видим мир: «Я устал ото всего», «Мне ненавистна моя жизнь» или старое излюбленное «Это ты во всем виноват» — все это ответы и реакции на кармические воздействия.

Одна женщина сравнивает концепцию кармы с огромной космической головоломкой:

В течение пяти десятилетий в моей жизни были взлеты и падения, жизнь бывала хорошей и плохой, простой и сложной. Она напоминала огромный пазл; но никто не дал мне цельное изображение картины. Я видела тысячи и миллионы крохотных кусочков, которые кувыркались и кружились. Иногда некоторые из них опускались вниз и внешне выглядели организованными, а затем снова возобновлялся хаос. Моя жизнь казалась счастливой, но в глубине души я подозревала, что, возможно, все, в том числе и я, лишено цели. Но когда я поместила на игровую доску понятие о карме, это дало мне без-

граничное ощущение того, что большая картина моей жизни существует, хотя я, может быть, никогда и не увижу ее.

Карма — это ключ к тому, почему мы заболеваем, а сама болезнь — прямой путь к пониманию кармы. Почему? Потому что болезнь может продемонстрировать нам эмоциональные и физические схемы, а также природу личности и образа жизни — и все это функции кармы. Как все истинные целители и доктора, тибетские врачи лечат карму и ее проявление в форме эмоциональных и физических заболеваний.

Для понимания кармы мы должны осознать, что все меняется, и это показывает, какой драгоценной может быть наша земная жизнь, поскольку наши жизни находятся в том измерении сознания, в котором мы способны понять природу своей кармы.

Существует довольно распространенное неверное представление, что мы бессильны изменять течение наших жизней. На самом деле даже малость, повышающая нашу сознательность, позволяет медленно улучшать качество кармической энергии. Согласно тибетскому учению любой человек способен стать просветленным, как Будда. Возможно, мы не достигнем этого в текущей жизни, но все мы можем прямо сейчас приступить к процессу создания хорошей кармы. Когда вы начнете воспринимать концепцию кармы, первые признаки осознания, какими бы они вам ни показались, будут радостными, возбуждающими и даже потрясающими. Когда вы станете относиться к каждому человеку и к каждому событию в своей жизни как к дару, помогающему вам в духовном путешествии, изменится ваше восприятие жизни.

Вы начнете видеть цель. Вы почувствуете себя частью системы.

ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ

Болезнь вытекает из отношения, заложенного глубоко внутри нас, определяющего то, каким образом мы реагируем на все виды страданий. Это отношение основано на том, какими мы видим себя в этом мире, и на уроках, которые должны усвоить. Мы часто говорим о несправедливости, когда у приятного и доброго человека возникает смертельное заболевание или когда заболевают маленькие дети. Как же можно допускать, чтобы эти невинные существа так страдали?

Причина заболевания заключается в том, что наше внутреннее отношение связано с уроками, являющимися результатом прошлых действий и мыслей, которые нам следует усвоить. Физическая боль или умственные страдания — это одно и то же, и они создают карму. Иногда проблему усугубляет то, что тело тщетно пытается победить болезнь и затем разум и личность вступают в конфликт с телом и поведением.

Каждый обитатель этой планеты участвует в определенном кармическом процессе причины и следствия. То, что мы называем болезнью, есть результат кармического отношения, контролирующего тело или разум. Даже великие духовные лидеры являются пленниками очень нежного отношения, которое может вызывать у них заболевания или другие формы страданий. Взаимодействие с другими людьми может влиять на вашу карму, а вы можете воздействовать на их карму. Например, его святейшество далай-лама и все великие последователи буддизма и учения бон ужасно страдали из-за вторжения китайцев в Тибет. По словам многих мастеров различных тибетских традиций, это вторжение предсказали много веков назад, и оно было вызвано глубокими кармическими взаимодействиями между Китаем и Тибетом.

Когда такие отношения вступают в полную силу, становится трудно изменить наш умственный процесс, особенно если болезнь серьезная, а наши тела слабы и неспособны функционировать. Когда жизненная динамика физического тела теряет силу, разум может отделиться от тела. Согласно тибетской медицине это происходит тогда, когда такие отношения отравляют жизненные силы связи тела с разумом. Тело страдает от потери разума, а разум паникует без тела, передающего его послания в материальный мир. В результате возникает беспорядок. Неблагоприятные циклы продолжаются, по мере того как беспорядок вбирает в себя болезнь, спрессовывая ее в ощущения несчастья и усталости, одновременно предотвращая любое превращение в положительную энергию и восстановление.

Такая проблема возникает, когда люди не могут понять, что мир состоит из взаимодействующих энергий: ментальной, физической и духовной. Эти основные и активные энергии известны как три настроения: легкомыслие, вспыльчивость и флегматичность, о которых будет сказано в других главах этой книги. Сейчас же достаточно сказать, что, чем больше обособлен взгляд личности на мир, тем сильнее кармическое влияние выражено в болезни.

В данном случае болезнь помогает нам оставаться связанными с обычными событиями жизни и напоминает о наших духовных, эмоциональных и физических потребностях. Мы заболеваем потому, что забываем о своем месте в природном цикле. Чем больше мы отдаляемся от концепции болезни, тем больше вероятность заболевания. Но если мы растем в самопознании и несем ответственность за свои мысли и действия, то начинаем медленно осознавать, почему мы страдаем и болеем.

СМЕРТЬ, ВОЗРОЖДЕНИЕ И РЕИНКАРНАЦИЯ

Карма создается и вырабатывается от момента к моменту, от одного дня до другого, от жизни к жизни. Когда люди умирают, они не исчезают, а меняют форму. Затем они проходят через возрождение, которое бывает сравнительно лучше или хуже той жизни, которую они только что покинули.

Прежде всего давайте уясним разницу между реинкарнацией и возрождением. Сегодня часто говорят о том, что проблемы, события, болезни или успех приходят к людям вследствие опыта прошлых жизней. О реинкарнации и возрождении говорят так, как будто это одно и то же. Но между ними существует большая разница. Когда мы умираем, большинство из нас проходит через процесс умирания с беспокойством и непониманием, которые мы испытывали в жизни. Поскольку в состоянии смерти мы не можем здраво мыслить, то новая жизнь начинается без нашего участия в ее непосредственном выборе. А потом следующая, следующая и так далее. Это и есть возрождение. Наши желания и карма бесконечно вращают нас вокруг существования.

Однако редкие индивидуумы способны выбирать время, место, продолжительность и характер своих жизней. Вот это и есть реинкарнация — процесс выбора высокоразвитого сознания. Такие люди при желании могут больше не рождаться. Для большинства из нас самой важной является жизнь, которой мы живем сейчас, с момента этого рождения. Изучение характера текущей жизни позволяет нам понять, как надо жить в будущем.

Карма и процесс рождения

Так как же мы рождаемся заново? Что ж, это смесь удачи, времени, ментального отношения и кармы. Нет недостатка в утробах, есть недостаток хороших жизней,

и которых мы можем родиться. Представьте, что вы находитесь в состоянии бардо, это состояние, в которое мы попадаем между смертью, рождением и жизнью в качестве человеческого существа. Ваше сознание страстно жаждет физического выхода, и, движимые кармической энергией, вы притягиваетесь ближе к своим следующим родителям, когда они занимаются любовью. Во время полового акта определяется ваш пол. Мощные эмоции побуждают вас быть мальчиком, которого тянет к матери, или девочкой, привязанной к отцу. Во время зачатия вы испытываете мощную неприязнь к одному из родителей, и невидимые кармические силы окружают вас на всю оставшуюся жизнь. Вследствие этого индивидууму легко выработать поведение, уместное только для зачатия и времени, проведенного в утробе.

БЕРЕМЕННОСТЬ

К концу беременности материнская утроба кажется одиночной камерой в самой худшей тюрьме, какую только можно себе представить. Ребенок ввергает беременную женщину в депрессию, она становится раздражительной, необузданной в своих желаниях и жадной, а также чувствует себя отравленной и грязной, поскольку утроба полна ядов. Сам момент рождения — отнюдь не ложе из роз, так как процесс рождения напоминает избиение или вызывает ощущение, что вас избили до смерти.

Характер и продолжительность процесса рождения определяется вашей входящей кармой и тем, каким образом она взаимодействует с кармой ваших родителей. Иногда это взаимодействие благоприятное, что создаст хорошие семейные связи; но в некоторых случаях семейные отношения могут быть плохими. Все это обеспечивает долговременное психологическое закаливание появляющейся на свет личности.

Трудные времена

Кармические события в наших жизнях обычно происходят группами по три или четыре, и ситуации быстро сменяют друг друга. Поэтому если вы испытываете проблемы такой интенсивности и значимости, что это вызывает у вас тревогу или отчаяние либо снижает ощущения до того, что вы теряете контроль над жизнью, то основная причина заключается в том, что карма вырабатывает сама себя. Но это могут быть также и меняющие жизнь события, когда вы понимаете, что ваша жизнь станет лучше — хотя, возможно, и не сразу. Помните, что карма — это не сила, направленная против нас; мы создаем ее собственными мыслями и действиями, которые считаем правильными на данный момент.

СОЗДАНИЕ ХОРОШЕЙ КАРМЫ

Осознание кармических процессов и решение изменить карму к лучшему — это серьезная мера, включающая в себя не действие, а просто иное восприятие, которое плавно ведет вас к иному образу существования, мышления и действия. Когда мы поймем эти принципы кармы, то откроем для себя основной поток сочувствия, являющийся краеугольным камнем счастья и удовлетворенности. Но когда мы обнаруживаем это сочувствие, демонстрируя его на публике, наше повседневное мышление часто приходит в состояние шока или даже возмущения.

Это происходит потому, что, чем больше самопознания мы позволяем себе, тем больше теряем жизненных, мирских привычек. Наши повседневные мысли стремятся к комфорту знакомой повседневной рутины, поэтому, ощутив опасность, они бросают в бой различные «наземные мины» и ставят «дымовые завесы», чтобы оградить нас от дальнейшего страха.

Если мы серьезно задумаемся, то поймем, что, хотя многие из наших рутинных действий полезны и прочувствованны, они могут ограничивать наши жизни и замедлять наше духовное развитие. Однако мы довольно простыми способами можем трансформировать энергию, которую используем в повседневной деятельности. Какими бы банальными ни были эти способы, все они открывают для нас окно, через которое мы можем видеть божественное. Как цыпленок проклевывает яйцо, чтобы выбраться наружу, так и мы пробуждаем собственное внутреннее просветление.

Один пациент-американец пришел ко мне на прием глубоко несчастный. С финансовой точки зрения все у него было благополучно, но если брать ментальный аспект, то он впал в состояние апатии и чувствовал себя одиноким. Пациент признался мне, что он торговец наркотиками. Я предположил, что именно эта деятельность приносит страдания не только другим людям, но и ему самому.

После того как мы обсудили этот вопрос, он решил вернуть все деньги, нажитые торговлей наркотиками, обществу, которому нанес вред. Действуя в соответствии с ритуалом очищения традиции бон, остаток денег он сжег, постепенно, доллар за долларом; сделав это, он ощутил необычайную психическую и физическую боль. Этот процесс позволил ему начать сжигание той грязи, которой он сам себя выпачкал.

Позже он явился с повинной в полицию и провел несколько лет в тюрьме. Сейчас один из сотрудников отдела по борьбе с наркотиками, где мой пациент давал показания, его очень близкий друг. По выходе из тюрьмы он начал новый успешный бизнес и сейчас участвует в национальной

благотворительной программе помощи жертвам наркотиков.

Этот человек нашел свой духовный путь и обрел любящую жену. Он изменил свою карму, взяв на себя ответственность за свои действия.

ЩЕДРОСТЬ ИСЦЕЛЯЕТ ВСЕ

Щедрость — первый шаг на пути улучшения кармы. Это сочетание эмоциональной и интеллектуальной энергии является единственной силой, которая поможет уничтожить негативные кармические схемы, не позволяющие нам жить так, как хочется. Щедрость исцеляет все, она является частью природной доброты, существующей внутри нас.

Щедрость — это не просто передача вещей другим людям для их благополучия. Главным образом это проявление сочувствия, в результате чего энергия вашей щедрости идет на благо другим, придавая им силы. Люди чувствуют себя хорошо, получая то, что вы им предлагаете. Это привлекает к ним хорошую судьбу, а щедрость излучается в мир. Проявление щедрости является спонтанным природным действием, но оно может быть спланировано и направлено таким образом, что становится искусством, выражающим нашу природную доброту.

Религия и философия зачастую обуславливают больший недостаток щедрости, чем любая другая человеческая деятельность. Они не более чем емкости, в которых разносят освежающие напитки для наших душ. Если вы действительно желаете познать энергию, которая может трансформировать страдания и исцелять глубокие кармические схемы для вас лично и для других людей, то вам следует знать, что в рамках всей жизни существует только одно истинное учение: любовь и доброта. И ничего другого нет.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Щедрость и равенство

Мир может говорить о равенстве, но на самом деле все живые существа рождаются неравными, поскольку механизм силы использует неравенство в качестве собственного топлива. Некоторые люди более несправны, чем другие. Равенство придет только тогда, когда кармические схемы на этой планете ослабят свой захват и преобразуются в новые способы взаимодействия. Щедрость духа, разума и поступков — это первый шаг в предоставлении всем живым существам возможности стать равными, поскольку безусловным аспектом истинной щедрости является сочувствие и оно неизбежно связано с необходимостью действовать ответственно по отношению ко всем вещам. Любой, даже небольшой ваш добрый поступок — это мощный шаг в направлении постепенного равенства всей жизни на Земле.

Как развивать энергию щедрости

Проявляйте щедрость таким образом, как подсказывает вам сердце. Никогда не будьте щедрым лишь потому, что считаете это своей обязанностью. Такое неумелое действие только породит нехорошие события в вашей жизни и усложнит схемы кармы. Не ожидайте ответной щедрости. А если будете ожидать, то это станет уже деловой акцией, и у вас появится привычка взвешивать и оценивать стоимость щедрости. А это в свою очередь ослабит ваши эмоции, жизненные силы, разум и создаст очередные неловкие кармические ситуации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЖИЗНЕННОЙ ШЕДРОСТИ

Когда вы проявляете истинную щедрость, материальные энергии кармы часто обуславливают процесс, при котором жизнь «говорит вам спасибо» в форме материального блага. Но не ждите этого блага, иначе

жизнь может залепить вам пощечину. Щедрость не только устраняет негативные моменты, связанные с работой и финансовым успехом, но и помогает вам освободиться от внутренних страхов и любых эмоциональных конфликтов. Щедрость создает благодарность, то есть ваша жизнь получает благословение. И если вы довольны тем, что имеете, то это акт щедрости в отношении самого себя.

Такая благодарность помогает вам стать менее привязанным к тому, что имеете, и зависеть от того, кто вы такой. Парадоксально, но это означает, что вы более высоко оцениваете свой материальный мир, поскольку создасте больше эмоционального пространства, которое будет заполнено положительной энергией. Вы также свободны любить более крепко и искренне, так как будете менее привязаны к созданию ситуаций, в которых надеетесь на любовь какого-то определенного человека.

Когда мы работаем над созданием своей кармы, то начинаем понимать, что подобные любовь и доброта просты и чисты. Зачастую это трудно осмыслить. Карма может обвиваться вокруг любви и доброты, словно приятный на вид и ароматный сорняк, буйно разрастающийся во все стороны. Но у этого сорняка есть и много хорошего; например, он исцеляет нас от сомнений и страха. И все же в итоге мы должны позволить ему умереть и заново родиться в виде неброской целебной травы.

Понимая подобное преобразование кармы — от сорняка к целебной траве, — мы можем помочь собственному исцелению и обрести счастье, которое является природным циклом нашего сознания. А счастье помогает нам осознать, что жизнь представляет собой особый духовный опыт.

ОДНО ПРИКОСНОВЕНИЕ МОЖЕТ НАВСЕГДА ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Мышление — это искусство, ведущее к самопознанию. А самопознание — это мудрость, доступная каждому из нас. Мудрость активизирует ваше сознание, и поэтому мышление является хорошим лекарством. Однако большую часть времени мы не размышляем интенсивно о создании события или ситуации, которая может улучшить нашу жизнь: мы думаем только в ответ на то, что происходит с нами. Одним из мощных способов создания позитивных мыслей, помогающих обрести счастливую жизнь, является улучшение образа вашего мышления, речи и поступков.

Например, если вы в течение многих лет, месяцев и даже дней занимаетесь работой, которую на самом деле ненавидите, это вызовет у вас негативное поведение из-за отрицательных эмоций и мыслей, сформировавшихся внутри вас. Все это создает психическое давление, нарушающее эмоциональную стабильность и ухудшающее ощущение благополучия.

Харви в течение многих лет работал биржевым маклером. С детских лет его не покидало глубокое чувство одиночества. И он решил, что, заработав много денег, почувствует себя комфортно, в безопасности и защитит себя от одиночества.

После десятилетий невероятного успеха обстановка у него на работе стала невыносимой. Тогда Харви сделал нечто такое, о чем мечтали, но не осмеливались совершить его коллеги. Он основал собственную компанию. Экономическая обстановка в тот момент была неблагоприятной, и все утверждали, что его ждет крах. Однако успех превзошел все самые дерзкие мечты. И все

Кристофер Хансард

же вскоре Харви начал ощущать то же самое, что и раньше: одиночество и неудовлетворенность, какое-то необъяснимое давление.

И вот в один прекрасный день он осознал, что вся его трудовая жизнь была настоящим кошмаром. На самом деле он ненавидел свою работу, и, даже когда работал на себя, эта ненависть только усиливалась. Харви потерял интерес к работе, и вскоре коллеги из его компании сговорились от него избавиться.

Когда им удалось выжить Харви из его собственной компании, он вдруг понял, что ему на это наплевать, и стал выращивать и продавать экологически чистые яблоки и цветы. Потом Харви завел пасеку и почувствовал себя счастливым. Он понял, что мысль о зарабатывании денег всю жизнь ввергала его в состояние тревоги. Прогнав эту мысль, он стал счастливым человеком.

Это только один пример того, каким образом миллионы людей во всем мире создают негативную или обструкционную карму, когда на самом деле им нет необходимости так страдать. Даже когда финансовое давление является основной причиной неблагоприятной ситуации, мы можем заглянуть в самих себя и найти способ изменить обстоятельства.

Как думать лучше

Мысли являются отправной точкой и для слов, и для действий. Нашим миром правит энергия мысли, однако эту истину мы сможем понять только тогда, когда научимся мыслить созидательно и ответственно. Помните, что согласно тибетскому учению мысль — опытная или неопытная — это полностью созданная ситуация, которой еще предстоит случиться. Такое состояние потенциальности, когда кармический процесс готов пе-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

рейти от дремоты в активную фазу, приносит то, что мы рассматриваем как хорошую или плохую ситуацию.

Иногда такие ситуации представляют собой драматические взлеты и падения, но, как правило, наша карма просто приносит непрерывный поток опыта, рутины и привычек. Кажущиеся на первый взгляд мирскими, они имеют большое духовное значение. Чтобы понять кармические влияния как на нас самих, так и на других людей, нам надо больше узнать об энергии мысли как в плане собственного мышления, так и в плане мышления других людей. Неопытные мысли привлекают негативную энергию, которая в свою очередь создает неблагоприятные события, действия и результаты. А вот четкое и опытное мышление приносит гармонию, удовлетворенность и мир.

Прежде всего вам следует понять, какие схемы мышления вы сформировали в прошлом, а затем проанализировать результаты мышления с этой точки зрения. Существует пять схем неопытного мышления, которые могут одновременно присутствовать в нашем сознании. Это веками прослеживается в любой культуре. Если предположить, что эти схемы являются основами и привычками образа жизни большинства людей, то легко понять, почему больно наше общество. Неопытное мышление загрязняет разум, что в свою очередь загрязняет мир. Все эти схемы мышления могут создавать хорошие или плохие результаты; надо только понять, чему они должны научить вас.

СХЕМЫ НЕОПЫТНОГО МЫШЛЕНИЯ

1. Схема мышления, делающая вас нереалистичным оптимистом.

Оптимизм — это природный импульс в процессе мышления. А чрезмерный оптимизм — это неочищенная и несбалансированная энергия. Чрезмерно оптими-

стичные люди более подвержены созданию фантазий, которые, как они знают, не воплотятся в жизнь в отличие от реалистичных рабочих чертежей. И хотя они искренне любят окружающих, люди, мыслящие подобным образом, часто чувствуют себя необычайно одинокими. Чем больше вы углубляетесь в схему мышления, делающую вас чрезмерным оптимистом, тем больше отстраняетесь от своих эмоций. А отсутствие гармонии может вызвать эмоциональное истощение. С точки зрения тибетской медицины это может также привести к растущему состоянию внутренней паники и тревоги, а это делает мыслящего подверженным таким заболеваниям, как рак горла, легких или щитовидной железы. А еще такое состояние чревато болями в пояснице, мигренями и различными фобиями.

Правильно мыслящий человек является архитектором сознания. Опытное мышление — это процесс сборки невидимой энергии и строительства здания, который делает реальными идеи или события. Если мы сможем стать опытными мыслителями, то произойдет очень важное социальное, культурное и глобальное изменение. Отдельные личности станут более ответственными за свои действия. Мы поймем необходимость всеобщего взаимодействия. Почувствуем влияние мысли, а мир будет связан эмоциональными связями, которые помогут более активной социальной интеграции наших обществ. Мы окажемся на пороге понимания друг друга.

2. Схема мышления, которая приводит к тому, что вы становитесь пугливым, мрачным, впадаете в депрессию.

Буквально все мы в какие-то моменты жизни испытываем страх и депрессию. Однако когда чья-то схема мышления начинает вбирать в себя подобные ментальные состояния регулярно или даже ежедневно, то тибетская медицина говорит в таких случаях, что мозг реаги-

- ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

рует на кармические силы, созданные в результате того, что отдельных личностей подавляет окружающий мир.

Обычно люди, испытывающие подобные состояния, живут в страхе перед общением с другими людьми. В какой-то мере это можно объяснить робостью, но в основе этого страха перед общением на самом деле лежит глубокое чувство изоляции и заброшенности. Если это состояние не излечить, то человек становится подвержен психическим и кожным заболеваниям, а в более позднем возрасте у него возникают проблемы с центральной нервной системой.

3. Схема мышления, при которой вы сосредоточиваетесь исключительно на материальных результатах, таких как деньги, карьера и взаимоотношения.

Сосредоточение внимания исключительно на владении имуществом, контроле над людьми, ресурсами и событиями, деньгами и собственностью становится эквивалентом медленного самоубийства. Люди, которые так поступают, забывают, как надо жить. Они отстраняются от жизни. Печально, но так живут миллионы людей во всем мире, создавая социальные волнения и медленно разрушая социальное единство, оказывая при этом невидимое давление на других людей, стремясь подчинить их себе.

Вы можете сказать, что это вполне понятно и даже здорово, когда бедный человек настойчиво думает о деньгах и работе. Но на самом деле это уменьшает шансы на успех, поскольку настойчивое мышление создает ментальные кучи мусора. Чем более узко мы сосредоточиваемся, тем меньше возможностей для перемен. Мы рискуем быть захваченными навязчивой идеей, а не целью.

Люди, сосредоточивающиеся на взаимоотношениях, делают это в надежде, что человек или люди, на которых сосредоточено их мышление, смогут помочь им приоб-

рести контроль над своей жизнью. Точно так люди, делающие себя центром внимания, используют других людей в качестве буферов для защиты от воображаемых жизненных неприятностей.

Если состоятельный человек ничего не видит, кроме работы и денег, это является результатом недостатка веры в свой успех: у него возникает ощущение, что в основе своей он ничего собой не представляет. Я знаю миллионера, который попал в ловушку им же созданного мира. Он не верит в то, чего достиг, но чувствует, что должен все организовывать так, чтобы можно было продолжать добиваться успехов. Он очень мало спит, одевается неряшливо, ездит на скромной маленькой машине и не потому, что не хочет привлекать внимания, а потому, что не может оценить свое благосостояние или свои достижения. Он боится людей и пытается выяснить почему.

Иногда людям нравится сосредоточиваться исключительно на тесных взаимоотношениях с каким-то определенным человеком или с определенной группой людей. Это происходит потому, что им нравится проявлять себя и любоваться собой. Люди, которых они выбирают, являются зеркалами, отражающими образ, который они хотят видеть и в который хотят верить.

Подобные типы людей подвержены артритам, ревматизму, подагре, болезни Паркинсона, синдрому Стида и широкому спектру воспалительных заболеваний и болезней нервной системы. Также у них часто встречается рак желчного пузыря, печени и кишечника.

4. Схемы мышления, при которых вы сосредоточены на физической и сексуальной активности.

Если люди сосредоточены только на этом, значит, у них наблюдается эмоциональный и духовный застой. Они мыслят так не потому, что стремятся к эмоциональной интимности, а потому, что неосознанно ощущают

потерю связи с духовными энергиями их личности и окружающего мира. Поэтому они сосредоточиваются на физической или сексуальной активности, чтобы обнаружить в себе жизненные силы и энергию и чувствовать себя связанными с миром и живыми.

Люди, мыслящие подобным образом, подвержены заболеваниям костно-мышечной системы и внезапно впадают в депрессии. Многие во взрослом возрасте испытывают глубокое одиночество.

5. Схемы мышления, при которых вы сосредоточиваетесь на духовной, артистической или религиозной деятельности, отрицая при этом материальный мир, собственную культуру и ее влияние на вас.

Подобный тип мышления имеет место потому, что человек поглощен поисками истины и смысла, но делает это в непрофессиональной и непродуктивной манере. Духовная трансформация, артистические устремления или склонность к религии, если они достаточно устойчивы, проходят через определенную форму взаимодействия с вашей собственной культурой, материальными реалиями и искусством. Они являются катализатором и средой, через которую в вашу жизнь проникают конструктивные и раскрепощающие схемы мышления.

Люди с подобным типом мышления склонны к различным пагубным привычкам, подвержены умственным заболеваниям, всем формам рака, заболеваниям зубов, а также болезням, воздействующим на репродуктивные органы, глаза и зрение. У них также наблюдаются нелюбовь к человечеству, неуважение к власти и нетерпимость к другим культурам.

Чем больше вы узнаете обо всех этих негативных схемах мышления, тем больше у вас возможностей прийти к конструктивному мышлению. Простая осведомленность об этих схемах позволит вам начать очи-

Кристофер Хансара

щение разума от жутких мыслей и эмоциональной боли, которую они создают. Вы можете делать это, заглядывая в себя по нескольку минут в день и определяя, присутствуют ли подобные мысли или хотя бы одна из них внутри вас. Удивительно быстро вы научитесь видеть, каким образом такие мыслительные процессы воздействуют лично на вас, а также каким образом вы воздействуете на других людей и окружающий мир. А это, в свою очередь, снижает общие кармические последствия в вашей жизни.

По мере того как ваша умственная и духовная энергия становится сильнее, общий уровень вашего мышления становится более мощным, как и качество вашего эмоционального опыта. Процесс формирования собственной кармы углубится и пойдет легче. Вы ощутите огромное чувство ответственности за свой образ мышления и поведение как по отношению к себе, так и по отношению ко всем живым существам. Решив взять на себя эту ответственность, вы начнете понимать, что все живое стремится к общению.

А желаемое общение — это мудрость, счастье и безусловное сочувствие, которые протекают через нас, и это наша основа как живых существ.

Глава 4

ПРОБУЖДЕНИЕ МУДРОСТИ

Каждый из нас обладает огромным запасом мудрости, но надо уметь установить с ним связь. Мудрость сама по себе не является началом или концом чего-то, это процесс, с помощью которого мы можем трансформировать наши физические и эмоциональные миры. Мудрость изменяется и приспосабливается к окружающим силам и обстоятельствам. Целью является проявление и освобождение нашего сознания таким образом, чтобы каждый из нас мог обнаружить божественное во всем, а через это открыть для себя радость и неизмеримые возможности жизни.

Мудрость проявляется во многих формах, но ее главной сутью является сила или энергия, которая удерживает вместе материальный и нематериальный миры. Она присутствует во всем живом на планете, независимо от внешнего облика. Это песня природы; у нее есть ритм, пульс и удары. Если вы будете слушать ритмы мудрости, это позволит вам соединиться с жизненной силой планеты. А связь с мудростью позволит правильно использовать энергию мыслей и действий.

Многие люди неправильно представляют себе природу мудрости, поскольку рассматривают ее как средство воздействия на других людей. Это сбивающая с

толку мудрость со своим особым воздействием. По мнению древних тибетцев, истинная мудрость — это мудрость по отношению к самому себе. Никто не может лишить вас вашего потенциала мудрости. Но вам нет необходимости носить ее, словно значок, и мудрости нет необходимости демонстрировать себя, пока это не потребуется.

Не существует абсолютной мудрости или абсолютных знаний о мудрости. Она вплетена в суть каждого человеческого существа и поэтому столь же изменчива, как и мы сами. Не нужно оказывать воздействие на мудрость, ее следует просто понимать. Тогда она естественным способом придет к вам.

Связь с мудростью проходит через победу в битве сердца. Это война между эмоциями и интеллектом, правильным и неправильным, хорошим и плохим. Вы побеждаете, когда познаете природу своей личности. Истинная мудрость проявляет себя во взаимоотношениях с другими людьми, и одним из ее величайших качеств является то, что она позволяет вам во всем проявлять сочувствие, скромность и чувство юмора.

Отправная точка проста, хотя на этом пути вас могут ждать испытания. Вам надо готовиться к тому, чтобы исполниться любовью. Это означает, что надо научиться воспринимать все трудности и преграды в вашей жизни таким образом, чтобы вы могли начать избавляться от эмоционального хлама, который присутствует у всех нас.

Когда сознание занято материей, у нас может появиться соблазн поверить в то, что материальные вещи, покоряющие наши чувства, надежны и необходимы. Внутренняя мудрость помогает нам преодолеть зависимость от чар, наставников и всего прочего, что уводит нас от того, кто мы на самом деле и кем можем быть.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Тренировка мудрости — это естественный процесс, доступный для тех, кто готов выглянуть за рамки обликов повседневного мира. Люди боятся поисков мудрости, поскольку им страшно слишком пристально посмотреть на самих себя. Но если вы способны преодолеть страх, то открывайте окна своего восприятия и выглядывайте за рамки рутины, всего поверхностного и земного. А жизнь примет вас с распростертыми объятиями и открытым сердцем.

Мы можем ощутить это довольно просто, не входя в состояние оценки людей, ситуаций и событий. Надо лишь принимать их такими, какие они есть, без критики или комментариев. Надо не судить, а понимать. Осуждение — это неправильное эмоциональное поведение, поскольку вы рассматриваете человека, ситуацию или событие на основе собственного предубеждения. А понимание означает старание все время быть открытым, позволять знаниям приходить к вам естественным образом. Думайте и делайте то, что считаете правильным. Почувствуйте энергию подобного подхода. Все само предстанет перед вами, если ваше сердце открыто.

Мир стремится дать все желаемое тем, кто знает, как просить. К тем, кто един со своей мудростью, умение просить и дар получать приходят естественным образом. Ощутите сладость внутренней мудрости, дающей множество ответов на вопросы о жизни и о проблемах, которые важны для вас. Парадоксально, но зачастую вы можете на самом деле не знать вопрос, пока не получите на него ответ. И тогда внезапно осознаете, что именно это и беспокоило вас годами.

Связь с мудростью не означает, что из вашей жизни исчезнут проблемы или трудности. Однако вы будете знать, как их решать и трансформировать, чтобы они снова не повторялись. В связи с мудростью много пре-

имуществ. Связь с мудростью действует в повседневной жизни как стабилизирующая и исцеляющая сила и часто указывает направление, в котором следует двигаться в жизни. И еще: мудрые действия в вашей повседневной жизни заряжают энергией окружающих людей.

Будучи связаны с мудростью, вы поймете значение древнего тибетского принципа: «Все общества происходят от общества одного человека». Это означает, что, когда вы объединитесь со своей внутренней мудростью, в вашей жизни не будет противоречий или конфликтов. Все материальные аспекты разума — интеллект, эмоций и повседневная жизнь — вытекают из вашего сознания единым гармоничным потоком.

Истинная мудрость выдерживает все.

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

Известно, что наша жизнь имеет смысл, и это позволяет нам испытывать мудрость и удовольствие. Смысл придает ценность мудрости и дает возможность максимально ее использовать. Если в нашей жизни нет смысла, то зачем нужна мудрость?

На протяжении лет нам встречаются вехи, дающие возможность понять, каков смысл нашей жизни. Мы можем научиться распознавать особые знаки, ведущие нас к поворотным точкам.

Начинать следует с того, что привлекает все человеческие существа, — красоты. Красота является дорогой к мудрости и может быть ее выражением. Древние тибетцы верили, что красота может быть путем к пониманию природы материального мира, поскольку по мере того, как блеснет материальная красота, расцветает красота духовная. Связь с внутренней красотой позволяет нам понять, что мы священные существа. Вот для чего

нужна красота, это проявление святости в материальном мире.

Понимая природу внутренней и внешней красоты, вы можете активировать ее внутри себя и в жизни.

КАК ВЫСВОБОДИТЬ БЕЗМЕРНУЮ МУДРОСТЬ: ВОСЕМЬ ФОРМ МАТЕРИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Люди в древнем Тибете ничем не отличались от людей, живущих в сегодняшнем мире, у них тоже были неприятности, сомнения и страхи. Но сегодня из-за давления современной жизни — уличные стрессы, преступления, безработица и другие проблемы, с которыми приходится сталкиваться ежедневно, — мы не видим решения своих проблем. Надо понять энергию их сути.

Она проявляется при исследовании того, что представители традиций бон и буддизма называют «восемь форм материальной активности». Они описывают природу наших чувств. Это ментальные строительные блоки, питающие поведение людей и влияющие на то, каким образом мы реагируем на события и людей в нашей жизни. Это: утрата, стыд, вина, страдания и — достижения, слава, одобрение, счастье.

Какими бы они ни выглядели внешне, негативными (первые четыре) или позитивными (вторая группа), формы материальной активности обладают огромной властью над нашими жизнями. Мы впитываем эти черты характера с детства, а затем начинаем использовать их для определения повседневных реалий. Они создают беспорядок в нашем мышлении, вынуждают нас отчаянно искать то, что мы считаем счастьем, усиливают желание избежать неприятностей. Вам стоит только взглянуть на свою жизнь и на жизни других людей, что-

бы увидеть, насколько мы все подвержены их воздействию.

Последствия строгой приверженности этим чувствам непредсказуемы и часто неконтролируемы. Мудрость придет, когда мы сможем увидеть, что восемь форм материальной активности родились из злости, похоти и жадности. Они побуждают людей создавать и уничтожать. Мы можем, например, стремиться к одобрению, но в погоне за ним причиняем вред другим людям и открываем себя для стыда. Мы выполняем важную работу не потому, что действительно хотим ее выполнять, а потому, что она престижна и приносит деньги. Мы поддерживаем отношения с кем-то не потому, что действительно любим их и сопереживаем им, а потому, что гресмся в теплых лучах их одобрения.

Задача мудрости оборвать узы, связывающие нас со всеми формами материальной активности, как позитивными, так и негативными, чтобы наши жизни не зависели от них. И это делает нас по-настоящему свободными.

Для этого мы должны научиться воспринимать все аспекты личности — светлые и темные — без осуждения и понимать, что по-своему хороши и счастье, и несчастье. Тогда мы сможем получать благодарности и благодарить за хорошие и за плохие времена.

Истинная мудрость исходит из разума и создает собственную свободу. Понимание энергии, которой обладают формы материальной активности, помогает вам избавиться от их влияния. Вы обретаете способность использовать собственную энергию, мысли и поступки умело и к месту, избавляетесь от страхов, становитесь более терпеливым, проявляете больше сочувствия. Вы увидите, что ваша жизнь начнет естественным образом улучшаться, а значит, впереди у вас хорошее будущее.

Древние тибетцы часто сравнивали влияние эмоций на человека с бурной горной рекой. Это традиционная история бон, описывающая различные способы влияния восьми форм материальной активности на троих людей.

Мужчина стоял на берегу реки. Хотя река была неширокой, течение в этом месте было очень бурным. Разъяренная вода воздействовала на его разум, а восемь форм материальной активности будоражили его. И он решил выпустить их из разума в воду. После этого его разум успокоился, появилось чувство удовлетворения.

Внезапно он услышал крики о помощи и увидел в белой пене волн мужчину из своей деревни. Он ненавидел этого человека, поскольку тот был любовником его жены, воровал у него скот и победил в соревновании по борьбе. Затем до него донесся еще один крик о помощи. В воде он увидел почитаемого праведника, которого очень уважал. Праведник помогал ему в трудные времена и успокаивал его разум.

Утопающих несло к обрыву опасного водопада. Он понял, что они непременно утонут. С трудом ему удалось перекинуть веревку с петлей на другой берег, петля зацепилась за камень, а другой конец он привязал к дереву.

Утопающие уцепились за веревку и благополучно выбрались на берег. Однако, очутившись на берегу, они начали ссориться. Праведник кричал:

— Я пытался помешать тебе прыгать, а ты и меня уташил с собой! Посмотри теперь на меня! Я промок до нитки.

Второй мужчина истерически рассмеялся и ударил праведника кулаком по носу.

— Все вы, благодетели, одинаковы! — крикнул он. — Я не просил тебя мне помогать.

Наш храбрый спаситель почувствовал себя неловко и напрягся. Но тут он внезапно осознал, что это не реальные люди, а воплощение восьми форм материальной активности.

И он с криком столкнул их назад в реку, а они, вопя, рухнули вниз с водопада в бурлящую воду. Наш герой устало опустился на землю, а в его ушах продолжали звучать вопли, эхом отражавшиеся в скалистом ущелье.

Сомнения, словно вор, пробрались в его разум. Он запаниковал по поводу того, что столкнул двух человек назад в реку. Что, если он ошибся?..

Эта история иллюстрирует коварную проникающую способность восьми форм материальной активности. Человек хочет быть в мире с собой, избавившись от этих форм. Изгнав их из своего разума, он ощущает умиротворенность и удовлетворение. Но когда он видит тонущего врага, то испытывает стыд, утрату, чувство вины, страдание, но еще и счастье. Затем, увидев тонущим праведника, он испытывает счастье и соблазн славы. Когда его враг и праведник начинают ссориться, он проходит через стыд, утрату, чувство вины и страдание. А затем испытывает облегчение, когда осознает, что они, должно быть, иллюзии, созданные восемью формами материальной активности. Снова ощущение умиротворения. И он может столкнуть этих людей назад в реку, поскольку они не реальные. Однако в повседневном сознании возникает новая проблема. А если предположить, что он ошибся?..

КАК СВЯЗЫВАТЬСЯ С ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТЬЮ, ЖИВЯ В ПРОСТРАНСТВЕ МЕЖДУ МОМЕНТАМИ

Воспоминания связывают наши жизни воедино. Воспоминания — это моменты. А моменты — это засывший опыт, выжатый из восьми форм материальной активности. Жизнь представляет собой серии таких моментов, превращающихся в пятно, которое мы называем реальностью.

Многие из нас считают, что надо стараться жить в настоящем моменте, однако это неразумно по двум причинам. Наш мозг не может ощущать реальность непосредственно, поскольку все должно восприниматься и интерпретироваться нашими чувствами. Поэтому мы живем в прошлом, всегда отставая на несколько секунд. Мы не можем непосредственно ощущать момент; он проходит, прежде чем мы успеваем осмыслить его.

Более того, моменты — это целые миры опыта, необычайно большие и сложные. Жить в одном моменте с нашим ежедневным мышлением почти невозможно. Существует риск, что такая жизнь может делать нас такими же лихорадочными и суетливыми, усталыми и разбуженными с окружающим миром, как и жизнь в прошлом и в будущем.

Жить следует не в моменте, а в пространстве между моментами, где присутствует постоянный поток мудрости и сознания. Связываясь с пространством между моментами вашей жизни, вы начинаете ощущать сущее, а не бывшее.

Мудрость присутствует повсюду, она ожидает, когда ее призовут и используют. Но мы только тогда начинаем понимать мудрость, когда мы смиренны и можем выходить за рамки моментов в пространство между ними,

Кристофер Хансара

когда по-настоящему понимаем, что повседневный мир и мир мудрости разделяет лишь прозрачная завеса.

Вспомните время в своей жизни, когда вам было некуда пойти и не с кем встретиться. В таком состоянии, когда нет сил совладать с собой, возникает внутренний диалог между вашим повседневным напуганным сознанием, состоящим из восьми форм материальной активности, и внутренней мудростью, которая состоит только из самой себя.

Если в таких ситуациях вам удастся войти в пространство между моментами и опереться на свою мудрость, вы обнаружите, что это успокоит ваш повседневный разум, его страхи и позволит ему обновиться. Вы сами и есть та мудрость, которая вам требуется.

Как входить в пространство между моментами: медитация

Устройтесь поудобнее сидя, лежа или в любимой позе для медитации. Закройте глаза и загляните внутрь себя настолько глубоко, насколько сможете. Вы почувствуете внутренний горизонт. Когда вы достигнете его, загляните за него. Когда вы уже не сможете больше ничего видеть, успокойте взгляд внутри. Такой внутренний взгляд иногда дает ощущение путешествия внутрь себя.

Во время отдыха прислушайтесь к своему внутреннему миру. Постепенно вы услышите шум повседневного разума: это может быть звук, похожий на шум трамвая, шторма или толпы людей, разговаривающих одновременно. Снова прислушайтесь и на фоне этого вы услышите протяжный и тонкий звук, похожий на пение солиста, исполняющего прекрасную песню, на пение хора, на звучание виолончели или отдаленный шум ветра. Это и есть ваша внутренняя мудрость.

Не пытайтесь что-то делать с этой мудростью, когда обнаружите ее. Позвольте ей естественным образом проникнуть в вашу жизнь. Простое понимание ее присутствия — помните, как она пришла к вам, почувствуйте ее характер — естественным образом приведет вас в пространство между моментами, и позвольте этому опыту стать второй натурой в вашей повседневной жизни.

Вы можете выполнять такую медитацию раз в день, в течение длительного или короткого времени, как пожелаете. Не форсируйте и не регламентируйте процесс; вы почувствуете образование естественного цикла, и это будет направлять вас.

Внутренняя мудрость может изменить внешний мир. Присутствие в пространстве между моментами может занимать всего секунду, но охватит всю вашу жизнь, создавая возможности для динамических перемен и исцеления. Священная тишина, присутствующая в нашем повседневном разуме, является источником повседневной мудрости, протекающей через нашу жизнь и природный мир. То, каким образом работает ваш разум, то, как вы видите мир, и ваши чувства, касающиеся жизни, — все это может быть обновлено и восстановлено.

Выявление причины ваших внутренних неприятностей с помощью восьми форм материальной активности

Понимание форм материальной активности и того, как они воздействуют на вас, может помочь вам создать сбалансированную жизнь. Истории, приведенные ниже, рассказывают о двух людях, которые испытали все формы материальной активности, и о том, какие страдания выпали на их долю.

Используя технику медитации, описанную выше, для вступления в диалог между внутренней мудростью и

Кристофер Хансара

повседневным разумом, они смогли заглянуть внутрь своих страданий и понять их причину. Они поняли, как создали свои проблемы, как реагировали на них и страдали.

Подобное понимание помогло им жить более разумной жизнью и создать настоящее счастье. Эти истории проливают свет на то, каким образом люди могут все изменить, если они действительно хотят этого.

Как и большинство из нас, Лорент, певица, и Брюс, врач, позволили восьми формам материальной активности стать основой их существования. В то время они считали, что правильно их используют. Каждый, следуя своим путем, сделал карьеру, которая принесла им славу и положение в обществе. Ни он, ни она в жизни не испытывали стыда, потери или чувства вины. Окружающие считали их членами клуба «удачников». Однако впоследствии все пошло плохо.

В возрасте 55 лет Лорент находилась на пике своей карьеры как известная североамериканская исполнительница песен в стиле кантри и вестерн. Ей казалось, что у нее есть все: постоянный успех, огромные деньги, любовь мужа и семьи. Ее любили и прославляли во всем мире.

Однако внутри Лорент ошущала пустоту и нестабильность. Во время турне публика заметила, что ее исполнение утратило яркость и зажигательность. Карьера постепенно покатила под гору, и в один прекрасный день Лорент осознала, что сидит в своем особняке, но ей нечего делать и некуда пойти.

Затем в авиационной катастрофе погибла одна из ее дочерей. А позже другая дочь серьезно пострадала в автомобильной аварии. Лорент начала зло-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

употреблять алкоголем. Муж сбежал с ее лучшей подругой, прихватив значительную часть денег, принадлежавших Лорент, а сама она находилась на грани алкоголизма.

Совершенно потерянная, Лорент пришла ко мне на прием. Когда она начала оправляться от боли, вызванной предательством, и избавляться от алкогольной зависимости, мы поговорили с ней о восьми формах материальной активности и о том, каким образом они проявлялись в ее жизни. Это помогло ей заглянуть в себя и понять, почему ее жизнь разбилась, разлетевшись на куски.

— Вся моя жизнь основывалась на одном большом фальшивом имидже, и я настолько верила в него, что не позволяла себе видеть эту фальшь, хотя в глубине души и понимала, что я не права. Мое внутреннее «я» кричало, стараясь разбудить меня, но я его не слышала — не хотела слышать, пока все не начало рушиться.

Лорент поняла, что все без исключения формы материальной активности внесли свой вклад в ее настойчивое, с самого раннего возраста, стремление к деньгам и славе. Теперь ей стало ясно, что они скрывали духовную потребность, которая так и не была удовлетворена. Лорент осознала, что ее прежняя жизнь покоилась на зыбких фундаментах, а ее повседневным разумом управляли только сиюминутные реакции на любое событие в жизни, вызываемые формами материальной активности. И тогда ее истинная личность разрушилась настолько, что вся жизнь пошла насмарку.

Сегодня у Лорент новая жизнь и совсем иная цель в жизни — собственное счастье. День за днем она постепенно избавляется от алкогольной зависимости. Она больше не использует свою извест-

ность для оправдания собственных проблем. Изредка выступает с концертами, поет для удовольствия, а не ради денег и славы, и недавно ее музыкальная карьера снова пошла вверх. Новую любовь она не встретила, но это ее не тревожит. Лорент чувствует взаимосвязь с самой собой и с миром. Она довольна своей жизнью.

Брюс был известным травматологом, работал в отделении травматологии в большой больнице на юге США и ежедневно спасал жизни людей. Хорошо воспитанный, спокойный, он на всех производил впечатление прекрасного человека, на которого можно положиться. Однако его уравновешенность была чисто внешней.

Брюса травмировали страдания его пациентов — жертв жестоких преступлений или жутких катастроф — и страх упасть в глазах коллег. Движимый собственными демонами, он добивался все больших и больших успехов. Верил, что работа делает его счастливым. Но затем произошло несчастье. Он поставил неправильный диагноз, пациент умер, а в ходе последовавшего судебного разбирательства ему было вынесено публичное порицание.

Человека, которого считали безгрешным, осудили коллеги. Никто из тех, с кем он работал годами, не выступил в его защиту. И Брюс сломался.

Когда Брюс пришел ко мне на прием, он сказал, что начал терять присутствие духа задолго до того, как поставил неправильный диагноз. Как и у Лорент, его жизнь разбилась, разлетелась на куски, и это стало финалом длительного процесса.

Когда Брюс овладел описанной выше техникой медитации, он начал осознавать, каким образом все семь форм материальной активности влияли на его

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

жизнь. Он понял, каким образом становился просто ходячей и говорящей машиной, топливом для которой служили материальные устремления — деньги, дом, машина, слава, секс, — очень далекие от тех побуждений, которые изначально привели его в медицину. Он забыл о своем желании исцелять больных людей и делать мир лучше.

Во время нашего разговора он вспомнил о своих ранних убеждениях — есть нечто такое внутри человеческих существ, что влияет на наши жизни и состояние здоровья. Нечто, что делает нас больными или здоровыми. Удивительно, но именно это нечто он и утратил в ходе своей медицинской карьеры.

Осознание этого стало началом его познания взаимоотношений между повседневным разумом и внутренней мудростью. В ходе этого процесса он обнаружил, что, несмотря на стыд и чувство вины за смерть пациента, все-таки оставался стоящей личностью.

Сегодня Брюс снова работает врачом, но на этот раз вдали от ярких огней и больших городов, к которым стремился раньше. Он больше не собирает искалеченные тела, а исцеляет эмоциональные и психические заболевания, используя восемь форм материальной активности в качестве инструмента для диагностики и выявления главных проблем пациентов.

Брюс говорит, что сейчас чувствует себя гораздо более счастливым. Он понимает, кто он такой, и желает помочь людям также осознать это.

Каждый обладает силой, чтобы пробудить мудрость внутри себя. При этом мы теряем только наши несчастья. Загляните внутрь себя. Прислушайтесь к диалогу

между повседневным разумом и внутренней мудростью. Они стремятся к взаимодействию, чтобы вы могли стать цельной и счастливой личностью.

НАЧАЛО: ДЫХАНИЕ НОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Простейший и главный способ начать новую жизнь связан с дыханием. Мы — то, что мы вдыхаем, и мы существуем потому, что дышим. Это дух жизни.

Согласно тибетской мудрости Вселенная — это живой, дышащий организм. Дыхание является основным психическим процессом, образующим материальную Вселенную и связывающим все в космосе. Поэтому каждый наш вдох и выдох связывает нас со вдохом и выдохом Вселенной.

Эта связь посредством дыхания не просто физический процесс; она очень важна для формирования нашей человечности и сознания. Дыхание дает нам способность любить, а схемы дыхания, которые мы вырабатываем, определяют также наше отношение к деньгам, материальным достижениям, отношению к успехам и неудачам.

Тибетская мудрость гласит: хотя мы дышим автоматически, дыхание не является неосознанным действием. Проблема заключается в том, что из-за легкомысленного и неправильного отношения к дыханию мы как раз считаем его неосознанным действием. Научившись управлять огромными ресурсами, существующими внутри нашего дыхания, каждый из нас может проявить свой потенциал. Глубоко в процессе дыхания существует практическая мудрость, которую можно впустить в наше сознание.

Существуют девять измерений дыхания; каждое из них отвечает за определенный аспект нашей личности.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Давайте рассмотрим эти измерения и то, каким образом они создают энергетическую архитектуру, формирующую основы каждой личности. Вы сможете легко медитировать с каждым из них, что поможет вам встроить их в свою жизнь. И тогда вы сможете использовать дыхание для воздействия на свою жизнь.

Для медитации выберите спокойную и тихую обстановку: свободно вытяните руки и ноги, закройте глаза и расслабьтесь. Не беспокойтесь, если единственным местом, которое вы сможете найти, будет ваш рабочий стол или автобус, — просто делайте все как положено. Дышите мягко и ритмично. Во время таких медитаций вы будете сосредоточиваться главным образом на негативной ситуации, но ни в коем случае не осуждайте себя строго. Просто относитесь с любовью к себе и к проблеме.

ДЕВЯТЬ ИЗМЕРЕНИЙ ДЫХАНИЯ

1. ЛИЧНОСТЬ И ЭМОЦИИ

Первая стадия влияет на то, каким образом мы взаимодействуем с окружающим миром, и на интенсивность наших эмоций. Именно на этой стадии присутствует наше самопознание, ожидая, когда его активизируют. Первый вдох при рождении определяет эмоциональный характер нашей личности на всю оставшуюся жизнь — если только мы не предпочтем изменить его. Дыхание определяет личность, поэтому медитация в процессе первого цикла может помочь вам изменить вашу жизнь.

Медитация

Подумайте о том, что неблагоприятно для вашей личности и эмоций. Постарайтесь определить, что для вас плохо, и взгляните на это, не осуждая себя. Напри-

Кристофер Хансара

мер, если вы чувствуете проблему со злостью, болтливостью или с отрицательными чертами характера, начните говорить себе: «Я знаю, что я злой, болтливый, у меня отрицательные черты характера, и это влияет и на меня, и на других людей».

Повторите это несколько раз. Медленно вдохните, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните. Это поможет вам очиститься и трансформировать злость или отрицательные черты характера.

Вы можете выполнять эту простую медитацию в любой момент, когда почувствуете конфликт внутри себя, или для любой черты характера, которую хотите трансформировать. Выполняйте медитацию в течение десяти минут, дважды в день, двадцать семь дней.

2. ИНТЕЛЛЕКТ

Если первая стадия создает эмоциональную реальность, то вторая — интеллектуальную способность. Интенсивность, качество и характер нашего интеллекта определяются этим дыхательным циклом. Такая схема дыхания воздействует на нас все время, так как наши интеллектуальные способности постоянно меняются.

Эмоциональная энергия доминирует над интеллектом и всеми другими измерениями. Но интеллектуальная энергия не может изменить эмоции.

Медитация

Если вы обнаружили, что вам трудно ясно мыслить или сосредоточиваться на любых интеллектуальных или учебных дисциплинах, вы можете стимулировать второе измерение своего дыхания, сосредоточиваясь на конфликте или объекте, создающем проблему. Вдохните и выдохните, сосредоточьтесь на предмете, затем представьте, что ваш интеллект — это пламя, направленное на центр вашей силы, то есть на пупок. Вдохните это

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

пламя, задержите его на секунду, затем выдохните, направляя энергию огня в свой мозг. Это очистит ваш интеллект и уничтожит конфликт.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Третья схема дыхания непосредственно влияет на состояние здоровья вашего тела. Это единственная схема, известная большинству людей. Когда мы заболеваем, наше дыхание всегда изменяется.

Понимая природу дыхания в этом цикле, вы можете непосредственно и мощно влиять на свое здоровье и физическое благополучие. Тренировка дыхания покажет вам, как работает ваше тело, а если тело не работает, то как заставить его работать. Хорошее здоровье — это на самом деле хорошее видение своего тела, знание этого поможет вам контролировать ситуацию.

Медитация

Независимо от того, хорошо или плохо вы себя чувствуете в данное время, можете практиковать эту медитацию для оптимизации здоровья. Начните с нормального дыхания. Если вы чувствуете себя хорошо, то сосредоточьтесь на сердцебиении и позвольте вдохам и выдохам совпадать с сердцебиением. А если вы больны, то дышите глубоко, задерживая дыхание между вдохом и выдохом так долго, как сможете. Думайте о заболевании и его симптомах. Выявите ключевые слова, определяющие ваше состояние, и повторяйте их про себя во время медленного и ровного дыхания. Прodelайте упражнение пять раз, затем снова свяжите дыхание с сердцебиением.

4. ПРИСПОСОБАЕМОСТЬ

Четвертая стадия дыхательного цикла делает нашу личность более доминирующей в то время, когда человечество как совокупность видов претерпевает глобаль-

Кристофер Хансара

ные изменения, поскольку она дает нам возможность успешно приспосабливаться к обстоятельствам и событиям, а также изменять их. Кроме того, она реализует наш потенциал в области создания прочных связей с силами природы.

Согласно древнему тибетскому учению бон именно этот цикл дыхания доминировал над каждой частью человеческого сознания в самые ранние времена на Земле — в эру масштабных перемен. По мере развития видов и образования городов в период неолита этот особый аспект дыхательного цикла значительно ослаб. И только в последние бурные пятьсот лет этот аспект дыхательного цикла вернулся в общее сознание в рамках повседневного мира.

Медитация

Эта медитация поможет, если у вас трудности с восприятием перемен или если вам сложно приспосабливаться к меняющимся ситуациям и обстоятельствам. Во время медитации позвольте сути ситуации прийти к вам. Используйте эту суть в качестве мантры и громко распевайте ее, одновременно медленно вдыхая и выдыхая. Выполняйте это упражнение раз в день, так долго, как сможете, непрерывно в течение девяти дней.

5. БЛАГОПОЛУЧИЕ И ИЗОБИЛИЕ

Пятая стадия касается природы денег, благополучия, изобилия и ресурсов. Культивируя этот аспект дыхания, вы начинаете привлекать к себе более гармоничный поток ресурсов.

Если вы готовы поделиться тем, что имеете, то у вас есть право иметь то, что вам требуется, и, естественно, чуть больше того, что вам требуется. Если в конце жизни вы обладасте огромным богатством и не делитесь им,

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

то создаете глубокие ментальные препятствия, умаляющие ваше счастье перед смертью.

Хорошая судьба ждет среди сил вашего подсознания, поэтому мир денег и изобилия реагирует на этот цикл дыхания. Вы должны быть готовы к этому, поскольку это может иметь более губительный эффект для вашего разума и эмоций, чем слава. Вам придется только удерживать хорошую судьбу, если ваше сердце полно любви и щедрости.

Медитация

Сидя спокойно, закрыв глаза, вдохните и выдохните. Как можно громче хлопните в ладоши, чтобы очистить окружающую вас атмосферу. На несколько секунд сосредоточьтесь на медленном дыхании, затем глазом разума разглядите внутреннее дыхание, притягивающее к вам благосостояние и изобилие. Выдыхая, направьте его в мир в виде «сырой» энергии. Оно, словно бумеранг, автоматически вернется к вам. В конце медитации произнесите спокойно, но твердо и громко: «Я благодарю мир, я благодарю все вещи, я благодарю свою пробуждающуюся хорошую судьбу». Громко и неторопливо хлопните в ладоши три раза и, если захотите, поклонитесь на север, юг, восток и запад, а затем поклонитесь почве под вашими ногами.

6. ДРУЖБА

Этот цикл касается нашей роли как друзей и родителей. Согласно тибетской мудрости друг — это человек, который не только делит с вами важные моменты вашей жизни, но и может быть духовным гидом, понимающим ваши потребности и проблемы.

Это измерение дыхания показывает, как мы видим себя в мире. Наши друзья — это мы. Они у нас есть, потому что мы в них нуждаемся.

Когда дело касается родителей, то процесс становится еще более острым. Родители отражают наше пребывание в жизни и демонстрируют нам возможный кармический опыт, требующий принятия решения. Этот кармический опыт не плохой и не хороший, он просто часть процесса, через который люди должны пройти, чтобы как можно полнее познать самих себя. Встраивание в этот дыхательный цикл может помочь нам досконально понять причины, почему мы выбираем именно таких родителей и детей.

Медитация

Это упражнение помогает нам устанавливать связи с другими людьми и любить их. Вы можете использовать его для разрешения проблем с друзьями или с семьей. Сидя спокойно, закрыв глаза, направьте ваше внимание на человека, с которым у вас конфликт. Вдохнув, представьте, что вдыхаете в себя этого человека. А во время выдоха выдохните все негативное. Вы можете проделывать упражнение относительно одного человека, группы людей, любого на этой планете. Просто надо представить себе большую толпу друзей и родственников и вместе с дыханием втянуть их в свое сердце и разум.

7. ЦЕЛОСТНОСТЬ И МОРАЛЬ

В седьмом цикле мы встречаемся с процессом собственной ответственности и важностью развития целостности и личного морального кодекса. Морали нельзя научиться, но ее можно ощущать, понимая свою личность. В рамках именно этого цикла осуществляется поиск смысла жизни.

На седьмой цикл в значительной мере влияет шестой; эти два цикла часто глубоко вплетаются в человеческие жизни. В седьмом цикле закладываются основы,

структуры и привычки в сфере личных взаимоотношений. Шестой цикл может серьезно влиять на поиски личностью любви, а седьмой связан с интимными, личными взаимоотношениями.

Здесь же создаются различия между мужчинами и женщинами на энергетическом уровне. Эта энергия не просто физическая и психологическая, она становится для обоих полов особым и различным ощущением планеты.

Медитация

Внутри каждого человека существуют чистая целостность и глубокая моральная осведомленность. Настоящее упражнение поможет вам соединиться с этими качествами вашей внутренней натуры и ощущать их в повседневной жизни. Сидя спокойно, закрыв глаза, сосредоточьтесь на сердцебиении. Вдыхая и выдыхая, представьте себе, как дыхание создает свет внутри вашего сердца. Сначала розовый, он с каждым дыханием становится все более мощным, пока не начинает излучать чисто белое накаливание, распространяющее чистоту и целостность по вашему телу и разуму. Погрузитесь в этот белый свет, и вам станет ясен истинный характер вашей внутренней морали.

8. ДОВЕРИЕ

Эта часть девяти циклов дыхания прочно связана с ощущением доверия и безопасности. В основе своей это связано с доверием к естественному порядку жизни и чувством безопасности в отношении других людей и собственного я как во всей жизни, так и в отдельных ее обстоятельствах.

Восьмая схема дыхания учит нас, что все вещи в итоге обретут гармонию. И что есть смысл в чрезмерном

иногда хаосе, случайно возникающем в нашей жизни. Жизнь не больше, чем вы или я, но ее события могут казаться таковыми. Мы должны осознать, что эти события не есть жизнь, они просто случаи, отмечающие путь жизни в вашем жизненном опыте. Вы сами и есть жизнь, как и все мы.

Медитация

Чтобы доверять другим людям и окружающему миру, нам надо связаться с землей. Мы — дети земли и зависим от нее в отношении всех материальных вещей; эта связь является основой любой формы доверия. Найдите горсть камешков или земли и, держа ее, сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдыхая, представьте себе, как энергия этой горсти проникает в вас и связывает непосредственно с землей. Камешки и земля есть то, что они есть на самом деле, и в этом заключается природа чистого доверия. Выполняйте это упражнение раз в день, когда просыпаетесь.

9. ЖИЗНЬ, СМЕРТЬ, ПОВТОРНОЕ РОЖДЕНИЕ

Последняя стадия девяти циклов дыхания показывает нам, что все вещи обновляются. Это одна из великих красот Вселенной, состоящая в том, что все вещи продолжаются, независимо от смерти или кончины иного рода, принимают ли они форму людей, камней, автобусов или чайных чашек. Смерть просто означает изменение энергии и формы.

Девятый цикл содержит все импульсы жизненной энергии. Он затеняет собой другие восемь циклов, часто приходя к нам во время самоанализа или в мечтах. Он наиболее активен при нашем рождении, во время первого сексуального опыта и когда мы близки к смерти. Это — суть эволюции наших видов.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Медитация

Закрыв глаза, медленно вдыхайте и выдыхайте. При этом представляйте себе каждый вдох и выдох как поток света, уносящий вас глубоко, в основу сути всего, где вы можете ощутить энергетические основы Вселенной. Во время дыхания позвольте этому сверкающему свету поглотить вас. Вы растворитесь в свете. Вы и есть свет, а свет есть вы.

Практикуйте подобную медитацию раз в неделю, до одного часа, если возможно. Вы начнете ощущать взаимосвязь всех девяти измерений.

— Твое дыхание — единственное, чем ты владеешь, — сказал мне учитель.

С помощью этих медитаций вы можете понять, что это единственное, что вам требуется.

Глава 5

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Наши эмоции являются источником физического здоровья. Эмоциональные динамики внутри нас создают схемы, которые затем внедряются в наше тело, где в свое время становятся схемами хорошего или плохого здоровья. Чтобы быть по-настоящему здоровым, очень важно понять и сбалансировать эмоциональные динамики внутри себя.

Мало кто из нас может утверждать, что его эмоции постоянно находятся в состоянии гармонии или что он понимает, почему чувствует так, а не иначе. Ключом ко всему является наш повседневный разум. Я говорил об этой концепции в предыдущих главах, но важно помнить, что наш повседневный разум является механизмом выживания, который мы развиваем, чтобы проходить через взлеты и падения повседневной жизни в нашей тсперешней инкарнации как человеческие существа. Этот механизм определяет наше поведение, привычки, образ действий, которыми мы овладеваем с годами в ответ на общение с людьми, событиями и ситуациями. Он умный, информированный и изощренный, однако повседневный разум слишком мало знает о самом себе. Другими словами, он неплохой, но невежественный, и хотя и наделяет

нас способностью выживать, но не всегда действует в наших же интересах.

За повседневным разумом скрывается внутренняя мудрость. Она является основой всех живых созданий. И это чистое сознание.

Наши эмоции вытекают из повседневного разума. Эмоции — это скрытые частоты энергии, и их колебания в ответ на то, как мы реагируем на окружающий мир, проникают в наше пробуждающееся сознание. Возьмем очень простой пример: солнечный день, люди улыбаются, приветствуют друг друга, и вы чувствуете себя счастливым. Но эмоции способны на более сложные реакции в отношении других людей, и это иногда называют телепатией: мы можем, например, иногда ощущать чужое несчастье, даже если люди находятся далеко и мы не можем их видеть или слышать. Целительство на расстоянии — еще один пример. Такие явно паранормальные опыты возможны в результате воздействия волн энергии.

Согласно тибетской медицинской мудрости строительство моста через пропасть между повседневным разумом и внутренней мудростью или сознанием — это важнейший аспект здоровья. Ваш повседневный разум является катализатором и вызывает заболевания, поскольку он определяет поведение, которое привязывает вас к определенным мыслям и действиям, что, в свою очередь, вызывает у вас боль и болезнь.

Понимание того, как толковать эмоциональную энергию в качестве индикатора состояния вашего сознания, — очень ценное качество. Значительную часть времени разум и тело тщетно пытаются связаться друг с другом. Такая заблокированная связь часто создает конфликт и дисгармонию, которые проявляются в виде тревоги, плохого настроения, депрессии,

раздражительности, робости, страха и ряда других негативных эмоций, что приводит к различным заболеваниям. Вы можете ощущать результаты отсутствия связи между разумом и телом при головных болях, производственных травмах, болях в спине и шее, нервных расстройствах, простудах и кожных заболеваниях. Большинство западных ученых соглашаются, что эмоции играют важную роль при многих серьезных заболеваниях, включая рак и болезни сердца.

Научившись создавать глубокие связи между телом и разумом, мы затормозим неблагоприятный цикл, и тогда появится хороший шанс на исцеление.

Тибетское эмоциональное целительство — это процесс, использующий сочетание повседневного разума и внутренней мудрости для понимания того, каким образом вы заболели, а также того, как можете вылечиться. Это требует мужества, веры в себя и осознания того, что вы — творец собственного здоровья и сами руководите процессом своего исцеления.

Сумев достаточно глубоко заглянуть внутрь собственной личности, вы начнете понимать, каким образом создается любое состояние, эмоциональное или физическое, и каким образом оно воздействует на вас. Это знание может и не исцелить вас явным образом, то есть не улучшить физические показатели, но понимание природы любого состояния предоставляет возможности для создания благополучия.

Эмоциональное целительство позволяет человеку, который ощущает давление, расслабиться и мыслить более четко, чтобы можно было соответствовать требованиям повседневной жизни. Оно также может использоваться для очистки разума, чтобы человек мог непосредственно ощущать свое внутреннее совершенство.

Целительство основывается на понимании семи принципов, применении их к основным человеческим ощущениям и использовании специальных медитаций для моделирования исцеляющих процессов.

СЕМЬ ПРИНЦИПОВ

1. Ваше физическое тело и есть ваш разум: оно просто материальная форма эмоциональной энергии разума. Боль, болезнь и благополучие — это все продукты вашего повседневного разума. Ваш внутренний чистый разум содержит всеобъемлющее понимание ваших страданий, болезней или здоровья.

2. Реальность — не то, чем она кажется: ваш повседневный разум получает информацию о физическом мире через ваши чувства, но вы не всегда можете этому доверять. Ваши чувства воспринимают информацию, которая уже через секунды становится прошлым. Поэтому разум создает реальность, которая выглядит текущим моментом, но на самом деле является прошлым. Понимание этого фундаментального факта жизни позволяет вам осознать, как ситуации создаются и развиваются, чтобы вы могли интуитивно чувствовать, как одна ситуация порождает другую.

3. Весь наш опыт, прошлый и настоящий, влияет на природу и качество эмоционального и физического здоровья. Он определяет, каким образом развивается и возрастает жизненная энергия. Понимая и трансформируя качество жизненного опыта, вы снижаете вероятность болезни. А если его не понимать и не исправлять, это может привести к болезни и отрицательно повлиять на процесс выздоровления. То, как вы реагируете на симптомы болезни или на погоду, также основано на всеобъемлющем опыте и на том, как вы реагировали на болезни в прошлом.

4. Болезнь или любой серьезный кризис в вашей жизни — это главным образом процесс прошлого, догоняющий вас. Сюда нельзя отнести природные катаклизмы, такие как землетрясения, наводнения и даже несчастные случаи, однако зачастую воздействие наших прошлых мыслей, поступков и взаимоотношений с другими людьми влияет на то, почему и каким образом мы заболеваем. Если мы сумеем точно определить источники болезни или любого серьезного кризиса, то сможем начать гасить негативные силы прошлого и трансформировать их в позитивный опыт.

5. Ваше физическое тело — это выражение сознания и всего времени и пространства в миниатюре, микрокосм макрокосма. Вы можете помочь своему телу перейти в более высокое физическое состояние, что придаст ему способность самому исцелять себя. Такое состояние тела непосредственно и просто отправляет энергии разума в мир, привнося таким образом мир и гармонию. Этот опыт объединяет нас с божественной святостью Вселенной и с богом или богами нашего разума, обучая нас с уважением относиться к жизням, в которые мы входим, и проводя нас сквозь трудности.

В этом состоянии у вас появляются непосредственное понимание пространства между моментами и способность воспринимать реальность конкретно и глубоко. Как только ваш разум сможет ощутить это просветление, тело станет его физическим выражением. Просветление не проявляется само по себе, поскольку тело и разум каждого человека уникальны. Ваш опыт будет отличаться от моего и от опыта другого человека, однако мы все станем обладать одинаковыми качествами.

6. Вы можете исцелить разум и тело и достичь динамичного благополучия, используя чистое состояние внутреннего разума. Для этого необходимо тренировать повседневный разум, который всегда старается домини-

ровать над любым внутренним обменом, включающим сознательную связь между ним и вашим телом.

Вы можете начать тренировать повседневный разум с наблюдения за тем, как вы реагируете на проблемы.

- Напрягается ли ваше тело?
- Пустеет ли ваш разум и желает ли, чтобы проблема просто ушла?
- Охватывает ли вас тревога или паника?
- Чувствуете ли вы себя подавленным силой проблемы?

Если ваши тело, разум или дух реагируют именно так или же аналогичным образом, начните направлять в них успокоение и любовь. С помощью этой мягкой помощи самому себе вы начнете понимать собственные реакции и ощутите более стройный ментальный порядок. А также сможете установить взаимный обмен между телом и разумом.

Как только повседневный разум перестанет пытаться контролировать вашу жизнь, вы ощутите, как раскрываются чистота и непорочность, присутствующие в каждом человеке.

7. Целительство в его внешней физической форме является субъективным опытом, поэтому телу может понадобиться больше времени, чем разуму, чтобы понять исцеление и продемонстрировать его результаты.

ЦИКЛИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ТЕЛА И РАЗУМА

Тибетская медицина четко осознает важность циклической природы эмоциональной боли и того, каким образом этот цикл может быть использован для лечения страданий, эмоциональных расстройств и физических заболеваний. Все в теле и в разуме работает в режиме месячных циклов, на которые влияют Луна и Солнце. Многие люди активны в определенные часы дня и ночи,

что также связано с фазами Луны. Поэтому и заболевания разума или тела будут реагировать на лечение в определенное время дня и ночи в соответствии с внутренней временной системой тела и разума.

Мы можем настроиться на эти циклы, используя современный вариант традиционной тибетской практики. Для этого вам понадобится календарь, в котором отображены четыре фазы Луны.

Древние тибетцы верили, что в дни новой и полной Луны лунная энергия скапливается в затылке, в месте соединения головы и шеи. Поэтому в эти дни выберите спокойное время и начните настраивать свое тело. Лучше всего всер или раннее утро, хотя подойдет и любое время суток. Сосредоточьте мысли на этом участке в основании черепа и почувствуйте, как лунная энергия проникает приливами в ваше сердце, в систему кровообращения и в дыхательную систему.

Это безопасная и простая медитация, обеспечивающая непосредственное соприкосновение с циклическими энергиями вашего тела и разума. Такая подготовка поможет вам выполнять другие медитации, приведенные в этой книге.

БОЛЕЗНЕННЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Согласно тибетским верованиям существует десять основных категорий болезненных человеческих ощущений. Каждое человеческое существо, принадлежащее любой культуре и обществу, тем или иным образом испытывает подобные эмоциональные боли в различные периоды своей жизни.

- Тревога за средства к существованию.
- Тревога и стресс по поводу физической безопасности, лишаящие способности доверять.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

- Излишняя болтливость и страх оставаться наедине с собой, вытекающие из усталости.
- Пагубные привычки либо неправильное поведение любого рода.
- Эмоциональные расстройства, вызванные влиянием окружающей обстановки.
- Проблемы с семьей и друзьями.
- Повторяющиеся дурные сны или ночные кошмары, путаница со временем.
- Эмоциональная боль, связанная с насилием.
- Эмоциональная боль, являющаяся результатом физической боли.
- Страх перед старением и смертью.

Изучая эти десять ключевых ощущений, мы сможем ослабить создаваемые разумом ограничения, заставляющие нас страдать и болеть.

Тибетская медицина считает, что негативные или подавляющие энергии содержат в себе суть позитивных и раскрепощающих ощущений. Проще говоря, то, что делает вас больным или заставляет бояться, обладает также потенциалом, чтобы вылечить и вдохновить вас. Негативный опыт следует обратить в позитивный результат, и вы сможете сделать это с помощью упражнений по медитации, описанных ниже.

Держа в памяти семь принципов, о которых я рассказывал ранее в этой главе, позвольте себе выяснить, какие области эмоциональной боли воздействуют на вас, и займитесь соответствующей медитацией. Во время медитации всегда создавайте для себя наиболее удобные условия. Держите под рукой одеяло на тот случай, если вам внезапно станет холодно, а также побольше питьевой воды, поскольку вполне возможно, что вы будете испытывать жажду.

Конечно, может быть, сейчас вы не сталкиваетесь ни с одной из вышеперечисленных категорий, но когда-нибудь непременно столкнетесь. Или же упражнения могут оказаться полезными для ваших знакомых.

1. ТРЕВОГА ЗА СРЕДСТВА К СУЩЕСТВОВАНИЮ

Это универсальный страх, он не зависит от культуры, времени или места. Согласно тибетским верованиям это одна из главных причин эмоциональных расстройств, имеющих важное значение для физической болезни/здоровья. Многие люди безумно тревожатся по этому поводу, в результате чего им очень хочется испытывать чувство изобилия, уверенности и безопасности. Это эмоциональная нищета, своего рода духовный вирус, который, как и все формы эмоционального расстройства, может передаваться другим людям.

Подобная тревога ослабляет жизненную энергию, заставляет вас чувствовать себя несчастными и одинокими. И чем больше вы беспокоитесь об этом, тем сильнее беспокойство действует как препятствие, не позволяющее вам изменить ситуацию.

Вероятно, причина, по которой люди так сильно тревожатся об этом аспекте жизни, состоит в том, что они отождествляют себя со своим имуществом. И тогда они представляют, как могут остаться безо всего и умереть от холода или от голода. Разыгрываются ужасные внутренние драмы, когда люди создают страхи, наполняющие их мыслями о том, что лучшего они не заслуживают.

В настоящий момент миллионы людей в мире пребывают в невероятной физической нищете, но миллионы пребывают и в крайней эмоциональной нищете. Тем, кто испытывает физическую нужду, можно помочь, но гораздо труднее изменить состояние тех, кто испытывает нужду эмоциональную.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Вас когда-нибудь угнетало подобное состояние? Вас беспокоило, где взять деньги? Вас тревожило, хватит ли вам денег для выплаты ренты, выкупа закладной или оплаты счетов? Это очень распространенный опыт.

У тех из нас на этой маленькой планете, кто достаточно обеспечен, чтобы каждый день быть сытым, внутренняя нищета развивается более интенсивно по мере успокоенности личным комфортом. У большинства людей в повседневном разуме кроется страх потерять то, что имеешь — работу, дом, образ жизни, — и никогда не получить это снова. Вот так мы становимся напуганными.

Этот страх вытекает из отсутствия связи с нашей внутренней мудростью и из взаимоотношений с природным миром.

Материальный мир дает вам то, что вы у него просите. Иногда вам приходится бороться, чтобы получить желаемое. А иногда все достается легко. Это похоже на фазы болезни, один день вы чувствуете себя хорошо, а на другой снова плохо. Однако существует лекарство от этого страха.

Медитация

Древние тибетцы верили, что вы приобретаете что-то только в том случае, если отдадите что-то другое. А если вы чувствуете, что у вас ничего нет, то что вы можете отдать? Тогда вы отдадите то самое ничто.

Подумайте об этом. В вашем разуме тревога за потерю всего и отсутствие всего. Это означает, что в мыслях вы ничем не обладаете, только эмоциональной энергией. Вот ее вы и отдаете.

Согрейтесь и сядьте поудобнее. Успокойтесь и дышите нормально.

Позвольте себе почувствовать страхи, связанные с материальным миром. Ощувив их, отдавайте один за

другим, прощаясь с ними вслух. Пусть уходят. Отдайте их окружающему миру. Отдайте со всей добротой, на какую способны.

Затем прикажите им вернуться только тогда, когда они станут сильными, исцеляющими, приносящими изобилие мыслями. Отдавая их и требуя, чтобы они изменились, вы посылаете мощные внутренние послания самому себе начать создание новой реальности.

Это упражнение является простым вариантом того, что в тибетской культуре называется «ритуал выкупа». Вы обмениваете негативную энергию на позитивную.

Отдохните, оставаясь в этом состоянии разума, вдохните и подумайте о нем как о воде, омывающей вас. Снова отдохните. Затем, вдохнув и выдохнув, подумайте о каждом дыхании как о мягком, но проникающем пламени, сжигающем весь эмоциональный мусор внутри вас. Отдохните. Получите возвращающиеся позитивные энергии.

Заболевания, при которых помогает эта медитация.

- Эмоциональные: приступы паники, навязчивая жадность, ревность, злость, депрессия, физическая боль без причины, истерия, одиночество и летаргия.
- Физические: затрудненное дыхание; мышечные спазмы в грудной клетке; расстройства, связанные со стрессом; дыхательные и легочные проблемы, кровоточивость десен, не поддающаяся лечению; кожные заболевания; нарушения пищеварения.

Джекоб был преступником. Он пришел ко мне на консультацию по поводу физического заболевания, в ходе которой разговор перешел на его страх перед нищетой. Он вырос в трущобах одной южноамериканской страны, жил на улицах, дра-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

ся, чтобы выжить. Выходом для него стал преступный путь. Джекоб «заработал» кучу денег и смотрел на себя как на героя трушоб. Но деньги не победили его прочно укоренившийся страх перед нищетой. Их становилось все больше и больше, а страх не уходил. Чтобы его преодолеть, Джекобу понадобилось два года занятий медитацией. Он порвал с преступной деятельностью и пожертвовал все деньги на помощь детям улицы. После чего явился с повинной в полицию. Сейчас Джекоб уже вышел из тюрьмы, работает в трушобах и помогает обитающим там детям.

2. ТРЕВОГА И СТРЕСС ПО ПОВОДУ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ЛИШАЮЩИЕ СПОСОБНОСТИ ДОВЕРЯТЬ

Для многих людей мир — небезопасное место. Они могут проживать в зонах военных действий, подвергаться жестокому насилию или видеть, как уничтожается то, что было для них ценным. И тогда они утрачивают природную способность доверять. Независимо от того, что вызывает у них страх, это опыт, разрушающий целостность личности и благополучие, несущий заболевания и несчастья.

Если вам довелось испытать физическую опасность, пусть даже недолго, вы знаете, что такое лишиться способности доверять людям и считать мир плохим местом. Как и страх перед недостатком средств к существованию, этот страх заставляет людей прятаться от своего потенциала и уничтожает творческие способности.

Мир может подавлять таких уязвимых людей. Постоянная тревога может внушить им навязчивые идеи и помешать открыто общаться с другими людьми. Многие из нас в той или иной степени испытывают подоб-

Кристофер Хансара

ное состояние: это можно заметить по тому, как вы остерегаетесь других людей.

Исцеление этой тревоги придаст вам сил и поможет установить контроль над собственным миром.

Медитация

Сядьте свободно, чтобы тело не напрягалось, или лягте на спину. Вдохнув, представьте себе, что вы вдыхаете и выдыхаете через пупок.

Подумайте, что дыхание проникает в каждую часть вашего тела, и оно становится теплее и активнее. Затем сосредоточьте внимание на своем сердце. Представьте, что в нем хранится ваше изображение и никакие невзгоды вам не грозят. Постарайтесь позволить себе совершенно слиться с этим образом.

Далее, используя разум, направьте этот образ в окружающий вас повседневный мир. Пусть он сверкает, как солнечный свет, в каждом уголке вашей жизни. Отдохните и ощутите приятные чувства, вытекающие из проделанного.

Заболевания, при которых помогает эта медитация.

- Эмоциональные: заикание, проблемы с коммуникабельностью, различные фобии, включая боязнь открытых или закрытых пространств, воды или нахождения под землей.

- Физические: проблемы с подвижностью позвоночника и суставов, воспаление мочевого пузыря, кожные заболевания, выделения из глаз.

Саймон был телохранителем, умным, «крутым» и очень опасным. Он оберегал своих клиентов от террористов, убийц и снайперов. Шрамы покрывали его тело, как, впрочем, и разум. Глубоко внутри он испытывал страх перед физическим насилием и

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

перед тем, как другие люди к нему относятся. Он не доверял никому. Отношения с людьми у него не складывались, он не мог доверять даже знакомым девушкам. Когда во время выполнения задания серьезно ранили его друга, Саймон обвинил в этом себя. Вся его жизнь пошла насмарку. Но когда Саймон начал исправлять жизнь с помощью медитации, он обнаружил, что боевые и психологические навыки были его собственными средствами защиты от пугающего мира. Постепенно он избавился от своих страхов и понял, что не желает больше работать телохранителем. Бывший «крутой парень» обнаружил у себя неумную страсть к цветам и стал флористом.

3. ИЗЛИШНЯЯ БОЛТАЛИВОСТЬ И СТРАХ ОСТАВАТЬСЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ, ВЫТЕКАЮЩИЕ ИЗ УСТАЛОСТИ

Повсеместно встречаются люди, которые разговаривают слишком много. Почему они это делают? Потому что их разум и тело до того устали и истощились, что они не знают, как вести себя в компании, если замолчать и отдыхать в тишине.

Они болтают, чтобы скрыть усталость. Но поскольку эти люди не знают, что надо сделать, чтобы не так уставать, или боятся признаться в том, что устали, они чувствуют себя втиснутыми в маленькое внутреннее пространство. Они также боятся проводить время в одиночку и не способны понять свою собственную внутреннюю природу как чудесных существ.

Говорите ли вы слишком много или заикливаетесь на разговоре, когда ваша болтовня слишком утомляет? Вы любой ценой предпочитаете находиться в обществе других людей, а не проводить время, познавая самого себя? Познавание своего истинного я не обязательно должно быть интенсивным духовным процессом, оно может

быть таким же простым, как нижеследующая медитация. Введя медитацию в свою повседневную жизнь, вы сможете ощутить ценность слов и молчания.

Медитация

Сядьте поудобнее на стул, ладони положите на колени. Закройте глаза и дышите нормально. Начните прислушиваться ко всем звукам вокруг вас. Слушайте их независимо от того, приятные они или нет. Слушайте без предубеждения. Относитесь к ним как к своим друзьям.

Каждый звук что-то предлагает вам. Слушайте. Скоро различные звуки сольются вместе.

Когда это произойдет, медленно вдохните и выдохните, представьте, что звуки проникают в вас, распространяются по телу, языку и мозгу, а затем выходят в окружающий вас мир. Отдохните в тишине, которая следует за звуками.

Заболевания, при которых помогает эта медитация.

- **Эмоциональные:** страх, недостаток самоуважения, ощущение, что мир перемалывает или постоянно подавляет вас.

- **Физические:** хронические заболевания любого рода, проблемы с внутренним ухом, звон в ушах, проблемы с гайморовыми пазухами, грипп, кожные заболевания, структурные проблемы с поясницей, онемение плеча.

Лара была болтушкой. Ничто не могло остановить ее, и, хотя в ее словах было и нечто разумное, в основном она несла чепуху. Она рассказала мне, что говорит без умолку потому, что боится того, что внутри нее. Некоторые люди говорят для того, чтобы заполнить вакуум, а Лара чувствовала что-то внутри, какую-то силу, но эта сила пугала ее, и она

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

пыталась отгородиться от нее шумом. Когда Лара приступила к описанной выше медитации, она начала ошущать связь с другими людьми и с самой собой. Она обнаружила, что на самом деле очень восприимчива и обладает мощной интуицией. В течение года она превратилась в женщину, которая чувствовала, что должна говорить только тогда, когда ей есть что сказать. Сейчас она работает консультантом в местных правоохранительных органах и использует медитацию для помощи клиентам, исцеляя их усталый разум.

4. ПАГУБНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЛИБО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛЮБОГО РОДА

Пагубные привычки и неправильное поведение любого рода — это результат духовного кризиса. Согласно тибетской медицине природа пагубных привычек одинакова, будь она химическая или психологическая. А неправильное поведение — это любая мысль или поступок, которые причиняют вам или кому-то другому боль любого рода. Пагубные привычки — это собственная боль, и они появляются, потому что душа человека пребывает в состоянии шока и отчаяния. Эмоциональные структуры, позволяющие человеку жить в нормальном мире, распадаются из-за невероятного чувства разобщенности, и человек ощущает потерю. Это может происходить из-за повторяющихся несчастий любого рода, которые разрушают личность изнутри, и человек не видит смысла ни в самом себе, ни в реальности, ни в окружающем мире.

Многие люди с пагубными привычками высоко развиты духовно, но у них нет шансов полностью развить свою внутреннюю мудрость. Их разум и тело не могут справиться с внутренней духовной осведомленностью, поэтому они довольно быстро ломаются. И они чувству-

ют нечто разбитое вдребезги, то, что им уже никогда не «склеить».

Такие люди используют пагубные привычки, чтобы избежать конфронтации с собственными истинными чувствами. Это выражается в своеобразной автоматической реакции, которая наступает, когда они прибегают к одним и тем же эмоциональным схемам во всех обстоятельствах. Поэтому алкоголик, например, использует боль от общения с повседневной жизнью как причину для выпивки — любую боль, от ссоры с любимой до проблем на работе. Это всегда служит ему оправданием. Алкоголь как бы снимает боль, но на самом деле он трансформирует ее в эмоциональное «топливо», переносимое алкоголиком в следующий день.

Медитация, позволяющая исцелить боль, является важной частью более обширного процесса восстановления. Данное упражнение усиливает желание исцелить эмоциональную боль, вытекающую из пагубных привычек, и создаст ощущение благополучия. Оно помогает людям признать тот факт, что они больны, а также благоприятно для страдающих неизлечимыми болезнями.

Медитация

Лягте на спину, потянитесь и дышите нормально. Сосредоточьте внимание на своем сердце и прислушайтесь к сердцебиению.

Затем сосредоточьтесь на своей пагубной привычке. Представьте, как эта привычка пульсирует внутри вас одновременно с биением сердца. С помощью биений ощутите внешние контуры вашего физического тела. Приглядитесь, как ваша привычка и тело реагируют друг на друга. Вдохните все это и выдохните.

Направьте столько любви, сколько сможете, на реакцию между привычкой и телом. Помните, что, хотя

ваша привычка является духовным кризисом, она распространяется в вашем теле через эмоциональную энергию. А теперь замрите и не шевелитесь.

Почувствуйте любовь, которую вы создали. С удовольствием вберите в себя те чувства, которые испытаете в результате этого упражнения.

Заболевания, при которых помогает эта медитация.

- Эмоциональные: полное отчаяние, тяга к суициду либо жестокое поведение по отношению к себе или к другим людям, внезапные приступы плача или ярости, негативные навязчивые идеи.

- Физический: облегчает физическую боль, нервное расстройство или неизлечимую болезнь; позволяет телу отдохнуть и улучшает работу исцеляющих систем; может улучшить функции кровообращения, пищеварения и очищения организма; снимает или ослабляет головную боль при стрессах.

У Дэрила была масса пагубных привычек. Он не мог противостоять алкоголю, наркотикам, сексу и собственному эгоизму. Много раз он пытался избавиться от этих пагубных привычек, но неудачно. Частично потому, что они стали смыслом его существования. Дэрил рассказывал мне, что действительно хотел от них избавиться, но просто не знал как. И поэтому чувствовал себя бессильным. Хотя, как и все страдающие от пагубных привычек, вел себя так, как будто ему наплевать на других людей, на самом деле он был необычайно восприимчив к их мнению. И его очень расстраивало то, что он поддался пагубным привычкам. Занимаясь медитацией, он заметил, что люди стали относиться к нему лучше, да и окружающий мир тоже стал лучше. Дэр-

рил почувствовал себя достаточно сильным, чтобы регулярно посещать своего лечащего врача, стал ходить в группу поддержки. То и другое помогло ему справиться с причинами, вызвавшими пагубные привычки. Теперь он счастливый человек и работает врачом.

5. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ВЫЗВАННЫЕ ВЛИЯНИЕМ ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ

Влияние окружающей обстановки может создавать различные проблемы. Человека могут подавлять и ландшафт, и архитектура, что приводит к эмоциональным расстройствам. Физические заболевания могут являться результатом содержания токсинов в земле, воде, воздухе, растениях или в других природных веществах. Кроме того, расстройства разума и эмоций могут возникать из-за воздействия погоды, света, ветра и различных сезонных перемен. Тибетцы считают, что многие люди в значительной степени подвержены подобным воздействиям, а значит, они подвержены и эмоциональным воздействиям, которые создают окружающие их люди.

Города считаются потенциальными источниками эмоционального загрязнения, поскольку в них присутствует громадное количество мыслей, идей и энергий, которые могут смущать людей, усиливать стресс и негативное поведение. Планировка зданий также влияет на эмоциональное здоровье. Поскольку города обычно являются нагромождением противоречащих друг другу архитектурных стилей, они могут блокировать энергетический поток.

Определенные контуры природных ландшафтов также могут влиять на эмоциональное здоровье некоторых людей. Жизнь вблизи рек или океанов, например, может влиять на стабильность.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Иногда переезд бывает единственным решением, однако приведенное ниже упражнение может помочь вам стать более уравновешенным и не так подвергаться влиянию окружающей обстановки.

Медитация

Сначала убедитесь, что вам тепло, затем лягте на спину. Медленно вдохните и выдохните как можно глубже, но без напряжения. Не спеша подумайте о том, как на вас влияет окружающая обстановка. При этом низким тоном пойте звук «А», повторяя его. Сначала делайте это тихо, но постепенно увеличивайте звук.

Представьте себе, что звук начинает проникать в каждую часть окружающей обстановки, трансформируя все негативное и создавая на месте негатива позитивную целительную силу, которая вливается в вас, а значит, окружающая обстановка уже не может больше на вас влиять. Когда в вас волеется позитивная сила, представьте, что тело и разум начинают наполняться чистой сверкающей энергией. Отдохните. Затем отправьте эту энергию назад в окружающую обстановку.

Представьте, что все вокруг вас — люди, ландшафт и здания — освящается огромной радостью и любовью. Отдохните, затем отправьте эту энергию назад в окружающую обстановку. И снова представьте, что все вокруг вас — люди, ландшафт и здания — освящается огромной радостью и любовью. Примите эту энергию и благословите себя.

Затем отправьте это благословение в окружающую обстановку, отпустите его и не ждите, что оно вернется. Будьте бескорыстны.

Заболевания, при которых помогает эта медитация.

- Эмоциональные: ощущение того, что окружающая обстановка давит на вас негативным, угнетающим обра-

зом; ощущение того, что у вас не осталось энергии сделать что-то, вам даже трудно думать; беспричинная печаль; ощущение того, что вы не в состоянии больше никому верить, любить или смеяться.

- **Физические:** боли в животе, в суставах, проблемы с кровообращением, инфекционные и вирусные заболевания, последствия пищевого отравления, заболевания, вызываемые любыми паразитами, укусы бешеных животных.

Джефф жил в центре одного из крупнейших в мире городов. Его чувства подавляли шум, грязный воздух, стекло и сталь. Тишину и умиротворение он ощущал только в своей квартире 24-этажного дома. Успешный писатель, консультант, Джефф тем не менее чувствовал усталость от города, его шума и напряжения. Даже простая прогулка среди снующей толпы заставляла его нервничать и истощала энергию. Джефф начал испытывать опустошенность и отрешенность. Сначала он подумал, что у него упадок сил, но потом понял, что страдает от эмоционального и экологического загрязнения. Энергии других людей и окружающая обстановка заставляли его постепенно, понемногу терять самого себя. Сила города и подавляющая городская энергия превращали его в кого-то другого.

Тогда Джефф начал заниматься описанной выше медитацией и в течение нескольких месяцев стал более уравновешенным и менее подверженным воздействию окружающей среды. Он также понял, что в своем стремлении помочь другим и сделать успешную карьеру не развил достаточно внутренних ресурсов, чтобы справляться со всеми требованиями, которые к нему предъявляли дру-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

гие люди и которые он предъявлял к самому себе. Джефф осознал, что физическая окружающая обстановка как зеркало отражала его чувства. Его квартира находилась в тени более высокого здания, одна ее половина постоянно была затененной, другая — светлой. И он себя чувствовал точно так же.

Джефф всегда считал, что может сделать карьеру только в городе, однако решил переехать за город. И обнаружил, что начал по-другому относиться к людям, да и они стали относиться к нему с большим уважением. Он не только почувствовал себя полностью исцелившимся, но и, к собственному изумлению, добился еще больших успехов.

6. ПРОБЛЕМЫ С СЕМЬЕЙ И ДРУЗЬЯМИ

Буквально все мы страдаем от эмоциональной боли, вызываемой проблемами с друзьями или семьей. Существует три наиболее распространенных типа эмоциональной боли независимо от культуры или обстоятельств:

- Повторяющаяся эмоциональная боль, вызванная предательством доверия.
- Эмоциональная боль, вызванная одиночеством и уходом близких.
- Эмоциональная боль, причиняемая доминирующими личностями.

Нижеследующая медитация поможет излечить эти душевные раны.

Медитация

Лягте на спину и сосредоточьте внимание на своем теле. Почувствуйте свое физическое тело и расслабьтесь внутри его. Ощутите его форму, контуры, массу. Почув-

ствуйте, каким тяжелым вы можете быть. Почувствуйте, какое у вас длинное и сильное тело.

Ощутите чистую вибрирующую энергию, входящую в тело. А теперь вспомните поочередно всех значительных людей в вашей жизни и направьте эту энергию на них. Это их очищает, снимает их боль, устраняет страх и незащищенность. Это делает их счастливыми.

А теперь почувствуйте, как вся ваша внутренняя боль начинает таять под воздействием хороших мыслей. Постепенно вы почувствуете себя более уверенным и осведомленным о том, что для вас важно в жизни. Направьте эти хорошие мысли в окружающий мир.

Заболевания, при которых помогает эта медитация.

- Эмоциональные: ощущение того, что вам уделяется недостаточно внимания, ощущение брошенности и неспособности проявить любовь; подавляющий страх перед родами, боязнь сексуальной близости, одиночества, страх от прикосновения.

- Физические: серьезные кожные заболевания, нарывы, порезы и раны; также помогает во время восстановления после хирургических операций и при неизлечимых болезнях.

Сара боялась всего. С детских лет она испытывала все типы эмоциональной боли, которые я описал выше. Семья не обращала на нее внимания: по ее словам, членов семьи больше интересовал телевизор, чем она, — и девочка в одиночестве бродила по улицам. Ее жизнью управляло убеждение, что она глупая и ее никто не любит. Сара занялась проституцией, стала употреблять наркотики, связалась с преступниками. Удивительно, но именно телевизионная программа стала отправной точкой ее вы-

хода из личного ада. В программе рассказывалось о жизни людей, побывавших в таких же ситуациях, и она побудила Сару получить образование, которого она никогда не имела. Во время учебы Сара многое узнала о самой себе и осознала, что, несмотря на достигнутые успехи, внутри у нее еще большая мешанина. Подруга привела ее ко мне, и Сара начала заниматься медитацией. В процессе занятий она глубоко заглянула в себя. Ее эмоциональная сила увеличилась, разум стал более живым. Сара регулярно посещала психотерапевта, в результате чего у нее появилось желание простить свою семью. Постепенно Сара убедила родителей, братьев и сестер вместе с ней заниматься медитацией. И пропасть между ними начала исчезать.

7. ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ДУРНЫЕ СНЫ ИЛИ НОЧНЫЕ КОШМАРЫ, ПУТАНИЦА СО ВРЕМЕНЕМ

Этот тип эмоциональной боли связан с моментами, когда нас ошеломляют или шокируют, ставят в тупик или вводят в ступор повторяющиеся дурные сны, значение которых мы не понимаем. И еще она связана со страхом, вызванным кошмарами, с ощущением пребывания во сне, когда мы не спим, и с вечной нехваткой времени, чтобы сделать что-то.

Тибетцы считают, что в снах содержится важный духовный смысл и что причина, по которой мы видим сны, заключается в поддержании ментального здравомыслия и четкости. Это способ повседневного разума для удаления эмоционального мусора, самопознания и приобретения способности познания истинного внутреннего разума.

Согласно тибетской традиции наши сны могут быть усовершенствованы таким образом, что мы сможем вхо-

Кристофер Хансара

дить в состояние сна и обнаруживать источники наших иллюзий, галлюцинаций, вдохновения и интуиции. Сон необходим для регулирования основных циклов здоровья, и нижеследующая медитация может помочь решить связанные с этим проблемы.

Медитация

Ложитесь в постель на час раньше, чем обычно. Расслабьтесь и представьте себе молочно-белый сияющий свет, который начинает проникать в ваш разум и во все мысли. Все, о чем вы думаете, что чувствуете и видите внутри, — все это молочная белизна. Время не имеет значения, вы понимаете, что оно условно.

Сосредоточьтесь на повторяющемся сне или кошмаре. Когда начнете чувствовать или видеть его, позвольте ему раствориться в молочной белизне. Позвольте сильному чувству умиротворенности войти в вас. Время смывается, как краска водой.

Из белизны появляется истинный смысл вашего сна или кошмара. Вы освобождаетесь от времени. Пусть оно уходит.

Усните, и вы начнете открывать для себя новые сновидения.

Заболевания, при которых может помочь эта медитация.

- Эмоциональные: ощущение эмоциональной заторможенности, неспособность принимать решения или четко говорить; ощущение того, что вами управляют время и все связанные с ним проблемы.

- Физические: затруднения при ходьбе, плохое зрение и обоняние, выпадение волос, проблемы с весом, ангины, ревматические заболевания, проблемы с желчным пузырем и печенью, мышечная атрофия;

также может облегчать состояние пациентов с остеоартритами, метастатическими опухолями, лимфомами (опухоли лимфатической системы) и болезнью Педжета (хроническое истощение костей).

Каждую ночь солдат Джон, принимавший участие в боевых действиях, видел сон, в котором молча плакал ребенок. А вокруг него царили война, эпидемии, голод и разрушения. Ребенок начинал излучать свет, затем взлетал над мертвыми и умирающими на ангельских крыльях и кропил их водой, благословляя.

Джон просыпался в слезах и с ощущением физической боли. Он не мог больше ни о чем думать, кроме как об этом сне. Странно, но ему казалось, что вся его повседневная жизнь и есть сон. Когда Джон начал заниматься медитацией, он стал более открытым и осознал конфликт между своим внутренним «я» и службой. Рассказывая мне об этом, он понимал, что его внутренний дух призывает его противостоять мукам и ужасу того, чему он был свидетелем во время службы. Джон почувствовал нараставший конфликт между своими духовными потребностями и службой в армии. Однажды, просматривая старые фотографии, он увидел лицо ребенка, который приходил к нему в снах. Этим ребенком был он сам.

Внезапно Джон понял, что ему надо делать. Несмотря на презрение некоторых сослуживцев, он стал капелланом и пытался удовлетворять духовные потребности людей, служивших в армии. Джон превратился в мощную духовную личность и, основываясь на собственном опыте, стал приносить духовность в жизнь тех, кто этого желал.

8. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БОЛЬ, СВЯЗАННАЯ С НАСИЛИЕМ

Насилие — это состояние активного разрушения, стремящегося контролировать силы за его пределами. Мы говорим здесь об ощущениях насилия в вашем разуме, о насильственных действиях, которые вы предпринимаете против других или которые предпринимаются против вас.

Насилие основано не на ярости, а на жадности. Жадность желает контролировать, отделять и разделять. Насилие уничтожает все вокруг себя, но также уничтожает и инициатора. Однако насилие и жадность являются частью нас, неотъемлемой активирующей энергией, которая может быть трансформирована. Жадность стремится проявить себя до того, как трансформируется в положительную энергию; насилие проявляется только среди тех, кто вовлечен в акт насилия, поэтому оно может преобразовываться в любовь и мудрость.

Эмоциональная боль, вызванная насилием, — это форма энергетической травмы, духовного избиения, которое можно исцелять медитацией.

Медитация

Лягте на спину и расслабьтесь. Сосредоточьте мысли на животе. Почувствуйте, как становитесь физически сильнее. Отдохните с таким ощущением и позвольте ему разлиться по всему телу.

Теперь сосредоточьтесь на эмоциональной боли, вызванной насилием. Направьте физические ощущения силы в боль и позвольте ей начать растворяться. Представьте на ее месте медно-красный свет, который разливается по всему телу и проникает в разум. Этот свет струится каскадами в ваше сердце, которое перекачивает его по венам вместе с кровью, в тело, кости и мозг.

Как можно дольше отдохните в этом состоянии.

Заболевания, при которых может помочь эта медитация.

- Эмоциональные: ощущение возродившейся прошлой физической травмы; внезапные негативные мысли, которые приходят ниоткуда.

- Физические: повреждение мышц и ухудшение общей подвижности верхней части тела.

Дороти, сама врач, пришла ко мне потому, что лично подверглась насилию и чувствовала, что не может больше жить. Она работала в бедном районе большого города, и ей приходилось иметь дело с малолетними проститутками, сутенерами, торговцами наркотиками и другими опасными людьми.

Она случайно попала в облаву, которую полиция устроила в чьем-то доме. В ходе завязавшейся перестрелки ее ранили в грудь и ноги. Дороти пыталась покинуть место происшествия, но ее жестоко избили, сломали челюсть и руку. И только знакомый, живший рядом, уговорил полицейских отвезти ее в больницу.

Дороти пользовалась уважением, перед ней извинились, когда выяснили, кто она такая, но было уже поздно. Ее тело страдало от травм и боли. Дороти бросила работу в городе и уехала в тихое место. Но ощущение пережитого насилия продолжало терзать ее изнутри.

Она ошущала себя настолько травмированной, что ушла от мужа и детей. Боялась одна выходить на улицу и решила отказаться от врачебной практики. Она не могла понять, почему все это случилось с ней. Злилась, чувствовала себя бессильной жертвой насилия.

Кристофер Хансара

Но затем Дороти занялась медитацией и потихоньку стала оправляться от шока. Медитация уменьшала и постоянную боль от травм. И еще ей помогал превосходный психотерапевт, настоявший, чтобы она продолжала медитировать. Постепенно Дороти смогла простить тех, кто ее покалечил. Последнее, что я слышал, — она продолжает практиковать и чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы посещать трушобы, где над ней было учинено насилие.

9. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БОЛЬ, ЯВЛЯЮЩАЯСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ

Сильная или постоянная физическая боль может привести к тому, что наши эмоции прекратят функционировать и ограничат процесс исцеления или восстановления. Эмоциональная боль ощущается как стресс, беспокойство, тревога либо в других формах эмоциональных ограничений. Она только продляет любой тип физической боли, создавая тем самым порочный цикл. Справляться с эмоциональной болью становится все труднее и труднее, поскольку она — лишь верхушка любой другой боли, которую вы испытываете.

Медитация

Сядьте как можно удобнее. Прислушайтесь к своему дыханию и следуйте за вдохами и выдохами; сосредоточьтесь на короткой естественной паузе между вдохом и выдохом.

Вдыхая, ощутите огромную массу позитивной энергии, вливающуюся в каждую часть вашего тела, смягчающую вашу боль и снижающую ее интенсивность. Выдыхая, позвольте боли выйти, оставив тело мягким и теплым.

С каждым вдохом и выдохом почувствуйте уменьшение боли, усиление подвижности тела и его теплоты. Тепло проникает повсюду в ваш разум и тело. Оно постепенно превращается в сияющий небесно-голубой цвет, и тело и разум заполняются этим светом. Ваша физическая боль устранена.

Теперь отдохните и пошлите доброту всем живым существам, чтобы их боли тоже ослабли.

Заболевания, при которых может помочь эта медитация.

- Эмоциональные: стремление понять характер боли, почему она терзает вас, желание контролировать ее или справиться с ней; страх, вызываемый болью.

- Физические: чрезмерная чувствительность поврежденного нерва; неровное дыхание; проблемы с пищеварением и испражнением.

Всю жизнь Сэм постоянно испытывал боль из-за нерва, поврежденного в детстве в результате автомобильной аварии. Депрессии и приступы мрачного настроения были его повседневным состоянием. На какое-то время он пристрастился к болеутоляющим препаратам. Физическая боль питала боль эмоциональную, и его страдания становились все сильнее. Нормальные отношения с другими людьми давались ему с трудом, поскольку боль корчила тело и он чувствовал себя неполноценным. Эмоции стали застывать, Сэм возненавидел весь мир и стал сторониться людей. Друг рассказал ему о медитации и убедил прийти ко мне на прием. Научившись медитировать, Сэм начал высвобождать эмоции, которые боль на много лет заперла в его теле и разуме. Чувства вернулись в разум, а когда это про-

изошло, ослабла физическая боль. Сегодня боль стала еще слабее в результате занятий медитацией. Сэм продолжает медитировать, помогая телу и разуму двигаться к познанию внутренней мудрости.

10. СТРАХ ПЕРЕД СТАРЕНИЕМ И СМЕРТЬЮ

Согласно тибетским учениям смерть происходит совсем не так, как считают на Западе. Наши тела перестают жить, но души продолжают. Существует жизнь после жизни, и качества нашей души приспосабливаются к различным опытам каждой жизни по большей части таким же образом, каким наш разум приспосабливается к обстоятельствам текущей жизни.

Тибетцы учат, что страхи, окружающие смерть и старение, вытекают из страхов перед тем, что мы можем узнать о себе, пройдя через процедуру смерти.

Понимание краткости физической жизни важно, поскольку оно помогает уважительно относиться к своему разуму и телу, а также к другим людям. Но многие люди «перескакивают» из одной жизни в другую, не осознавая, что они проходят через процесс умирания. Как и в жизни, они очень торопятся, не задумываясь об этом и ничего не понимая. Страх перед смертью и старением приходит потому, что вы так или иначе чувствуете в себе этот процесс, но не хотите принять его.

Страхи перед смертью возникают тогда, когда человек заглядывает внутрь своей духовной сути и убеждается, что он не вечен. Такие люди часто высокодуховные, обладают прекрасной интуицией и хорошо чувствуют страдания других людей. Но поскольку их разум не подготовлен к тому, чтобы справиться с тем, что им предстоит узнать, они часто теряются и не могут понять собственную жизнь.

Медитация поможет сгладить конфликт.

Медитация

Это упражнение демонстрирует вам животворную энергию вне природы смерти. Оно также дает некое представление о том, что испытывают люди, когда умирают.

Замрите и не шевелитесь. Замедлите дыхание. Представьте, что все ваши ощущения, мысли и чувства поднимаются вверх и видят все, что вас окружает. Это может слегка ошеломить. Но не волнуйтесь. Оставайтесь спокойным.

Вы можете почувствовать чистый сверкающий свет, окружающий вас. Представьте, что вы хотите поговорить с теми, кто вас любит, но они не слышат ваш голос. Вы чувствуете, как будто вас несет течение бурной реки. Вы приближаетесь к краю водопада и боитесь, что можете упасть вниз, но не падаете. Вы застываете на краю подвешенным в пространстве.

Вы начинаете осознавать, как много людей рождаются и умирают в этот самый момент. Все, что вы чувствуете, — это радость и счастье. Страх нет.

Расслабьтесь с этим чувством и получите его энергию. Вы видите чистый свет, приближающийся к вам. Войдите в него без колебаний и оставайтесь в нем так долго, как сможете.

Покинув этот свет, отдохните и поблагодарите все составляющие природы и жизни. Пошлите любовь и доброту всем живущим.

Заболевания, при которых может помочь эта медитация.

- Эмоциональные: потребность всегда себя контролировать; высокомерие; влияние слухов и на того, кто их распространяет, и на того, о ком они; неспособность делиться эмоциями или деньгами; сомнения в том, что любишь и любим; страх обнаружить, кто вы, и жить на-

стоящей для вас жизнью; боязнь взять на себя ответственность за свою жизнь; страх перед старением; страх перед тем, что после смерти ничего не будет.

- Физические: проблемы с шеей и со структурой шейных позвонков; проблемы с челюстью, верхним и нижним нёбом; тромбоз, ангина, сердечные заболевания, грыжа, тошнота; помогает после трансплантаций, при травмах головы, облегчает шок.

Дэн был католическим священником, но также работал психотерапевтом. Когда я с ним познакомился, он пребывал в состоянии кризиса веры, поскольку обнаружил, что испытывает страх перед старением и смертью. Он пытался справиться с этим, жестко контролируя свою жизнь. Последствия страха начали влиять на его эмоции, взаимоотношения с людьми, воздействовать на тело — подбородок стал жестким и очень чувствительным, появилось напряжение в спине, вызывающее боль. По мере того как страх усиливался, Дэн терял связи с жизнью, ему казалось, что жизнь не для него, а для других. Близкий друг сказал Дэну, что он стал грубым и бессердечным по отношению к нему и вообще к людям. Это глубоко потрясло Дэна.

Всю свою жизнь он намеревался посвятить любви к ближнему и служению Богу — Богу, который победил смерть. Когда мы встретились, Дэну казалось, что он не в состоянии выполнять свою работу, общаться с божественными силами и даже гулять или слушать музыку. Он был потерянным и одиноким.

Занятие медитацией постепенно вернуло его к жизни, Дэн начал понимать, что жизнь включает и смерть. Со временем возродилась и вера, и он стал изучать старение и смерть как часть своей работы.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Это помогло ему стать цельной личностью, и Дэп почувствовал, что способен помогать людям избавляться от страхов. Он использует медитацию как форму молитвы, которая помогает ему общаться с Богом, источником вечной жизни.

Дэп обнаружил, что для него примирение со смертью стало дорогой к смыслу жизни.

Поразмышляйте над этой главой в тишине. Почувствуйте, как ваше внутреннее я реагирует на эти упражнения. Вы обнаружите, что они улучшают чувство гармонии и здоровье.

Вы можете посоветовать эти медитации другим людям, но при этом удостоверьтесь, что они хотят получать такие энергии. Если возможно, спросите их об этом прямо.

Чтобы помогать кому-то другому, представьте себе этого человека, а потом займитесь медитацией.

Это мощные исцеляющие упражнения, поэтому выполняйте их осмотрительно. Любая хорошая мысль, направленная не туда, может произвести где-то в мире нежелательный эффект.

Глава 6

ТРИ ТЕМПЕРАМЕНТА

Концепция трех темпераментов является основой действующей системы тибетской медицины. Врачи подразделяют людей на три категории по темпераменту: Ветер, Желчь и Флегма. Они рассматривают темпераменты как энергетические силы с различными характеристиками, которые проходят через ваше тело и разум и уходят во Вселенную.

- Ветер — чистый, сверкающий, бесцветный поток энергии, который одновременно может быть быстрым, медленным или совершенно неподвижным.

- Желчь — темная, красно-коричневая пузырящаяся энергия, похожая на лаву, плотная и вместе с тем упругая и быстро движущаяся.

- Флегма — глубокая, спокойная сине-зеленая сила, рефлексивная и движущаяся очень медленно.

Согласно тибетской медицине три темперамента являются базисом нашего жизненного опыта от момента зачатия до момента физической смерти. Они управляют каждым аспектом функционирования тела и разума, создают структуры и «говорят» друг с другом. Они присущи всем нашим эмоциональным, интеллектуаль-

ным, духовным и физическим двигателям. Они — центры нашего разума и формируют наши личности. Три темперамента содержат массу вариантов того, кем мы можем быть. Они могут вскрывать глубочайшие рабочие процессы нашего сознания как индивидуумов, так и членов сообщества человеческих видов. Мы неотделимы от них: мы рождаемся, умираем, вновь возвращаемся в мир, и точно так же рождаются, умирают и возвращаются три темперамента.

Они взаимодействуют следующим образом.

- Ветер — это движущая сила и жизненная энергия других темпераментов, но она не может гармонично действовать без них;

- Ветер усиливает интенсивность воздействия темперамента Желчь;

- Ветер придаст Флегме движение и способность к адаптации, усиливает ее поддерживающие функции в теле;

- Желчь стимулирует активность Ветра;

- Желчь несет тепло и активность Флегме;

- Флегма может расслаблять Желчь.

Любое человеческое устремление и все они, вместе взятые, создаются, развиваются и ликвидируются динамичным потоком темпераментов. Словно три огромных течения, движущихся через все человечество, эти силы являются источниками культурных и психологических особенностей. В состоянии равновесия они увлекают нас к более высокому уровню мышления и действий. Но когда равновесие нарушено, они погружают нас в кошмар негативной и катастрофической активности. Изучая и понимая природу своего темперамента и гармонизируя его, вы вносите вклад в гармонию всего мира.

Преимущественно мы относимся к какому-то одному типу темперамента либо к комбинации двух типов: первый — главный, второй — подчиненный. Однако все три темперамента присутствуют внутри нас, и наша цель достичь равновесия, чтобы они работали вместе, создавали здоровье и предотвращали болезни. Хотя люди более сложны, чем предполагает классификация такого рода, разделение их на категории подобным образом помогает тибетской медицине объяснять, каким образом болезнь проявляет себя в личностях и как они излечиваются.

Болезнь возникает, когда наш главный и/или подчиненный темперамент, если таковой имеется, выходит из равновесия. Это в основном связано с проблемами образа жизни, включая стрессы, плохое питание и загрязнение окружающей среды, что делает нас уязвимыми для различных болезней, от простуды до рака.

Здоровье основано на равновесии темпераментов. Понимая, как они адаптируются, реагируют и условия среды их обитания — а это и есть вы сами, — вы станете более осведомленным о том, каким образом создаются схемы, которые ухудшают здоровье и приводят к болезням — и наоборот. Этот процесс может происходить на многих внутренних уровнях, связанных с различным повседневным опытом.

ИСТОЧНИКИ ТРЕХ ТЕМПЕРАМЕНТОВ

Легенда тибетской культуры бон приписывает происхождение этой теории первым обитателям Земли — нечеловеческим существам, известным как 19 братьев и сестер бытия. Медики-антропологи и специалисты по тибетской культуре считают, что эта теория вместе с торговцами и иммигрантами пришла в Тибет и район Гималаев из Центральной Азии в IX веке до н.э. или даже раньше.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ.

Проникнув в Тибет и район Гималаев, она распространилась на индийский субконтинент и оказала влияние на ведические верования, затем на индуизм и индийскую медицинскую систему, известную как аюрведа. После этого теория вернулась в Тибет в VII—VIII вв. н.э. вместе с индийскими миссионерами-буддистами.

Три темперамента также отражены в западной теории об основных четырех темпераментах. Врач Гиппократ, работавший на греческом острове Кос в начале IV века до н.э., выдвинул теорию, согласно которой тело обладает четырьмя темпераментами, соответствующими главным жидкостям тела: черная желчь (также известная как меланхолия или черная холера), желтая желчь (или холера), кровь и флегма. Это положило начало новому подходу к медицине как к естествознанию; а раньше считалось, что болезни несут злые божества. Вполне вероятно, что Гиппократ в своем учении основывался на системе трех темпераментов.

Проявление трех темпераментов замысловато переплетается с концепцией пяти элементов — Земля, Вода, Огонь, Ветер/Воздух и Космос, — которые присутствуют во всех аспектах сознания: ментальном, психологическом, психическом и интеллектуальном. Темпераменты являются результатом того, каким образом элементы взаимодействуют между собой.

ПРИРОДА БОЛЕЗНИ

Тибетская медицина верит в прочную психосоматическую взаимосвязь многих форм болезни. Почему? Потому что, если говорить просто, ваша жизнь, моя жизнь, все наши жизни изо дня в день представляют собой психосоматический опыт. Наша психологическая природа взаимодействует с физическим миром, они воздейству-

ют друг на друга и создают непрерывный новый опыт, который добавляется к качеству нашей повседневной жизни.

Тибетцы верят, что мы рождаемся не совершенно новыми существами, как считают на Западе, а уже в годовалом возрасте. До первого дыхания наше состояние определяется психосоматическим опытом в утробе. Там мы познаем мир через вкус, слух и даже зрение, поэтому приходим в каждую физическую жизнь с определенными качествами и привычками, влияющими на наше поведение. Некоторые из наших основных тенденций темперамента уже сформированы, определено то, каким образом мы реагируем на болезни и здоровье.

Тибетская медицина рассматривает болезнь как препятствие. Препятствия уменьшают бесценную жизненную энергию. Если у вас проблема, которая не проходит или периодически повторяется, в ее основе лежит препятствие. Это значит, что вы предрасположены к болезням, поскольку три темперамента ведут себя неправильно и выводят из равновесия тело и разум.

Пойдем дальше. Тибетцы видят проблемы, воздействующие на наш разум, в том, как мы представляем себе физическое заболевание. Ментальные проблемы наносят нашему здоровью такой же ущерб, как и физические раны. Чтобы исцелить такую травму и восстановить здоровье, мы должны культивировать хорошие отношения, которые увеличивают количество доступных нам физических и ментальных энергий.

Темпераменты можно рассматривать как основы злости, похоти и жадности (истoki восьми матеральных активностей, которые я описал в главе 4). Незнание того, почему и как мы страдаем, увлекает нас в ловушку этих трех негативных эмоций. Согласно тибетской ме-

дицине ментальное невежество является основной причиной страданий и всех болезней тела.

Тело — это нечто гораздо большее, чем просто кровь, мышцы, кости и нервы; это продолжение вашего материального разума в повседневном мире. Чтобы стать целостной личностью — ментально, физически, эмоционально и духовно, — вы должны постараться исцелить свое невежество с помощью внимательного отношения к трем темпераментам.

Когда мы исправим наши отношения — уменьшим ярость, похоть и жадность, — улучшится и баланс темпераментов. Тибетцы считают здоровым того, кто может уравнивать взлеты и падения повседневной жизни таким образом, чтобы положительная энергия поступала к нему спонтанно.

Здоровье и болезнь — это в основном один и тот же процесс, однако выраженный по-разному. Один процесс может порождать другой. Ежедневно наш разум воспринимает ряд ощущений. То, каким образом разум и тело реагируют на эти ощущения, и определяет наше здоровье. Но мы обладаем способностью трансформировать препятствия. Если, например, мы постоянно сталкиваемся с проблемами, но нам удастся сосредоточиться на создании положительной энергии, то препятствие теряет свою силу. И мы не заболеваем.

В конце этой главы приведены упражнения по самоисцелению, они помогут вам преодолевать препятствия, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА И СЛЕЖЕНИЕ ЗА НИМ

Теория трех темпераментов очень сложна. Если вы пойдете к врачу, занимающемуся тибетской медициной, вам зададут 29 всеобъемлющих вопросов, чтобы диагно-

стировать нарушения равновесия темпераментов; в зависимости от ваших ответов врач назначит лечение. В своей книге я упростил эту процедуру, чтобы вы могли понять эмоциональный и психологический аспекты каждого темперамента и начать выполнение собственной простой программы самоисцеления. В главе 8, которая касается еды и диеты, вы найдете более подробную информацию о медицинских аспектах трех темпераментов.

Нижеследующие разделы познакомят вас с основными признаками трех темпераментов, чтобы вы могли определить свой главный темперамент (или комбинацию главного и подчиненного темперамента), выявить любые нарушения баланса и восстановить здоровье, используя древнюю тибетскую мудрость сезонного лечения, которая связывает вас с циклами природы через еду, окружающую среду и образ жизни. Не смешивайте сезонные активности, поскольку рискуете получить еще больший дисбаланс: они очень специфичны для определенного темперамента и сезона.

Вы можете обнаружить наличие главного и подчиненного темпераментов; в этом случае придерживайтесь сезонной активности для главного темперамента. Позже, когда ваш главный темперамент придет в равновесие, можете начать работать с подчиненным темпераментом.

Понимание трех темпераментов поможет вам стать более добрым, сильным и щедрым, поможет стать немного мудрее и не воспринимать себя так серьезно, как вы иногда воспринимаете общество. Позвольте своему сердцу стать открытым, а разуму чистым и проникающим, чтобы вы могли открыть для себя просветление, которое нужно искать в чудесах повседневной жизни.

Общие наставления для поддержания баланса темпераментов

1. Всегда прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, иначе известному как интуиция, в отношении ситуаций и людей.

2. Если у вас со здоровьем все в порядке, всегда ешьте и пейте то, что интуитивно чувствуете для себя полезным. Упражняйтесь столько, сколько хотите, будь то много или мало.

3. Уважайте других людей и их образ жизни.

4. Будьте максимально добрым, не делайте того, что считаете неправильным.

5. Занимайтесь тем делом, которое соответствует вашим истинным желаниям и потребностям; личная удовлетворенность — лучшая терапия для поддержания баланса темпераментов.

Основные факторы, вызывающие дисбаланс темпераментов

1. Употребление пищи, которая тем или иным образом вам не подходит; например, вызывает у вас ощущение тяжести или вялости, от которой вы полнеете или испытываете другие неприятные ощущения.

2. Недостаточный отдых и сон в положенное время.

3. Неуважительное отношение к своему телу и/или разуму, будь то чрезмерная любовь или презрение.

4. Ощущение постоянного стресса, вызывающее изменение вашего поведения или личности.

5. Поступки или поведение, вызывающие у вас стыд или смущение либо доставляющие неприятности другим людям.

Природа темперамента Ветер

Результаты деятельности темперамента Ветер, расположенного в центре тела, не всегда легко увидеть. Ветер воздействует на вас через процессы точно так, как центральная нервная система связывается с вашим физическим телом и как все органы чувств воспринимают информацию, интерпретируют ее и отправляют в мозг.

Например, то, каким образом ваша кожа — крупнейший орган — работает, защищая вас от окружающей среды, и ее работа в качестве канала передачи ощущений — это функция Ветра.

Темперамент Ветер также влияет на ваше дыхание, сердечный ритм, строй речи и на общие уровни энергии. Еще он связан с жадностью, меланхолией и с определенной депрессией, заставляющей людей терять связь с миром.

Будучи разбалансированным, Ветер, как и Желчь (см. ниже), может ускорять процесс заболевания. Стресс и негативные схемы могут побудить Ветер и Желчь усиливаться, что приводит к одышке, шоку, травме или к появлению сыпи на коже, либо эти темпераменты могут ослабнуть, что вызывает судороги и проблемы с кишечником, поджелудочной железой, печенью и желчным пузырем.

Ветер демонстрирует свое воздействие на тело и разум через сухость и легкость. Люди с главным темпераментом Ветер обычно сухопарые, иногда сутулые. У них присутствуют худоба и очень легкий синеватый оттенок тела. При ходьбе их суставы могут хрустеть или казаться немного жесткими. Они легко подхватывают простудные заболевания. Любят петь и спорить, им нравятся опасные ситуации и риск, им в жизни требуется драма любого рода. Они могут быть необычайно сентиментальны и наивны. Предпочитают горькую и кислую пищу, любят крепкие алкогольные напитки.

Все дети от рождения до 11 лет обладают темпераментом Ветер. После 11 лет они разделяются на различные категории темперамента, а некоторые так и остаются в категории Ветер. Взрослые с темпераментом Ветер могут быть очень духовными и внешне счастливыми, но в то же время подавленными людьми. Они как бы идут по натянутому канату. Люди со сбалансированным темпераментом Ветер помогают другим, не ожидая за это благодарности или награды.

Люди с темпераментом Ветер могут улучшить свою способность к самоисцелению за счет развития ментальной ясности с помощью медитации. Это поможет им связаться со знаниями, которые являются мощным ресурсом энергии глубоко внутри их, как физической, так и ментальной. У них есть все, что им нужно, просто надо подождать, когда это обнаружится.

Люди с главным темпераментом Ветер и подчиненным темпераментом Желчь часто коренастые и полные, так как два темперамента вместе создают мощное взаимодействие и динамическое напряжение, в результате чего высокий рост и худоба людей с чистым темпераментом Ветер подавляются экспрессивной энергией темперамента Желчь. Люди с темпераментом Ветер/Желчь обычно очень амбициозны и стремятся к успеху. Такое сочетание темпераментов порождает преподавателей естествознания и посредников. Они миротворцы, которых часто считают образцами человеческого потенциала.

Люди, у которых темперамент Флегма добавляется к главному темпераменту Ветер, могут быть застенчивыми, но очень любопытными. Взрослые люди с таким сочетанием темпераментов обычно небольшого роста и очень тесно связаны с природными силами земли. На их ладонях и ступнях иногда можно видеть легкий золотистый оттенок, тогда как остальная кожа светлая.

Люди с разбалансированным темпераментом Ветер — это те, кто докучает вам на вечеринках, они говорят только о себе и расстраиваются, когда вы уходите; либо это те, кто кланчит деньги в аэропортах или магазинах. Назойливые люди, сплетники и религиозные фанатики также относятся к этой категории, как и большинство политиков, поскольку они имеют дело с идеями и от их слов мало физических проявлений.

В обществе, на телевидении и в других средствах массовой информации, в области компьютерного программного обеспечения и в Интернете имеются хорошие образцы темперамента Ветер. Они работают с невидимой энергией и общаются с технологией, суть которой не видна человеческому глазу, но проникает в каждую мировую культуру.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ

Люди с темпераментом Ветер энергичные, когда их темперамент сбалансирован, отличаются хорошей интуицией и полны желания помогать другим. У них гибкие, сильные тела, которые они питают главным образом свежими фруктами и овощами плюс немного мяса и молочных продуктов. Они восхищаются музыкой и танцами, очень счастливы, когда познают свой духовный потенциал.

Люди с темпераментом Ветер/Желчь обладают теми же отличительными признаками, что и люди со сбалансированным темпераментом Ветер, но они более сосредоточены на своем внутреннем мире, у них проявляются внезапные вспышки энергии, четко направленные и сфокусированные.

Люди с темпераментом Ветер/Флегма находят гармонию, погружаясь в мир природы. Тихие и спокойные, когда темпераменты сбалансированы, они обладают огромной способностью понимать силы природы и свя-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

зывать их с другими людьми. Они понимают природную энергию планеты, прекрасно относятся к растениям и животным.

СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЕТЕР

Ветер: проблемы со сном, неприязнь к открытым пространствам, беспричинная тревога, боли в суставах, случайные судороги, атрофия мышц, неврологические проблемы, такие как болезнь Паркинсона и слабоумие, затрудненное дыхание, покалывание в теле, внезапные приступы усталости или энергии, непомерный аппетит, тяга к алкоголю, наркотикам или к людям.

Ветер/Желчь: те же, что указаны выше, но порознь. Будучи разбалансированным, это сочетание темпераментов имеет тенденцию проявлять одиночные симптомы, физические или эмоциональные, которые возникают внезапно и длятся недолго, после чего люди с темпераментом Ветер/Желчь чувствуют себя очень усталыми.

Ветер/Флегма: как и для Ветра, но в более медленной, длительной манере; люди с разбалансированным сочетанием темпераментов Ветер/Флегма заболевают очень медленно и даже могут не подозревать о наличии болезни.

КАК ИСЦЕЛЯТЬ ДИСБАЛАНС ТЕМПЕРАМЕНТА ВЕТЕР В СООТВЕТСТВИИ С ВРЕМЕНЕМ ГОДА

Весна. Пейте по утрам свежие соки комнатной температуры. Выпивайте небольшое количество темного пива с поджаренными корнеплодами, темным мясом кур или с жирной рыбой. Разглядывайте растительность вокруг вас и, если возможно, работайте в саду или на ферме. Массируйте ступни, ноги, ладони, пальцы и руки в течение двадцати минут дважды в день; не спите после полудня, но вечером ложитесь спать пораньше.

Лето. Загорайте в течение часа после полудня. Принимайте теплые ванны дважды в день по полчаса. Подбирайте спокойную окружающую обстановку и надежных друзей. Ешьте на завтрак свежие фрукты и пейте фруктовые соки. Не употребляйте сырые салаты, вместо них ешьте вареные овощи или увядшие листья. Также ешьте жареные корнеплоды. Не употребляйте мясо, кофе, чай, алкоголь, пудинги и кондитерские изделия.

Осень. Проводите время рядом с проточной водой. Слушайте тихую музыку, звуки детского смеха (либо смех тех подростков или взрослых, кто молод в душе), просите кого-то читать вам вслух книги. Ешьте мало, но часто, избегайте сладкой пищи и алкоголя.

Зима. Играйте с радостными ребятами и собаками. Сидите и размышляйте у открытого огня, но только чтобы он не был обжигающим. Зажигайте благовония с успокаивающим ароматом, такие как сандаловое дерево, мирт, ладан, жасмин или любое тибетское благовоние. Ешьте приятно согревающую пищу, такую как супы и жаркое, но избегайте слишком сладких или изобилующих специями блюд. На ужин употребляйте жирную пищу, запивая ее темным пивом. Массируйте все тело мягко и сильно в течение 20 минут, когда просыпаетесь и ложитесь спать, используя при этом кунжутное, топленое или любое густое растительное масло.

Природа темперамента Желчь

Это согревающий темперамент, он расположен в левой стороне тела и стимулирует пищеварение и иммунные функции, контролирует ритм сердца, пищеварение, дыхание, процесс испражнения и другие функции тела. Рефлексы тела также контролируются темпераментом Желчь.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Этот темперамент влияет на злость, а также на смех. У людей с темпераментом Желчь наблюдается тенденция к злости и раздражительности по пустякам, а также нетерпение, им хочется, чтобы все было сделано сейчас, а еще лучше вчера. Дисбаланс может усиливать подобные настроения.

У людей с главным темпераментом Желчь хороший аппетит, они часто испытывают голод и жажду. Их тела имеют очень слабый красноватый или легкий желтоватый оттенок. Обычно это очень умные люди, склонные к мистицизму, могут быть эгоистичными и очень гордыми.

Люди с главным темпераментом Желчь и подчиненным темпераментом Флегма обычно высокие, худощавые и нервные, поскольку эти два темперамента находятся в состоянии любовь/ненависть, Желчь постоянно перегрывает влагу Флегмы, а Флегма старается охладить жар Желчи.

Так же как и Ветер (см. выше), Желчь может ускорять процесс заболевания. Люди с главным темпераментом Желчь прекрасно осведомлены о своей индивидуальности. Любой тип чрезмерной активности, включая резко выраженные отношения к чему-то и навязчивые идеи, усиливает дисбаланс Желчи. Его могут вызывать отрицательные энергии, такие как жестокая ненависть, ярость или сильное эмоциональное расстройство.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ

Люди со сбалансированным темпераментом Желчь высокоактивны, хорошие мыслители, лидеры по натуре. У них хорошая выносливость и большой запас жизненных сил; спорт и требующая напряжения активность являются важной частью их образа жизни. Они очень интересуются представителями противоположного пола. Любят мясо и острую пищу, в основном едят

мало, но часто. Им нравится читать, заниматься исследовательской работой, дебатировать, они способны вдохновлять других любить жизнь.

Люди со сбалансированным темпераментом Желчь/Ветер стремятся исправлять ошибки и помогать униженным; они тесно связаны с идеями справедливости, прав человека, равенства и свободы для всех — это становится смыслом их существования, они прекрасные организаторы и умеют вдохновлять других людей.

Будучи сбалансированным, сочетание Желчь/Флегма насыщает каждого чувством спокойствия и безопасности; люди понимают важность воспитания и закладки основ, поэтому они очень хороши в создании домов, гармоничных семей и общин; они хорошие рассказчики и хранители семейных традиций; помнят прошлое и извлекают из него опыт; хранят семейные и общественные документы и ценности.

Люди с темпераментом Желчь часто используют свою впечатляющую мудрость на благо других людей. Например, человек с темпераментом Желчь без колебаний спасет чью-то жизнь, не заботясь при этом о своей безопасности. Темперамент Желчь влияет на все службы спасения, а также на природные явления, такие как внезапные землетрясения, приливы, молнии, гром, или на развязывание войн.

Воздействие Желчи на разум и тело может быть пропитывающим и проникающим, оно ощущается в каждом моменте жизни личности, от разума и тела до повседневной жизни.

СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА ЖЕЛЧИ

Желчь: боли в желудке; проблемы со спиной; расстройства пищеварения; запоры; чувство усталости сразу после еды или питья; повторяющиеся инфекции или травмы; заболевания, передающиеся половым путем;

нарушение кровообращения, внезапные вспышки гнева; повторяющиеся дурные сны, вызывающие физические реакции, такие как пробуждение в состоянии тревоги, потение, громкие крики, лунатизм.

Желчь/Ветер: аналогично вышесказанному, но у этого сочетания симптомы возникают резко и проходят быстро.

Желчь/Флегма: аналогично вышеуказанному, но симптомы развиваются медленно, становятся интенсивнее и длятся долго.

КАК ИСЦЕЛЯТЬ ДИСБАЛАНС ТЕМПЕРАМЕНТА ЖЕЛЧЬ В СООТВЕТСТВИИ С ВРЕМЕНАМИ ГОДА

Весна. Настраивайтесь на легкую пищу, мягкую и питательную, такую как супы и бульоны, со слабым черным чаем по вечерам, но без кофе. Очень важна спокойная окружающая среда, желательно рядом с деревьями; если это возможно, развесьте по стенам фотографии гор и озер, смотрите по телевизору программы о природе. Также важны откровенные, но спокойные разговоры. Массируйте верхнюю часть туловища и суставы дважды в день по 20 минут, при пробуждении и перед тем как лечь спать, используя масло с сильным запахом или бальзам.

Лето. Снова для восстановления баланса Желчи важна легкая пища. Ведите дружеские, но откровенные разговоры. Старайтесь решать головоломки и кроссворды, играйте в карты или в настольные игры — в азартные, если хотите, но не на деньги. Совершайте добрые поступки в отношении других людей и читайте книги, что будет обогащать вас духовно.

Осень. Выполняйте побольше легких физических упражнений, таких как потягивание, йога или тайцзи-цюань. Гуляйте в живописных местах, посещайте музеи и галереи. Смотрите комедийные кинофильмы.

Зима. Делайте массаж при пробуждении, перед обедом и перед сном в течение 20 минут; всегда массируйте широкими движениями от сердца. Важна диета с высоким содержанием белка, поэтому ешьте рыбу и злаковые, но никакого мяса. Употребляйте красные и оранжевые фрукты, особенно хороши абрикосы.

Природа темперамента Флегма

Темперамент Флегма, зарождающийся в правой стороне грудной клетки, спрятан глубоко и представляет собой энергетическую функцию, предназначенную для удержания всего вместе, как физически, так и ментально. Флегму лучше всего представить себе как медленно текущий прозрачный клей, который все связывает, но вместе с тем стимулирует рост. Темперамент Флегма влияет на кости, рост мышц, метаболические функции, на все основные циклы тела, а также на то, каким образом мы формируем воспоминания и что ощущаем, говоря правду или ложь.

Энергия Флегмы пробуждает глубокое мышление и интерес к философии плюс различные творческие желания, от зарабатывания денег до создания произведений искусства. В уравновешенном состоянии Флегма предпочитает простую легкую пищу, с удовольствием помогает другим обрести чувство удовлетворенности и благополучия.

Флегма может выходить из равновесия, если любая личность слишком робкая, чересчур серьезная, эмоционально замкнута либо не верит в собственные способ-

ности обрести более высокую степень счастья или духовности. Когда такие личности окружают себя Флегмой для защиты от эмоциональной боли, они начинают разрушать способность тела к самоисцелению и уменьшают свои ментальные способности.

Человеческое общество не может развиваться и прогрессировать без этого темперамента, поскольку он дает нам чувство непрерывности, исторической и культурной осведомленности. Все религиозные структуры флегматичны, слишком флегматичны и такие институты, как банки, биржи, вооруженные силы и правительства.

Благотворительные организации, такие как Армия спасения, флегматичны по своему характеру благодаря стремлению улучшить жизнь людей и привнести стабильность в общество. Негативное влияние Флегмы можно наблюдать в людях, которые позволяют себе ограничиваться лишь своей работой, а также в крупных бюрократических структурах.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ

Сочетание главных Флегма/подчиненный Ветер придает силы людям, которые соблюдают традиции и желают создавать солидные институты для помощи другим людям. Эти люди интуитивно понимают, как использовать материальные силы на благо общества. Люди с темпераментом Флегма/Ветер обычно круглолицые, интроверты, задумчивые, среднего роста.

Люди с темпераментом Флегма/Желчь тоже уважают традиции, однако они без колебаний порывают с устаревшими традициями и создают новые общие тенденции. Эти люди применяют свою ментальную энергию для создания новых образов мышления, используют печатное слово как лучшее средство коммуникации.

Людям с главным темпераментом Флегма часто холодно и неудобно в своих телах, независимо от погоды и

окружающей обстановки. У них имеется тенденция к увеличению веса, тело бледное, телосложение мощное, но действуют они очень медленно. Обычно они живут долго, любят кислую пищу и напитки, часто курят.

Флегма в сочетании с Желчью делает человека очень чувствительным, склонным к артистизму и физической экспрессии. Обычно такие люди высокие, с гибким телом и бронзовым оттенком кожи. Они могут страдать комплексом превосходства и легко поддаются влиянию каких-то поверхностных вещей.

СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА ФЛЕГМЫ

Флегма: кожный зуд и кожные заболевания, проблемы с глазами, легочные расстройства, гормональные проблемы, недостаток энергичности, проблемы с зачатием и в ходе беременности, проблемы с весом, проблемы с костями, депрессия, переходящая в жестокость, алкогольная зависимость, ментальные коллапсы, усталость от работы или других обстоятельств.

Флегма/Ветер: те же симптомы, что и выше, но в данном сочетании один или два симптома проявляются очень интенсивно в течение длительного времени, поскольку темперамент Флегма доминирует над темпераментом Ветер примерно так, как кирпич (Флегма), опущенный на пух (Ветер), сминает его.

Флегма/Желчь: те же, что и выше, но обычно симптомы проявляются только в состоянии стресса.

КАК ИСЦЕЛЯТЬ ДИСБАЛАНС ФЛЕГМЫ В СООТВЕТСТВИИ С ВРЕМЕНАМИ ГОДА

Весна. Ешьте побольше рыбы и вареных овощей, бобовых и хлебных злаков, немного баранины или говядины два раза в неделю. Избегайте алкоголя, кофе и чая.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Делайте побольше физических упражнений, занимайтесь физическим трудом и плавайте в реке или в море, если это возможно. Ежедневно проводите 10 минут в сауне или парной. Делайте массаж, используя мази со стойким запахом или бальзам, в течение 40 минут, три раза в неделю, лучше всего в середине дня. Готовьте и пеките, помогает даже просто разговор с друзьями за кухонным столом.

Лето. Живите в теплой, сухой, слегка продуваемой ветрами окружающей обстановке с красивыми пейзажами и просторными открытыми пространствами. Слушайте романтическую музыку. Оставайтесь спокойными по утрам, проявляйте легкую активность во второй половине дня. Ешьте то же самое, что и весной. Массируйте тело три раза в день от 15 минут до часа перед каждым приемом пищи сильными непрерывными, круговыми движениями против часовой стрелки, используя гороховую муку или тальк. Ложитесь спать до 22.00, это поможет циклам тела улучшить баланс темперамента.

Осень. Снова делайте много физических упражнений, ешьте то же самое, что весной и летом, избегайте алкоголя, кофе и чая. Массируйте тело, используя тепловое масло, в течение часа после пробуждения два раза в неделю; всегда массируйте вниз, от головы к ступням, короткими плавными движениями. Ежедневно во второй половине дня принимайте горячую ванну в течение 10 минут.

Зима: Массируйте тело, как указано выше, три раза в неделю после пробуждения. Ешьте рыбу и хлебные злаки, немного специй только на ужин, но никакого мяса. Не употребляйте соль, вызывающую дальнейший дисбаланс.

УЛУЧШЕНИЕ БАЛАНСА ТЕМПЕРАМЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Повторим, что тибетская медицина рассматривает заболевание как препятствие, которое может нанести ущерб темпераментам и сделать вас подверженным болезням. Однако всевозможные препятствия можно трансформировать за счет использования эмоциональных инструментов. Ниже вы найдете простые описания того, как это делать в повседневной жизни.

Эти инструменты помогают нам узнать, каким мы видим повседневный материальный мир со всеми его сложностями и хрупкой социальной структурой. Основами нашего мировоззрения являемся мы сами, обстоятельства нашей жизни и другие люди. Понимая, как мы думаем о себе, можно понять, каким образом мы создаем основы здоровья и болезней. Если наше отношение к миру разбалансированное или сбивчивое, мы рискуем создать препятствия, не позволяющие нам испытывать ментальное, физическое и духовное здоровье.

Отправной точкой является постижение того, как мы относимся к другим людям, что говорим и как другие люди реагируют на наши слова. Нам также требуется оценить, какие слова мы выбираем, говоря о себе, например, когда говорим в гневе или в минуты страсти, любви либо под воздействием других эмоций.

Отношение к работе и то, как мы идентифицируем себя с ней, также являются ключевыми факторами установления взаимоотношений с другими людьми. Работа в этом контексте означает любую активность. Для большинства из нас это означает десятки ежедневных задач, крупных и мелких.

В наше время основным препятствием служит стресс. Но люди реагируют на него по-разному: разумные люди могут позволить себе расслабиться и выбрать момент для

отдыха, тогда как более глупые станут бороться и позже обнаружат, что они измождены и больны.

Предубеждение тоже может создавать препятствия. Предубеждение любого рода является антиподом развитого мышления: оно ввергает людей в состояние ощущения собственной ничемности и тривальности. Согласно тибетской медицине болезнь является предубеждением, которое вы создали в отношении себя.

Трансформация ваших взглядов на самого себя и на свою ситуацию описанными ниже способами может помочь вам преодолеть препятствия и создать себе здоровую жизнь. Внутри каждого из нас имеются лекарства для исцеления болезней и проблем. Мы сами и лекарства, и целители.

Десять пониманий препятствий

1. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ВСЕХ ТИПОВ

Люди являются самой серьезной проблемой друг для друга. Вспомните, с каким количеством людей вы имеете дело ежедневно дома и на работе: мужа, жены, дети, родители, родственники; друзья и любимые; коллеги, подчиненные и начальники; продавцы, духовные или другие наставники, не говоря уже просто о людях на улице.

Основой удачных взаимоотношений является хорошая коммуникабельность. Каждому интересно, что заставляет других людей работать, что они думают о своей жизни и каким образом могут ее менять. Однако очень часто мы тратим массу энергии, пытаясь быть коммуникабельными, а из этого мало что получится.

Наиболее распространенным типом препятствия являются коммуникативная неясность и общение с трудными ситуациями или людьми. Помните, что трудный человек и есть трудная ситуация. Нижеследующие уп-

ражнения снизят количество проблем, которые вы ежедневно испытываете при общении с людьми.

Древние тибетцы открыли простой способ исцеления плохой коммуникабельности, установления доверия и создания духовного богатства. Вот этот способ: иногда вам приходится быть грубыми, иногда ласковыми, а иногда надо оставаться нейтральными. Разумеется, вам следует знать, в какой момент как поступить, а для этого следует развить в себе очень простой ментальный навык, который быстро станет частью вашего повседневного мышления. Это происходит следующим образом.

Присутствуя на совещании либо находясь в другой ситуации в обществе людей, активно слушайте их. Мысленно направляйте ментальную энергию в слова, которые они произносят, и вы обнаружите, что понимаете — независимо от языка — истинный смысл того, о чем конкретно они говорят.

Услышав истину независимо от слов, вы поймете, как должны реагировать — грубо, нейтрально или мягко. Это само по себе позволит вам не допускать возникновения препятствий либо исцелять уже существующие.

Препятствия становятся препятствиями потому, что им придана негативная энергия, поэтому их трудно устранять. Реагируя на вас, препятствие начинает двигаться. Как только это произойдет, можете приступать к решению проблемы.

2. ЗАНЯТОСТЬ И РЕЛИГИЯ

Работа, карьера либо другая активность, связанная с зарабатыванием средств на жизнь, определяют индивидуальность работающего. Это означает создание некоей прочной базы, неизбежно втягивающей его в служебные отношения. То же самое можно сказать о религии или любой другой иерархической организации.

Тибетцы считают, что подобная манипуляция является частью человеческой природы; в ситуациях подобного рода люди начинают верить, что их деятельность и эмоции — это одно и то же. Поэтому они вкладывают контролирующие энергии в то, что делают, и стремятся оставить на этом несмываемый отпечаток своей индивидуальности, чтобы заинтересовать других.

В этом есть положительная и отрицательная стороны. Чем сильнее отождествление себя с работой, тем сильнее вероятность того, что работа сама по себе становится препятствием, постепенно нарушая уравновешенность личности.

Выход здесь в следующем. Если вы занимаете какую-либо должность, то узнайте, откуда приходит сила и кто ею владеет, кто управляет эмоциональной энергией в вашем рабочем коллективе и каким образом властный и эмоциональный лидеры воздействуют на всех остальных. А затем посмотрите, хотите ли вы быть частью всего этого.

3. ДЕНЬГИ: КАК ИХ ЗАРАБАТЫВАТЬ, ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Вопреки распространенному мнению вы можете получать деньги и после смерти. Каким образом? Большинство людей эмоционально привязаны к своим личным деньгам, и эта эмоциональная привязанность во время жизни на самом деле более важна, чем наличные деньги. Такая же энергия занимает сознание умирающего человека.

Сами по себе деньги невидимы. Разумеется, существуют банкноты, монеты, чеки и кредитные карточки, но все они просто способ выражения денег. Деньги являются и всегда были договором о стоимости и символом доверия.

Энергия денег похожа на ветер, она невидима, но ощущается по всему миру. Это аспект высшего мышления человечества, выраженный в материальном мире.

Деньги — это зеркало, в которое мало кто отваживается заглядывать, однако взгляд в него может помочь вам привлечь большое количество наличности. Помните, что деньги — это процесс мысли и энергии, начинающийся с ощущения энергии денег в повседневном окружающем вас мире. Обратите внимание на то, как деньги влияют на вашу жизнь, культуру, на развитие вашей страны и мирового сообщества.

А теперь взгляните на то, каким образом вы зарабатываете на жизнь. Этот способ должен соответствовать тому, что делает вас счастливым. Многие люди зарабатывают кучу денег с помощью профессии, которая не делает их счастливыми, и тогда, как в случае с бомбой замедленного действия, наступает момент, когда деньги сами по себе становятся препятствием. Владельцы так или иначе их теряют — девальвация, огромные налоги или чей-то плохой совет. Или же зарабатывание денег внезапно теряет свою прелесть.

Древнетибетский подход к привлечению и сохранению денег прост. Помните, что деньги — это энергия и вам требуется ее сбалансировать. Наличные деньги, кредитные карточки, акции, долговые расписки и векселя — просто символы этой энергии. И еще помните, что, хотя эта энергия может быть суровой и неумолимой, в ваших силах все изменить.

Медитируйте с этой энергией, сосредоточиваясь по несколько минут в день на всех ваших финансовых активах, крупных или малых. Концентрируйтесь на них по очереди и посылайте им позитивные мысли, просите их увеличиваться и приумножаться, чтобы они шли на благо вам и другим людям.

Помните, что в современном мире ваш банковский счет, например, не изолированный финансовый остров, он связан с другими финансовыми системами, поэтому та же самая энергия денег протекает и через мир, и через ваш банковский счет.

Когда вы поймете эту связь, то сможете отправлять ментальную энергию с вашего финансового острова. Представьте себе свою энергию в виде большого парусника, совершающего кругосветное путешествие, привозящего на островок финансовое изобилие, а также раздающего благословения другим островкам во время своего плавания.

Всегда отдавайте то, что можете предложить менее состоятельным людям. Избыточной энергией денег следует делиться, а не хранить ее. Богатство — это то, что деньги могут дать вам в сравнении с другими людьми. И если эта энергия неправильно использована, она ищет возмещения и не остается надолго у неумелого владельца.

4. ЗДОРОВЬЕ:

КАК СОЗДАВАТЬ ЕГО, СОХРАНЯТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Как и деньги, здоровье — это энергия, которая должна быть сбалансирована и использована разумно. Простейший способ заботиться о своем здоровье заключается в уважении к своему телу, разуму, речи и мыслям, как я уже говорил в этой книге. Вы не предмет потребления, а высококачественное сознание в физической форме. Вы священны.

5. УДАЧА: КАК ЕЕ СОЗДАВАТЬ, ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Удача приходит тогда, когда энергии вашего тела и разума действуют согласованно. Это не просто создание благополучия: удача — это глубокое ощущение того, что в мире все хорошо. Это происходит тогда, когда вы и божественные силы наслаждаетесь обществом друг друга.

Удача — это природное состояние разума, которое является частью вашей натуры. Она внутри вас, вы просто ждете, когда она проявится. Начните просить ее об этом. Будьте скромным и восприимчивым. Если вы бу-

дете искать удачу неправильно — другими словами, глупым образом, — то создадите препятствия.

Удача никогда не приходит так, как вы ожидаете, поэтому откройте сердце для счастливой неожиданности. Удерживайте удачу, делаясь ею и участь у нее, а не демонстрируя ее. Используйте удачу для того, чтобы объяснять людям, как заполучить ее, основываясь на собственном опыте.

6. ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПРЕПЯТСТВИЯ:

ПОЧЕМУ ПРОБЛЕМЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Препятствия, которые не исцелены, возвращаются, пытаясь при этом подсказать, как справиться с проблемой. Ответ препятствию всегда лежит в самой проблеме.

Прежде всего загляните в прошлое. Когда впервые возникли проблемы? Вспомните, как они появились, и сосредоточьтесь на том моменте, после чего обнаружите источник препятствия и его природу. Пошлите ему столько любви, сколько сможете. Это будет началом трансформации препятствия в проблему с потенциалом для изменения.

Препятствия могут казаться непреодолимыми, но, если направлять на них любовь, они становятся понятными и их структура проясняется. Таким образом, они теряют интенсивность и массу. А затем обнажается суть проблемы.

Представьте, например, что кто-то постоянно занимает деньги, которые не в состоянии отдать. В разуме таких людей препятствие, возведенное данной ситуацией, становится более мощным, чем фактический долг и обязательства вернуть его. Поэтому они не в состоянии бороться с изначальной проблемой.

Однако при направлении любви на такие ситуации препятствие растворяется, и должник создаст внутреннюю дистанцию и новую перспективу для проблемы.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Когда это происходит, препятствие показывает вам, как исцелить его раз и навсегда. Тогда должник находит способ вернуть долг и понимает, как больше не попадать в подобную ситуацию.

7. СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ

В вашей жизни две семьи: семья, в которой вы родились, и семья, которую вы создаете, то есть ваши друзья. Отношения с семьей, в которой вы родились, влияют на то, как вы заводите друзей и цените дружбу. Если у вас проблемы с семьей или с друзьями, надо начать осознавать, каким образом проблемы воздействуют на вас и других людей.

Оцените, как вы разговариваете друг с другом, какой язык используете, а также слова, которыми выражаете свои эмоции. Если вы используете грубые или ласковые слова для выражения своих чувств, это только способствует разделению возможностей для исцеления. Лучше использовать вежливые, но четкие слова, задавать вопросы, требующие ответа.

Люди выбирают грубые слова, поскольку не уверены в том, что они на самом деле хотят сказать. По этой же причине используют эмоционально перегруженные слова и риторические вопросы. Такая фраза, как: «Черт побери, ты никогда не обращаешь внимания на мои слова», может выражать то, что вы чувствуете, но она также оказывает энергетическое воздействие на человека, которому вы ее адресуете. Поэтому очень важно слушать то, что люди говорят сердцем и разумом, а не только в результате реактивных эмоций.

Когда вы это поймете, то станете осознавать наличие эмоциональных сил в основе большинства разговоров и поймете, что люди на самом деле имеют в виду. Вы увидите, как возникают препятствия и каким образом они влияют на вашу жизнь, на жизнь вашей семьи и

друзей. Когда это произойдет, вы сможете начать процесс откровенного общения.

Однако, возможно, вам удастся изменить только самого себя. Ваши друзья и семья могут не пожелать общаться откровенно. Они даже могут не захотеть быть честными. Помните, это зависит только от них.

8. ДУХОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Многие люди проживают жизнь, не обращая внимания на духовные потребности. Однако очень важно обсудить этот вопрос. Вы можете обнаружить: то, что вам требуется, совсем не то, что вы себе представляли. Прежде всего надо быть готовым осознать, что вы вообще ничего не знаете. Это сложно! Но после того, как пройдет ментальный шок, связанный с осознанием этого, вы поймете, что вы — нечто большее, чем ваше имя, тело, репутация, банковский счет и желания. Все это укрывает ваше внутреннее духовное сознание, а именно внутренняя мудрость показывает вам, кто вы такой на самом деле и что действительно знаете.

Мы в жизни часто опираемся на вещи, которые считаем важными, — скажем, работа или взаимоотношения, — но обнаруживаем, что они не удовлетворяют нас таким образом, как мы себе представляли. Это происходит потому, что ничто внешнее не может доставить нам удовлетворения, которого жаждет наш повседневный разум. Мы забываем, что для того, чтобы обрести удовлетворение в жизни, нам надо всего лишь соединиться со своим внутренним я и понять, что духовность существует во всем, что мы делаем.

Внутреннее я постоянно обращается к нам, но очень часто наш повседневный разум не может распознать его слова. Наша внутренняя мудрость знает, что все в повседневном мире имеет духовную суть. Духовный рост начинается с самых обычных вещей, которые вы де-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

лаете ежедневно, от уборки в доме до чистки зубов. Именно через эту земную активность, а не через должность на работе, банковский счет или взаимоотношения вы обретете внутренний свет.

9. ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И МЫСЛИ

Правильные действия вытекают из навыков правильного мышления. Правильное действие означает выполнение того, что хорошо для вас и других людей; но оно также означает ответственность за то, что вы делаете.

Правильное мышление означает мыслительный процесс, позволяющий вам быть счастливым, сосредоточенным и спокойным и таким образом поддерживать свои действия. Правильные мысли также помогают понять собственную внутреннюю мораль и этические рамки, поэтому очень важно осознание собственных духовных потребностей. Все это очень индивидуально, у каждого человека по-разному. Древние тибетцы считают, что, хотя общество и религиозные верования должны иметь базовые правила и наставления, каждый человек должен найти собственную мораль и этику. Это и есть фундамент для эмоциональной и духовной зрелости.

10. СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Сосредоточиваясь на этих аспектах вашей жизни, вы увидите природу проблем и препятствий, общих буквально для всех на этой планете. Просто начните процесс их изменения с помощью создания более сильных ментальных энергий. Все, что вам для этого требуется, это желать и стараться.

Временами в нашей жизни могут встречаться препятствия настолько мощные, что единственный способ трансформировать ситуацию — это принять их с покорностью и учтивостью. Тогда вы сможете понять духов-

ное значение того, почему проблема может быть трансформирована только таким способом.

А иногда вы можете изменить обстоятельства, только воспользовавшись внутренней духовностью.

Понять и преодолеть десять видов препятствий помогут десять способов создания благополучия, приведенных ниже. Они продемонстрируют, как все изменить применительно к каждой проблеме, с которой вы можете столкнуться.

ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ СОЗДАНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Эти способы вытекают из раздела тибетского учения бон, известного как «Путь Шена из рода Ча». Их можно использовать в форме внутреннего предсказания, чтобы помочь улучшить качество и степень счастья, усилить жизненные силы и стать более успешными во всех избранных вами видах деятельности.

Каждый способ сопровождается традиционным действием, на котором надо сосредоточиться, что стимулирует разум и тело. Я слегка адаптировал некоторые из них, чтобы они имели смысл для людей, живущих в современном мире. Однако содержание каждого способа уходит корнями в древнюю тибетскую мудрость, которая совершенствуется много тысяч лет.

Способы — это каналы, которые могут направлять опыт из вас в окружающий мир. Вы можете использовать любой из них, который покажется наиболее уместным, либо все десять в течение десяти дней. Если вы избрали какой-то определенный способ, используйте его ежедневно в течение 10 дней в одно и то же время.

Десять способов мышления и действий являются полезным инструментом для создания ментальной и эмо-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

циональной осведомленности о том, как вы проводите свою повседневную жизнь. Результатов можно ожидать незамедлительно.

Они постепенно вводят вас в новую реальность, которая зачастую довольно сильно отличается от текущего варианта. Это инструменты, помогающие жить той жизнью, какой вы хотите, приобретать силу и мудрость.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Лечите болезнь добротой, это будет стимулировать более быстрое восстановление или выздоровление. Вы улучшите ментальный подход к жизни, а значит, сможете направлять свои действия в соответствии со своими целями.

Действие

Представьте себе семечко, которое начинает прорасти из земли. Наблюдайте, как оно превращается в красивое дерево с розовыми цветами и золотистыми плодами. У цветов восхитительный аромат, а плоды сладкие и сочные. Нюхайте цветы и сами становитесь ароматом. Ешьте плоды и сами становитесь их вкусом. Иногда цветы и плоды падают на землю, и когда дерево умирает, вырастает новое, точно такое же, как прежнее.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Сосредоточьтесь на тех аспектах вашей жизни, которые надо улучшить. Предприняв указанное ниже действие, вы глубоко проникнете в качества вашего потенциала.

Действие

Хрупкий золотой колокольчик раскачивается на ветру. Он подвешен на красно-золотистой нити с узелками и на медной рамке в форме круга. Вы поднимаете с красной подушки длинный тонкий серебряный молоток. Головка молотка в форме слона с поднятым хоботом. На

конце ручки сфера безупречной формы с вырезанными на ней лепестками цветка. Вы медленно вдыхаете и выдыхаете, а затем тихонько бьете молотком по колокольчику. Звук колокольчика сначала тихий, потом он усиливается и похож на прекрасный голос внутри вас. Ваш разум очищается.

ТРЕТИЙ СПОСОБ

Если вы хотите преодолеть энергии злости, похоти и жадности, вам надо понять, как вы создали их и вызвали к жизни.

Действие

Больше всего злость, похоть и жадность жаждут признания. Представьте их в виде трех непослушных детей, которые передразнивают все ваши слова и действия. Накричите на них, чтобы они перестали бездельничать. Злость одета в черную одежду, похоть в красную, жадность в зеленую. Распознав их, назовите каждого ребенка по имени и спросите, что он хочет сказать и что они попытаются сообщить вам. Внимательно и смиренно выслушайте их. Вы получите ответ, хотя он может сначала вам и не понравиться. Пока они говорят, отправьте им столько любви, сколько они смогут воспринять. Это изменит их навсегда, отчего и вам станет лучше.

ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ

Вы не раб жизни. Жизнь — это горный хребет, и вы можете его перейти, используя внутренний радиопеленгатор, который появляется из развитой внутренней проницательности и прозорливости.

Действие

Перед вами три чаши: одна полна бриллиантов, другая — изумрудов, а третья — рубинов. Когда вы смотрите на них, все три чаши и их драгоценное содержимое

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

сливаются воедино. С помощью мысленного взгляда начните отделять чашу от чаши, драгоценный камень от драгоценного камня, пока все не восстановится в первоначальном виде.

ПЯТЫЙ СПОСОБ

Узнайте, как и где ваше тело хранит стрессы и негатив. Узнав, вы сможете остановить их проявления.

Действие

Представьте, что вы лежите на спине, вытянувшись и расслабившись. Над вашей головой появляется фиолетовый свет, он начинает снижаться и двигаться вдоль вашего тела, бледнея, когда проходит над вашими ступнями. Вы ощущаете тепло. Над вашим телом медленно появляются черные и серые пятна в тех местах, где вы чувствуете наибольшее напряжение и тревогу. Направьте золотистый свет на черные пятна, чтобы выпустить стресс из вашего физического тела. На серые пятна направьте розовый свет, чтобы выпустить стресс из вашего ментального тела.

ШЕСТОЙ СПОСОБ

Вы подозреваете, что ваша работа приводит к заболеваниям. Возможно, она выводит на первый план одну сторону личности в ущерб другим аспектам вашей жизни. Если так, то это создание нежелательного негатива, отрицательно влияющего на ваши разум, тело и счастье.

Действие

Представьте себе этот образ. Мужчина (это в равной мере применимо и к женщинам) помногу работает ради блага семьи. Затем он начинает работать и ночью. Он становится настолько одержим эмоциональной привязанностью к работе, что, сам того не замечая, отдаляется

от супруги и семьи. Внезапно он теряет работу. Теперь у него нет ни работы, ни связи с семьей. У этого человека нет ничего.

Это ничего и есть самое лучшее имущество, которое когда-либо имели люди. Человек обнаруживает, что он и его работа — не одно и то же. Мы все можем создавать занятость, понимая, кто мы такие и кем потенциально можем быть. Это относится и к нашим семьям.

Такая ситуация складывается в мире ежедневно. Это часть человеческой природы, но ее можно изменить.

СЕДЬМОЙ СПОСОБ

Изучите, каким образом пища и напитки влияют на ваше настроение и на реакцию тела. Это поможет определить, какая пища для вас лучшая и как ваш разум воздействует на пищу, которую вы едите.

Действие

Относитесь ко всему, что едите и пьете, с уважением, будь это диетическая еда, пища домашнего приготовления, ресторанные блюда или высококалорийные, но не имеющие питательной ценности блюда. Важно не то, что вы едите, а то, как вы это едите. Ваше отношение к еде воздействует на тело и разум, а значит, и на отношение к образу жизни и другим людям. Есть с уважением — то же самое, что молиться. А пища — это молитва в действии. Каждый кусочек пищи — упражнение для сознания.

ВОСЬМОЙ СПОСОБ

Разговаривая, мы своими высказываниями изменяем жизни других людей. Сознавайте, что говорите, помните о мыслительном процессе, стоящем за словами, и о его влиянии на других людей.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Действие

Повторяйте следующий текст медленно, громко, слово за словом:

«Что является самым мощным оружием в истории человечества? Забудьте о терроризме, ядерных бомбах, напалме и биологическом оружии, хотя все они ужасны. Величайшим оружием является человеческий язык и то, как им пользуются. Речь — это действие мысли; она коварно воздействует на жизни людей, часто навсегда изменяя их. Оскорбляя других, вы оскорбляете самого себя. Но искренняя похвала или другие формы сочувствия, а также благородный язык действуют как подарки. Они могут придавать скромность говорящему, проницательность и силу слушающему. Речь — одно из величайших достижений человечества, поскольку она вытекает из желания общаться с истиной и разделять общие чувства. Не позволяйте другим и самому себе воспринимать вашу речь как нечто ничего не значащее. Речь не предмет потребления, а священное событие. Часто лучше промолчать, чем сказать глупость. Тишина учит нас ценить язык. Да низойдет мир на меня и на весь мир».

ДЕВЯТЫЙ СПОСОБ

Активируйте свою внутреннюю истину и собственную мораль, позволив себе быть как можно лучше. Жизнь — это серия эмоциональных и интеллектуальных конструкций, архитектура разума. Если вы поймете, каким образом разум влияет на все аспекты вашей жизни, то станете менее реактивным по отношению к жизненным трудностям.

Действие

Молчите по десять минут в день. Прислушивайтесь к своим мыслям. С помощью внутренних чувств определите, из чего они состоят. Посмотрите, что для вас

важно в жизни и какая жизненная активность уменьшает ваше чувство доброты. Это не так легко, но результативно. Вас удивит, как много доброты лежит внутри вас, ожидая применения. Связавшись со своей добротой, вы станете спокойным и более сконцентрированным; вас не так легко будут отвлекать события, жизненные трудности, мысли и желания других людей. С этого начнется создание фундамента для мудрости. Мудрость — это ваша сила.

ДЕСЯТЫЙ СПОСОБ

Воздайте благодарность хорошим и плохим моментам. Простите всех, кто вас обидел, и попросите прощения для себя.

Действие

Представьте, что у вас тысячи прекрасных белых цветов и у каждого из них свой запах. Нюхайте каждый цветок очень медленно, направляя внимание на каждый бутон. Перед вами огонь в треугольном камине, раскрашенном желтыми и красными треугольниками; вершина треугольного камина направлена в сторону от вас. Сосредоточьте внимание на огне. Беря цветок за цветком по одному, думайте об обиде, злости, похоти, жадности или ненависти, которые были вызваны вашими действиями или действиями других людей.

Громко произнесите имена людей, с которыми вы общаетесь, или опишите ситуацию и поблагодарите их трижды, независимо от того, был ли опыт общения плохим или хорошим. Это поможет вам избавиться от прошлого, от боли и цикла страданий. А также предотвратит ухудшение опасных и плохих ситуаций.

Поместите эмоции, вызванные негативными ощущениями, в цветок, а потом киньте его в огонь. Наблюдайте за тем, как он сгорит. Прodelайте это поочередно

с каждым цветком, пока они все не исчезнут. Снова назовите имена людей либо опишите ситуацию и поблагодарите их. Это поможет уничтожить определенный цикл страданий. Прошлое утратит свое жало.

И наконец, ниже приведены три очень важных пункта, которые следует помнить. Как и десять способов, являющихся указаниями для действий и проникновения в суть, эти три простых пункта можно рассматривать как ступени вашего пути к уравновешенной и мудрой жизни.

1. И болезнь, и здоровье вытекают из работы вашего разума. Все аспекты материального мира, включая ваши мысли, созданы на основании того, какой вы видите реальность.

2. Как личность вы состоите из пяти нитей ментальной энергии. Ваш разум изготавливает эти нити для понимания мира. Вот эти нити: осведомленность, восприятие, решительность, пронизательность и привязанность. Они вплетаются во все виды человеческой деятельности.

Осведомленность позволяет понять, как вы пришли к страданию и каковы ваши истинные потребности.

Восприятие собственных обстоятельств и ситуаций, которые вы не можете изменить (главным образом других людей), делает вас осведомленным о карме и привносит сочувствие.

Решительность помогает преодолевать препятствия.

Пронизательность помогает отыскивать суть и истину вещей.

Привязанность — это нить, вокруг которой сплетены четыре другие нити. Осознавая, каким образом и почему вы привязаны к вещам, вы становитесь менее привязанными и начинаете понимать, что в жизни действительно для вас важно.

3. Независимо от действий и мыслей вы, как и все другие, происходите из энергии фундаментальной доброты. Жизненный опыт может заставить вас забыть об этом, что доставляет боль. Быть как можно добрее — это первое и последнее лекарство, которое в свое время все излечит.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ

Исцеление неразрывно связано с омоложением. Это ваше право. Воспользуйтесь им и используйте омоложение на благо себе и всем другим людям. Научиться процессу омоложения легко, поскольку внутренняя способность к этому присутствует внутри вас на всех уровнях.

Мудрость, изложенная в этой главе, поможет вам многое узнать о своей жизни и понять ее суть. Вы откроете для себя теорию пяти элементов, составляющих все во Вселенной, поймете, как использовать эти знания в серии самоисцеляющих упражнений, как дружить со своим телом и как достигать высокой энергии, глубокой сосредоточенности и длительной концентрации.

Болезнь — это трудный опыт. Как вы читали в главе 6, тибетская медицина представляет себе основы болезни и путь к исцелению следующим образом: люди страдают и заболевают как физически, так и эмоционально через незнание подходящего способа создания здоровья. Однако если у них имеются верные средства для исцеления их страданий, болезнь можно исцелить и сбалансировать.

Чтобы помочь себе выздороветь и оставаться здоровым, вам нужно обратиться к оригинальному влиянию, которое делает вас больным, и исцелить его. После это-

го ваше тело, разум и жизнь начнут омолаживаться. Вы почувствуете себя так, словно родились заново. Вы станете моложе разумом, духом и телом. Процесс старения замедлится, возрастет ваша мудрость.

Выздоровление...

Прежде всего давайте рассмотрим основные шаги восстановления, через которые мы все проходим, восстанавливая здоровье после физической, эмоциональной, ментальной или духовной болезни.

- **Восстановление:** процесс обретения стабильности, когда разум и тело уже больше не подвержены жестокому воздействию болезни.

- **Обновление:** когда тело и разум начинают поправляться и вы уже больше не больны.

...И поддержание здоровья

Этот шаг следует предпринять, если вы действительно хотите исцелиться.

- **Омоложение:** когда вы с помощью ментального или духовного процесса обнаружите основную причину своего заболевания, ваша жизнь и состояние разума полностью трансформируются.

Омоложение — это проявление сознания и физический процесс, при котором ваше физическое тело трансформирует себя в более высокое физическое состояние. Процесс несет в себе радость и силу. И это навсегда. Даже если ваше тело в какой-то момент умрет, опыт омоложения продолжит жить в вашей душе и в душах других людей.

Омоложение обновляет чувства, тело, мозг, ум и эмоции. Когда вы испытываете усиление жизненных

сил, ментальную ясность и духовную целостность, это в свою очередь укрепляет вашу душу и дает знания о самом себе.

Всем нам требуется получить знания для омоложения, но некоторым людям это явно требуется больше, чем другим. Вам, наверное, приходилось общаться либо ухаживать за людьми, которые очень больны, испытывают постоянную боль, смертельно больны или серьезно травмированы. Вам могло показаться, что они дремлют. Дыхание не придавало им жизни, не стимулировало их. Вы часто могли наблюдать подобные симптомы у людей, которые всегда выглядят хронически больными: их преследуют простуды, костные заболевания, головные боли.

Для этих людей болезнь становится обычным явлением, неотъемлемой частью жизни. Они уже не могут жить без проблем, в которых теряется их истинное я. Им требуется восстановление, обновление и омоложение. Средства для этого содержатся в теории пяти элементов.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Все вещи в этом мире и в космическом пространстве, включая ваше тело и разум, находятся в состоянии переплетения потока и формы. Эти силы кажутся мощными, прочными и реальными, но на самом деле они мимолетны и непостоянны, находясь в непрерывном процессе изменения. Каждый аспект мысли и верования, физического мира и Вселенной рождается, проживает определенное время, умирает и снова возвращается в энергию. Согласно тибетскому верованию ткачами этого огромного гобелена являются пять элементов — Земля, Вода, Огонь, Ветер/Воздух и Пространство.

Влияние пяти элементов определяет Вселенную и законы природы, включая энергетические взаимодей-

ствия вашего разума и тела. Это означает, что все в материальном мире, большое и малое, начинается и заканчивается элементами. Они также, по существу, связаны с нашим здоровьем через три темперамента — Ветер, Желчь и Флегму, — о которых вы узнали в предыдущей главе. Знание пяти элементов и того, как они взаимодействуют с тремя темпераментами, может помочь вам понять свое место в материальном мире.

Природа пяти элементов сложна для восприятия западным разумом. Они одновременно символические, описательные, субъективные и реальные. Еще сбивает с толку то, что они не всегда буквально соотносятся с физическими элементами, чьи названия носят, но это не должно вас беспокоить. Они — энергии, заставляющие работать всё — от Вселенной до Солнечной системы, от лунных воздействий до всего мира, от вашего государства до вашего города или общества — в том числе и ваше тело.

Пять элементов важны для здоровья, поскольку они являются основными составляющими источников и лечения болезни. Качества каждого элемента являются аспектами нашего сознания. Каждый элемент создает глубоко укоренившиеся структуры, поддерживающие наш бессознательный разум, инстинктивные побуждения и интуицию. Они формируют способ нашего видения самих себя и формируют наши индивидуальности.

Когда в вашей жизни элементы разбалансированы, вещи могут не работать так, как вы того хотите. Уравновешивая элементы, вы спонтанно понимаете их и ощущаете энергии природного мира. Затем вы начинаете обретать видение природы вашей личности, высвобождая громадные количества энергии, которые можно использовать на благо себе и другим.

Используя потенциал пяти элементов, можно помочь себе с помощью медитаций, включающих визуа-

лизацию. Об этом подробнее будет рассказано ниже. Кстати, не беспокойтесь, если рисовать вещи в воображении окажется трудно, просто следуйте указаниям, и это даст хорошие результаты.

ЗЕМЛЯ

Земля — это материальная природа вещей: материя, масса, прочность и плотность. Она определяет структуру нашего тела — мышечную и скелетную системы — и то, каким образом мы реагируем на окружающую обстановку.

Этот элемент участвует в создании всех типов мышц, всех аспектов развития костей, костного мозга и роста кожи, в формировании глаз и их функций. Он влияет на обоняние и на то, каким образом наши физические чувства взаимодействуют друг с другом. Земля также пробуждает восприятие времени и повседневной жизни, смерти и рождений.

Элемент Земля связывает нас с основными ритмами нашего здоровья и указывает, какие знания следует извлечь из заболевания и какая в связи с этим приобретается мудрость. Он отражает наше сознание, демонстрируя нам, кто мы есть на самом деле, и напоминая о нашей недолговечности.

Земля обеспечивает стабильность, целеустремленность, дисциплинированность и терпимость.

ВОДА

Вода влияет на состав наших тел и эмоциональные потребности. По сути она — смазочная генерирующая сила, объединяющая материю субатомного и клеточного миров. В наших телах это связующий фактор, приводящий в движение все главные системы.

Этот элемент участвует в создании всех аспектов жидкостей тела, от мочи, лимфы и крови до всех типов испражнений и жидкостей, как внутренних, так и на-

ружных. Вода управляет вкусом и его развитием в теле. Она влияет на причины заболеваний и их последствия, а также дает энергию, оберегающую от них. Этот элемент влияет на религиозные мысли, эмоции, перемены в истории человека и на развитие веры.

Вода создает поток мыслей, сочувствие, интуицию и сопереживание, смирение и щедрость.

ОГОНЬ

Огонь влияет и управляет здоровьем нашего тела и разума. Это эволюция и рост материи; внутри тела это тепло, пищеварительные функции и искровой заряд в регуляторных системах процесса метаболизма.

Элемент Огонь помогает укреплять иммунную систему, сопротивляемость тела болезням. Он контролирует температуру тела, влияет на кровообращение и работу сердца, а также на зрение. Огонь может демонстрировать нам, как мы заболеваем и как все в теле становится разобщенным, когда одна часть больна. Он влияет на мир денег, бизнеса и карьеры.

Огонь создает желание преодолевать препятствия, стремление к саморазвитию, вдохновение, мудрость и радость.

ВЕТЕР/ВОЗДУХ

Ветер/Воздух — мощная движущая сила, которая влияет на насыщение кислородом и кровообращение, на движение в легких, нервной и лимфатической системах. Он поддерживает сердечную функцию, влияет на перекачку сердцем крови, регулирует функцию мозга, создает невидимую связь между разумом, личностью и функциями тела. Ветер/Воздух определяет то, каким образом мы реагируем на других людей.

Ветер/Воздух контролирует и управляет дыханием и всеми метаболическими аспектами дыхания, а также уп-

равляет функциями органов. Влияя на осязание, Ветер/Воздух помогает нам неосознанно приобретать знания о ближайшей окружающей обстановке. И еще влияет на научные мысли и дисциплину.

Ветер/Воздух создает пытливый разум, любовь к знаниям и рассуждениям, уважение к обществу и стремление к свободе.

ПРОСТРАНСТВО

Пространство — основной элемент, определяющий развитие нашей физической и ментальной индивидуальности. Он поддерживает динамическое взаимодействие с другими элементами. Этот элемент создает пространства, отверстия и полости в различных частях нашего физического тела и разума; это наш потенциал для расширения знаний. Он также влияет на способность творчески мыслить.

Этот элемент влияет на слух и все, что с ним связано, например, слушание хороших или плохих новостей или сплетен. Пространство — потенциал для нашего сознания, которое должно развиваться и освобождаться; оно высвобождает все высочайшее в человеческой натуре.

Изучение концепции элементного пространства может показать нам, как и почему мы доводим себя до болезни, а также поможет активировать омоложение.

КАК ПОНИМАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАШУ ЭЛЕМЕНТНУЮ НАТУРУ

В начале или в конце каждого сезона вы можете обрести видение своей элементной натуры путем простого наблюдения за сезонными изменениями. Вы можете также настраиваться на Луну, когда она полная или новолуние, глядя на нее и позволяя своим чувствам сс ощу-

щать. Делая это, сосредоточивайтесь на одном элементе за другим. Вы почувствуете их у себя внутри. Начнете ощущать, какой из них более сильный, а какие слабые.

Глядя на мир природы, замечайте соответствие между элементами. А затем взгляните на свою индивидуальность и постарайтесь понять, как она связана с элементами в природе, которые привлекают вас больше всего.

Составьте схему, нарисовав окружность на большом листе бумаги и вписав в нее названия пяти элементов. Для каждого элемента используйте свой цвет — выберите тот, который, по вашему мнению, больше всего ему подходит. Затем впишите в круг ваши чувства, связанные с каждым элементом. Постепенно вы начнете создавать персональный элементный круг и увидите, какой из элементов сбалансирован, а какой нет.

Чем чаще вы будете выполнять это простое упражнение, тем сильнее начнете стимулировать глубокие тропы сознания между вашим ежедневным разумом и элементами. Создание элементного круга продемонстрирует вам, какие привычки питают конкретные элементы, и это поможет понять, как улучшить положение вещей.

Элементные дисбалансы

Их вызывает эмоциональный негатив. Пока мы не поймем, что сами являемся причиной собственных страданий, а будем винить в своих проблемах внешние события, негатив будет усиливаться и сильнее активировать дисбаланс элементов.

Привыкая к страданиям или плохому опыту, мы создаем для себя ментальную боль. Когда мы неумело сосредоточиваемся на причинах наших несчастий — или постоянно заявляем о своем праве на счастье, — плохой опыт усиливается до предела, вызывая дальнейшие несчастия и нарушая гармонию элементов. Затем, каким бы ни был наш опыт — хорошим или плохим, — мы уже

относимся к нему с подозрением. Это очень плохо, поскольку означает, что мы теряем связь с врожденной открытостью и невинностью.

Использование пяти элементов для активации омоложения

Настоящая длительная перемена наступает только в том случае, если вы преобразовываете жизненные схемы, которые вызывают у вас болезнь или повторяющуюся боль. Это означает, что вы становитесь более сбалансированной личностью, чем были до болезни. Вам надо определить, как ваше тело хранит боль, реагирует на нее и затем проявляет.

Мы можем воспользоваться помощью пяти элементов. Каждый из них является ключом к пониманию истории нашего тела. Но для перемен нужно чувствовать, что внутри у вас есть пространство или «эмоциональная комната», которые вместят эти перемены.

Если вам трудно заставить разум сделать первые шаги в направлении омоложения, то проблема заключается в том, что темперамент Флегма ограничивает возможности роста и перемен. Упражнения по самоисцелению, приведенные ниже, помогут трансформировать схемы мышления и исцелить заблокированные эмоции. Они сочетают умелое использование Огня (мотивация), Ветра/Воздуха (движение) и Пространства (возможность перемен).

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 1

Оно поможет исцелить заблокированные эмоции и стимулировать перемены.

Сядьте или лягте поудобнее. Сосредоточьтесь на дыхании.

С помощью разума и дыхания отыщите и почувствуйте все полости в своем теле. Не торопитесь. Почувствуйте

формы полостей и отверстий, включая рот, гайморовы пазухи, мочевой пузырь, живот, кишки и уши. Можете исследовать полости в суставах, ноздри, глазницы и т.д.

С помощью дыхания ощутите размер и глубину полостей. Сделав это, позвольте разуму заполнить пространства. Затем представьте себе, как они сливаются воедино.

Почувствуйте, как элемент Ветер/Воздух проникает в это большое пространство, проходя через тело и кости. Он движется, очищая и расчищая все препятствия, как физические, так и ментальные.

Ваше желание перемен начинает возрастать как чувство физической силы. Тело расслабляется, появляется ощущение, что оно растянулось.

В этот момент, чувствуя полости в теле, начинайте генерировать тепло. Ласковый огонь медленно выходит из пространств, согревая ваше тело, проникает в систему кровообращения, расслабляя скелет и усиливая желание избавиться от болезней.

Позвольте телу отдохнуть в этом тепле и начинайте видеть себя здоровым, а свою жизнь наполненной силой и радостью.

Выполняйте это упражнение медленно, дважды в день, если можете, дома и на работе, в течение тринадцати дней подряд. Это придаст вам смелости и поможет снова почувствовать контроль, но уже по-новому. Вы почувствуете себя в своем теле как дома.

Рейчел долго страдала синдромом хронической усталости и регулярными приступами жестокой астмы. Большую часть времени она проводила в постели, больная и злая. Она чувствовала себя совершенно бессильной во власти своей болезни. Рейчел уже дошла до той стадии, когда пропало всякое желание вылечиться, ей становилось все хуже.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Но потом она все же решила прибегнуть к тибетской медицине. Через несколько месяцев Рейчел почувствовала себя немного лучше и начала выполнять самоисцеляющие упражнения как часть общего курса лечения. Ее отношение к жизни стало более позитивным, и в течение года она пошла на поправку. Еще через год астма прошла. Сейчас Рейчел может работать, и это результат ее комбинированной программы лечения.

Упражнение помогло Рейчел понять природу ее физических страданий.

— Я чувствовала себя бессильной, не могла контролировать эмоции и не знала, что делать. Я очень многое получила, занимаясь медитацией, и теперь сама могу управлять своей жизнью, а не доверять это врачам, родителям или друзьям. И наконец, я по-настоящему независима.

Омоложение и восстановление — это не одно и то же

Как гласит старая тибетская поговорка, восстановление — это долина, а омоложение — гора. Это означает, что вы можете выздороветь, так и не узнав, почему заболели, а значит, снова можете заболеть. Омоложение — это полное обновление разума и тела, то есть с вершины горы вам открывается всеобъемлющий вид на долину внизу, и вы можете разглядеть все сложности ландшафта.

Болезнь не больше вас; она ваша часть, определяемая жизненным опытом. Получить полную картину своей болезни означает решиться пересилить то, что причиняет вам боль или влияет на вас, и суметь определить конечный результат.

Важно понимать, что ваш внутренний разум первым проходит через процесс омоложения. Затем словно вспышка яркого света этот процесс заполнит ваше фи-

зическое тело энергией и исцеляющей силой. Все это скрыто внутри вас, глубоко запрятанная частота энергии ждет, чтобы ее использовали.

На тибетском этот процесс называется «волна благодати», это момент духовной красоты, восходящий и нисходящий. Вы можете получить эту благодать от других, но можете и сами принести ее себе.

Чарльз страдал двигательным неврозом. Он понимал, что близок к смерти, и очень боялся умереть от болезненного удушья. У него появилось убеждение, что болезнь неизлечима и это своего рода «наказание» ему за все плохое, что он сделал в прошлом. По мере того как тело отказывалось слушаться, он чувствовал, как с каждым днем силы покидают его.

На протяжении полувека Чарльз был мировой знаменитостью, но он понимал, что слава не может ему помочь. И вот когда уже наступил критический момент, ему рассказали о процессе омоложения.

Поначалу Чарльз не видел смысла в выполнении самоисцеляющих упражнений, но в конце концов понял, что они могут помочь ему избавиться от страха перед смертью. Таким образом он омолодил свою внутреннюю жизнь. Спустя несколько недель Чарльз умер, но он больше не боялся смерти.

— Преодоление страха перед смертью научило меня не бояться жизни, — сказал он мне перед самой смертью. — Я знаю, почему заболел. Но теперь я омолодился и готов к смерти.

На похоронах его жена исполнила песню «Удивительная благодать».

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 2

Это упражнение поможет избавиться от страха перед смертью как самому больному, так и его близким и

друзьям. Оно также успокаивает тех, кто напуган ошеломительным успехом.

Сосредоточьтесь на своем сердцебиении. Позвольте ритмам пульса проникнуть в вас, чтобы все чувства ощущали сердцебиение. Почувствуйте, как элемент Огонь начинает вырастать из маленького пламени, становясь все больше и больше. Биение сердца раздувает огонь омоложения.

Теперь представьте, что кожа начинает светиться красным светом. Тело заполняется этим ласковым огнем. Вы начинаете ощущать движение и тепло мощных исцеляющих энергий по мере того, как активизируется темперамент Желчь.

В этот момент в вашем скелете начинает чувствоваться элемент Земля, он появляется как мощное, но нежное ощущение, растекающееся по костям и суставам, наполняя скелет стабильной силой.

Отдохните с ощущением этой энергии. Закройте глаза и погрузитесь в нее.

Новое тело, новый интеллект

Тело обладает собственной внутренней способностью чувствовать окружающую обстановку, и это ощущение неосознанно переходит в процесс, посредством которого ваш разум общается с миром. Активируя элемент Ветер/Воздух и темперамент Ветер, как в самонисцеляющем упражнении 3, вы сможете развивать связь со своим телом, что позволит вам лучше ощущать его и обострит чувства. У вас появится более четкое ощущение физической реальности, а это важная часть опыта омоложения.

Малкольм страдал мышечной атрофией, которую обычные врачи лечили с помощью лекарств и упражнений. Придя ко мне на прием, он чувство-

вал себя несчастным и одиноким. Собственное тело казалось ему врагом, рабовладельцем, к которому он был прикован цепями. С юношеских лет Малкольм хотел стать профессиональным теннисистом, но в это время болезнь начала прогрессировать, и ему пришлось отказаться от своей мечты. За годы болезни у Малкольма укоренилась обида на свое тело. Приступив к выполнению этого упражнения, он начал постепенно трансформировать обиду и разочарование, стал по-новому оценивать свое тело, даже наслаждался им. И со временем Малкольм создал чудесное внутреннее состояние любви к самому себе. В результате подобной динамики и здоровых взаимоотношений разум/тело он стал проявлять обаяние и сочувствие.

— У меня больше нет ненависти к себе, — как-то сказал он мне. — Я чувствую себя, как все обычные люди, — нормально.

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 3

Это упражнение поможет усилить связь с собственным телом. Сосредоточьтесь на дыхании. Мысленно прикажите элементу Ветер/Воздух циркулировать по телу, он сам найдет курс. Теперь сосредоточьтесь на темперементе Ветер, как будто он движется от макушки в таз. Чем дольше вы будете выполнять это упражнение, тем сильнее ощутите элемент Ветер/Воздух и темперамент Ветер, путешествующие по вашему телу.

Они автоматически стимулируют элемент Земля, и ваше тело начинает наполняться силой. В то же время элемент Ветер/Воздух помогает телу ощущать спокойствие и легкость.

Расслабьтесь. Будьте как можно спокойнее. Позвольте энергии элементов и темпераментов активировать тело для расширения и растяжки. Когда почувству-

ете, что физическое тело наполнилось энергией и стало гибким, разум сольется с телом в единое целое.

Сохраняйте спокойствие.

Болезнь — это связь

Заболевание — это плохое состояние связи, при котором тело и разум объявляют вам войну. Эмоциональные и физические процессы в состоянии стресса стараются выразиться в форме, которая внезапно вас настораживает. Тело и душа используют язык непосредственных ощущений, что напоминает нам о нашей нравственности и слабости. И это может происходить всегда и везде.

Будучи крупным ученым, Гарри тем не менее никогда не обращал внимания на свое тело. После десятилетий подобного пренебрежения его одолели многочисленные болезни, от заболевания печени и почек до поздно обнаруженного диабета. Это так ошеломило Гарри, что он никак не мог понять, что же с ним происходит. Ему казалось, что у него нет пространства в голове и в теле.

Гарри решил сменить место жительства, бросил престижную работу в известном американском университете и переехал в Англию, в Лондон. Однако вскоре он обнаружил, что болезни переехали вместе с ним.

Лечение не давало значительных улучшений, пока он не стал выполнять описанное ниже самоисцеляющее упражнение, чтобы избавиться от охватившего его смятения и услышать собственное тело. И он отчетливо услышал речь здоровья, заглушаемую неприятным жужжанием болезни. Гарри вернулся в Америку и прошел курс исцеления.

Со временем он научился управлять телом и разумом, снова стал работать и обрел счастье.

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 4

Это упражнение поможет вам справиться со страхами. Лягте ровно или сядьте поудобнее, положив ладони на колени. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем скелете. Почувствуйте его. Представьте, как элемент Вода проникает в каждую кость, как в трубу жизни. Позвольте разуму вместе с Водой вливаться в кости. Почувствуйте ее силу. Пусть разум позволит элементу Вода привлечь ваше внимание. Следуйте за потоком, пока не уснете.

Нет привычкам, ограничивающим омоложение

Негативные схемы поведения, такие как заядлое курение, употребление наркотиков или другие вредные привычки, могут ограничивать ваше физическое здоровье и сеять семена болезней. Зная, что для вас хорошо, а что нет, можете осуществить омоложение.

Майкл, музыкант по профессии, приобрел привычку болеть, которая якобы помогала ему справляться со стрессами, усталостью и надоедливой славой. Он делал все возможное, чтобы саботировать собственное понимание того, почему он болел. Когда Майкл начал выполнять это самоисцеляющее упражнение, он признал, что должен распрощаться с привычками, поддерживавшими его болезни.

Шаг за шагом это внутреннее осознание развилось в понимание того, что для него хорошо. Майкл начал открывать в себе стремление к духовности, почувствовал желание быть счастливым. Избавился от привязанности к карьере и сопутствующей ей славе, смог сам распоряжаться своей жизнью. Его дела как музыканта пошли в гору, увеличилась продажа записей. И Майкл стал счастливым человеком. Он больше не прячется от людей, принимает активное участие в жизни местного общества.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 5

Это упражнение поможет избавиться от любых вредных привычек и усилит способность смотреть сквозь созданные иллюзии.

Лягте на спину. Сосредоточьтесь на животе, источнике физической силы. Наблюдайте, как он поднимается и опускается при дыхании.

В глубине живота почувствуйте элемент Вода, который проходит через ткани мышц и кожу. Ощутите прохладу воды, струющейся по коже.

Теперь активизируйте темперамент Ветер/Воздух: просто подумайте о нем и почувствуйте, как он, кружась, поднимается из паха, обдувает макушку и уносит с собой негатив и отравляющие тело яды. Одновременно представьте, как он превращается в оранжевый свет, уничтожающий все загрязнения разума и тела.

Отдохните несколько минут, просто чувствуя разумом состояние тела.

Ваше умное тело

Любая мысль, действие или ощущение, как и каждый аспект физического мира, в значительной степени влияют на ваше тело. Оно поглощает ощущения и размещает их внутри нервной системы, которая затем создаст текущую реальность.

Однако ваш разум могут вводить в заблуждение чувственные воздействия, системы языка и верований. Он верит в то, что получает. Но тело верит только в то, что может использовать. Оно, например, хранит боль как часть познавательного процесса.

Проблема состоит в том, что вашему телу часто не хватает средств определить, что хранить, а что выбросить. Помощь ему — важный ключ к омоложению. Затем вы можете определить, каким образом ваше тело справляется с болезнями, и помочь ему создавать здоровье.

Мэтью всегда испытывал усталость и боль, ему не доставало энергии для чего-либо. Казалось, тело вышло из-под контроля и отделилось от разума — он чувствовал, что теряет с ним связь.

Незначительные события в повседневной жизни превращались в настоящие драмы, поэтому к тому времени, когда надо было ложиться спать, он уставал настолько, что не мог уснуть. Его тело стало пугаться того, что происходило в окружающем мире.

Мэтью посоветовали тибетское лечение травами и программу упражнений кумные. Познакомившись с самоисцеляющим упражнением, описанным ниже, он начал понимать, что страдал от острых приступов стресса. Упражнение позволило ему найти способ создания эмоциональных границ, с помощью которого он мог чувствовать себя в безопасности.

Основываясь на том, чему научился, Мэтью изменил образ жизни и сумел исцелиться.

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 6

Это упражнение поможет вам раскрыть свои целительские способности.

Лягте на спину или сядьте поудобнее, ладони на коленях, глаза закрыты.

Ощутите свой скелет, почувствуйте крупные кости ног и длинные кости рук. Почувствуйте длину позвоночника, макушку и затылок. Поместите ощущения этих участков в общее сознание, дыша через них и сбрасывая напряжение.

Почувствуйте естественную связь между этими участками в виде освобожденной вами энергии, которая проходит через тело. Теперь направьте эту энергию назад в позвоночник, чтобы она двигалась от верхнего уча-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

стка шеи вниз, через каждый позвонок, к самому основанию позвоночника.

Отдохните и сосредоточьтесь на своем сердце. Воспримите то, что оно вам сообщает. Это могут быть чувства или эмоции, физические ощущения, такие как боль, воспоминания, счастье и даже пирог с рыбой. Что угодно. Просто воспримите.

**Выздоровление, восстановление, омоложение:
вы можете сделать это!**

Ваше тело хочет расти, обновляться, развиваться, омолаживаться и сохраняться, но оно всегда стесняется процесса исцеления. Необходимо подбадривать его, как застенчивого ребенка.

Культивация позитивного мышления является важной частью процесса, в ходе которого тело учится оставаться в хорошем состоянии. Вы можете использовать тот факт, что тело ничего не забывает. Если мысль размещена правильно, тело хранит ее, чтобы продолжать оставаться в хорошем состоянии.

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 7

Это упражнение поможет вам принимать те вещи, которые вы не в силах изменить.

Лягте на спину или сядьте поудобнее, ладони на коленях, глаза закрыты.

Теперь представьте себе элемент Вода, проникающий в ваше тело.

Сделав это, сосредоточьтесь на том, каким образом тело реагирует на то, когда вы заболели, и на то, когда вы действительно видите свою жизнь в позитивном плане. Вы обнаружите, что начнете вспоминать, как ваше тело реагирует, когда вы больны.

Пошлите элемент Вода в виде потока в ваш скелет, чтобы он смыл все загрязнения. Затем сделайте то же

самое для всех мышц, органов и для кожи. Подумайте о сверкающих каплях серебристого дождя, падающих на вас и проникающих внутрь, теплых и возбуждающих, обновляющих вас изнутри. Когда капли начнут падать на вас, вдыхайте их.

Почувствуйте жизненные силы, проникающие в тело.

Энергия любви присутствует во всем

В каких бы обстоятельствах вы ни находились, ближайшая окружающая среда содержит безграничную позитивную энергию.

Согласно тибетской медицине материя — это медленно движущаяся энергия, и ваше сознание может ослаблять любую материю, раскрывать и делать ощутимой. Вы можете ускорять или замедлять ее движение. Энергия окружающей среды напоминает золотую чашу, покрытую сажой, но ваш разум может очистить ее так, чтобы она сверкала любовью и позитивом.

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 8

Это упражнение поможет вам ощущать любовь ко всему.

Лягте на спину или сядьте поудобнее, ладони на коленях, глаза закрыты.

Сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхая и выдыхая глубоко и медленно, сосредоточьтесь на пяти элементах — Пространство, Ветер/Воздух, Огонь, Вода и Земля — вокруг вас. Почувствуйте, как они с каждым дыханием превращаются в мощную исцеляющую энергию.

Когда вы сделаете это, энергия элементов в окружающей среде начнет к вам притягиваться. Как только вы это почувствуете, сосредоточьтесь на своем сердце и разглядите сияющий в нем темно-изумрудный свет. Пять элементов вливаются в этот свет и проникают в ваше тело для немедленного использования и исцеления.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Отдохните и получите энергию. Когда почувствуете, что не можете больше поглощать ее, начните направлять энергию на ваших друзей и врагов, негативные и позитивные ситуации и события, а потом и на всех живых существ, чтобы она помогала им, как и вам.

Используйте внутренний цикл тела

Тибетцы считают, что материальный мир, Вселенная и разум проходят через циклы омоложения. Работая с этими циклами, вы откроете в самом себе основу омоложения. Внутренний цикл тела можно использовать с помощью этого самоисцеляющего упражнения.

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 9

Это упражнение поможет вам понять циклы жизни и узнать, что для любого события существует благоприятное время.

Лягте на спину и вытянитесь, чуть раздвиньте руки и ноги. Почувствуйте дыхание, затем сердцебиение.

Позвольте своим элементам Ветер/Воздух и Вода стать активными. Просто подумайте о каждом и мысленно назовите его. Закройте глаза, это поможет сконцентрироваться, и вы обнаружите — под движениями дыхания и сердцебиения — другие физические циклы и функции своего тела.

Проследите за каждым из них, и вы почувствуете, что они работают в гармонии друг с другом, как оркестр. Чувство времени, ритм и баланс — это исцеляющие дары внутренних циклов тела.

ОМОЛОЖЕНИЕ — ЭТО СХЕМА

В мире природы существуют схемы, демонстрирующие поток и изменение жизненной силы. Обратите внимание на построение летящих птичьих стай,

на шлейфы облаков, на петляющие по ландшафту русла рек, текущих к морю. Пристально взгляните в лепестки цветов, морские раковины, сердцевину разрезанного яблока в виде пятиконечной звездочки. Когда вы начнете внимательно смотреть на это, вы увидите также замысловатые схемы рождения, смерти и омоложения.

Мы, человеческие существа, такая же часть природы, как и цветы, обитатели моря, яблоки, облака, реки и птицы. Поэтому в наших телах и жизнях присутствуют одинаковые схемы. Ваше тело — это Вселенная и мир природы в миниатюре. Вспомните о постоянном отмирании и обновлении клеток кожи каждые три или четыре недели, об обновлении костей каждые два года. Циркулирующие в теле клетки крови образуют схему, очень похожую на схему миграции птичьих стай, а сердцебиение напоминает шум накатывающих на берег морских волн.

Вы можете связаться со схемами мира природы и почувствовать энергию жизни, как это делали древние тибетцы, используя практику, которую они называли «пристальный взгляд в небо». Просто смотрите на небеса — голубые, серые, грозовые, дневные или ночные — и позволяйте разуму воспарять к ним. Чувствуйте их необъятность. Свободно парите во Вселенной. Соединяйтесь с миром природы.

Не осуждайте свое тело, дружите с ним

Мы стараемся оценивать самих себя с точки зрения того, как мы выглядим, каково наше телосложение, что может и чего не может наше тело. Воспитание положительного образа тела важно для более крупной общей картины здоровья, но в равной степени такое воспитание может замедлять процесс омоложения.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Гордитесь вы своим телом или презираете его, это в любом случае навязчивая идея. Идеальный образ тела создается тогда, когда вы прислушиваетесь к нему и заботитесь о нем. Ваше тело — истинная ценность, гораздо большая, чем может представить себе человеческое существо.

САМОИСЦЕЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ 10

Это упражнение может продемонстрировать, насколько драгоценна ваша жизнь.

Лягте на спину или сядьте поудобнее, ладони на коленях, глаза закрыты. Дышите ровно и думайте о том, что ваше тело просто чудо.

Позвольте разуму вспоминать как минимум в течение 20 минут ощущения, полученные при выполнении других упражнений. А теперь снова сосредоточьтесь на своем теле, и вы почувствуете сдвиг в сознании, когда начнет оживать процесс омоложения.

Отдохните.

Омоложение — это благословение изнутри

Лучшие из всех полученных вами благословений те, которые исходят от вас самих. Это не означает, что их не инициируют какие-то внешние факторы: очень часто то, что вы видите или слышите — улыбка, музыка, сияние солнца, поэтическая строка, — вызывает момент расширения сознания внутри вас.

Научитесь воспринимать эту бесконечную реку исцеления, в которой вы сами и структуры Вселенной слиты в единый сплав сознания. Это природа жизни, вечно развивающейся и радующейся самой себе. Омоложение представляет собой семя энергии, присутствующей в сердце даже во время самого тяжелого заболевания. Вы сами и есть эта энергия.

ВЫСОКАЯ ЭНЕРГИЯ, ГЛУБОКАЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ, ДЛИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

Высокие уровни ментальной и физической энергии, позволяющие вам глубоко сосредоточиваться и концентрироваться длительное время, являются очень желаемыми аспектами омоложения, но они могут показаться недостижимой целью.

Древние тибетцы рассматривали три качества энергии, каждое из которых влияет на разный темперамент, в качестве обязательных инструментов для самопознания и понимания того, как использовать мир наилучшим образом.

- Высокая энергия регулирует и активизирует темперамент Ветер; это самоподдерживающаяся ментальная сила, создающая кладезь внутренней энергии для эффективного функционирования в повседневном мире.

- Глубокая сосредоточенность стимулирует и уравновешивает Желчь; это креативная энергия, она может быть использована для определения результатов задач, которые вы выполняете.

- Длительная концентрация регулирует и интегрирует Флегму; она даст вам понимание ваших личных дел и того, как надо жить.

Эти три внутренних качества могут радикально изменить вашу жизнь к лучшему. Развивая их путем повседневной практики, вы сможете сделать свою личность более активной и ясно мыслящей. Эти могущественные силы присутствуют внутри вас. Все, что вам требуется, это спросить себя: нужны они вам или нет? Если нужны, то читайте дальше. Ниже приведено упражнение по медитации, которое позволит вам открыть эти важные качества.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Вы можете думать, что у вас никогда не было и нет каких-либо особых качеств, которые определяют, кто вы есть на самом деле. Такие качества есть у каждого. Вы просто забыли о них либо позволили жизненному опыту их скрыть. Но эти качества можно пробудить путем трансформации вашего духовного и эмоционального потенциала. После чего вы сможете использовать их в повседневном мире.

Эти качества можно рассматривать более широко, чем просто духовные. Как и все в физическом мире, они включают все аспекты жизни — ментальный, физический, эмоциональный и духовный. Давайте рассмотрим их более детально.

ВЫСОКАЯ ЭНЕРГИЯ

Высокая энергия поможет вам справиться с проблемами, вопросами или ситуациями, которые кажутся неразрешимыми. Эта энергия присутствует повсюду, она представляет собой строительные блоки молекулярного мира и фундамент света. Ее можно найти в вашем сердце, она необычайно активна внутри вас и стремится только к гармоничной связи с материальным миром, где она может действовать достаточно мощно, чтобы преодолевать любые препятствия.

Активация высокой энергии поможет вам быть цельным и сильным независимо от того, что вы думаете о себе, и независимо от текущих обстоятельств. Высокая энергия развивает в вас сочувствие, способность не повторять ошибки прошлого и претворять в жизнь свои идеи.

Вам также представится масса возможностей для создания благополучия и славы. Это означает, что вы можете получить власть над жизнями других людей или оказывать на их жизни серьезное влияние. Высокая энергия позволяет разумно использовать вещи, не привязываясь к ним. Развитие этого качества осуществляется в процес-

се понимания того, почему вы присутствуете в этом мире, а также понимания своей истинной роли в жизни. И еще вы можете развивать продолжительную радость, это качество внутреннего духовного счастья, которое остается сильным в любых обстоятельствах.

ГЛУБОКАЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Глубокая сосредоточенность вытекает из развития высокой энергии. Однако вы должны знать, как распознавать, развивать и сохранять ее. Глубокая сосредоточенность позволяет вам воспринимать суть всего и понимать ее. Понимание — это сила, и подобный вид силы помогает вам стать лучше. Сосредоточенность стимулирует способность задавать хорошие вопросы на любую тему и быстро распознавать истину, помогает увидеть духовное в банальном.

Ваш разум приобретет большую ментальную ясность и способность запоминать большой объем информации. Он станет дисциплинированным, даст вам возможность мыслить четко. Глубокая сосредоточенность создает уважение к деньгам, способность зарабатывать их, хранить и использовать.

ДЛИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

По мере того как ваш разум становится более связанным с телом и миром, длительная концентрация всходит, как утреннее солнце, разливая свет и тепло. У вас появляется физическое ощущение тепла и света.

Это качество позволит вам приобрести ментальную и эмоциональную дисциплину, чтобы доводить до конца начатое. Оно поможет вам объединять все виды активности, идеи и опыт, чтобы вы могли ощущать мир. Такая форма концентрации развивает терпение, веру, счастье и способность наслаждаться простыми вещами. У вас также улучшится способность привлекать к себе имущество, любовь и удачу.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

ОБРАТНЫЕ СТОРОНЫ ОСОБЫХ КАЧЕСТВ

Наряду с положительными аспектами каждое из трех качеств имеет и негативные стороны, которые могут со временем причинять вред. Но эти качества становятся негативными только в том случае, если люди неправильно их используют.

- Негативные качества высокой энергии: чрезмерное тщеславие, навязчивые идеи, паранойя, страх перед полетами или боязнь находиться в небольших замкнутых пространствах, вредные привычки и поведение, способствующее их приобретению.

- Негативные качества глубокой сосредоточенности: игнорирование других людей при достижении собственных целей; безжалостное использование людей или ресурсов; злость по пустякам; потребность все контролировать; страсть к накоплению; недостаток щедрости; жестокость по отношению к другим людям.

- Негативные качества длительной концентрации: чрезмерное внимание к деталям и пренебрежение конечными результатами; слабость духа; беспричинная грубость; зависть; радость от чужих страданий; чувство изоляции от других людей; неспособность воспринимать новые идеи; ощущение, что все плохо и в будущем не будет ничего хорошего.

Десять связей

Прежде чем приступить к упражнениям по медитации, вам нужно понять ментальные связи, необходимые для активации и поддержания потенциала этих качеств. Данные концепции побудят ваш разум воспринимать изменения в результате упражнений, а затем интегрировать их в свою индивидуальность, помогут осознать, что вы приобретаете от медитации.

1. Приступая к медитации, воспринимайте то, что чувствуете внутри себя. Не пугайтесь скорости или интенсивности чувств, которые могут возникнуть в результате этого безопасного упражнения.

2. Не уделяйте особого внимания образам, возникающим в воображении, или физическим ощущениям, появляющимся в ходе медитации. Они — просто реакция вашего тела и разума на воздействие медитации.

3. Не торопитесь, выполняя упражнения. Ваши тело и разум сами установят ритм. Тело может реагировать только на ту скорость, которую считает безопасной. Она определяется прошлыми ментальными отношениями, и вы не можете форсировать ее для немедленной реакции на внутренние изменения.

4. Ментальная и физическая энергии движутся с разной скоростью. Разум движется быстрее, чем тело, поскольку он одновременно реагирует на миллионы различных стимулов. Любым изменениям, происходящим в результате работы разума, требуется немного времени, чтобы проникнуть в тело. Медитация поможет вам привести две эти энергии в точку, где они встретятся. Вы почувствуете ритм, который они установили интуитивно. Не пытайтесь форсировать изменения, позвольте им произойти естественным образом. Лучше всего, если вы сможете просто сидеть и впускать их в себя.

5. Прогресс должен быть постепенным. Будьте терпеливы и тем самым вы поможете себе. Ваши ментальные энергии обретут собственный баланс естественным образом.

6. По мере того как вы будете развивать эти качества, они приведут ваши ментальные способности в удивительное для вас состояние. Вы обнаружите скрытые ре-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

сурсь, о наличии которых даже не подозревали. Иногда внезапно оживают способности, в чем вы сомневались, и былая неуверенность в себе исчезает.

7. Вы обнаружите укрепляющуюся связь между телом и разумом. Поначалу она будет ощущаться смутно, но со временем станет более явной. Чем больше вы будете практиковать эти упражнения по медитации, тем болсе чувствительными к каждому из трех качеств станете. Вы интуитивно почувствуете, как они на вас воздействуют.

8. Ваш разум почувствует расширение, а тело станет более расслабленным. Вы ощутите себя более собранным и способным выполнять сложные ментальные задачи. Эти качества создадут улучшенное ментальное состояние, и вы обнаружите, что лучше понимаете, как работает ваш разум.

9. Ваша эмоциональная энергия успокоится. А значит, обычные стрессы повседневной жизни не будут воздействовать на вас столь интенсивно. Вы поймете, как в дальнейшем избегать стрессов. Затем спокойствие возрастет и распространится на все аспекты вашей личности.

10. Вы обнаружите у себя более позитивный взгляд на жизнь. Вдохновение, сила, стойкость и правильное поведение будут аспектами этой появляющейся позитивной энергии.

**Медитативное упражнение для активации
обязательных качеств: высокой энергии, глубокой
сосредоточенности и длительной концентрации**

Лягте или сядьте поудобнее, глаза закрыты. Сосредоточьтесь на своем сердце. Прислушайтесь к его биению. Прислушайтесь к пульсу. Позвольте этому ритму войти в вас.

Отождествите себя с сердцебиением. Сделав это, представьте, что сердцебиение становится молочно-белым светом, который освещает вас и проникает внутрь. Когда свет наполнит вас, ваши страхи и препятствия исчезнут. Свет становится интенсивнее и ярче; начинает издавать звук, похожий на звук флейты. Все это омывает вас сверху и проникает внутрь, пока ваша личность и работа разума не станут таким же светом и звуком.

Когда это происходит, все сливается в необычайно ясный и яркий свет, тихий, полный безграничного совершенства и красоты.

Вы стали единым целым с этим светом.

Вы стали чистым светом.

Практикуя это упражнение в гармонии со знаниями, вы обнаружите, что ваш разум и тело наполнились энергией, счастьем и спокойствием. Когда вы откроете огромную внутреннюю красоту, вас изумит то, что лежит в основе вашего сознания. Вы обнаружите человечность и безграничное сочувствие, проникающие в вас. Мы можем предложить это друг другу и всем живым существам.

Сочувствие — это дерево, а омоложение — плод, растущий на нем.

Высокая энергия, глубокая сосредоточенность и длительная концентрация — семена этого фрукта.

Это дерево никогда не умирает и не засыхает, его просто заслоняют кустарники разума.

Джордж был профессором биологии, его работы были связаны с простейшими формами жизни на клеточном уровне. Он много путешествовал по миру в поисках смысла жизни, но так и не достиг желаемого. Джордж преуспевал, писал книги, кото-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

рые хорошо продавались, три раза женился, имел четверых детей, уже вышел на пенсию и все же продолжал допытываться, для чего он живет.

Джордж чувствовал себя уставшим от жизни. Разум его был остр, как лезвие бритвы, но эмоции притупились, а душа истощилась. Ему казалось, что он изолирован от окружающих людей и, что более важно, никому не доверяет. Поэтому он удалился от людей, ожидая от них и от жизни худшего и предвидя всевозможные неблагоприятные обстоятельства.

Из тибетской медицины Джордж узнал, что негативный взгляд на мир вытекает из его системы верований и воплощение в жизнь худших ожиданий — это только дело времени. Неудачи преследовали Джорджа более двух лет, и он ничем не мог это объяснить. В отчаянии он утверждал, что сделал все, что в его силах, чтобы улучшить ситуацию, но ничто не изменилось. Конечно, он сделал все, что знал. Но он не заглянул в себя. Не смог использовать собственные внутренние энергии, поскольку не знал как.

Когда Джордж выяснил, каким образом активировать собственную высокую энергию с помощью медитации, результат поначалу удивил, а после просто ошеломил его. Впервые он обнаружил, что разум — нечто большее, чем ум; это были живой активный опыт, связывавший его с безграничной энергией, и счастье, не зависевшее от этого мира.

Цепочка неудач закончилась, и Джордж осознал, что сила верования удерживала его в состоянии депрессии и несчастья. А когда судьба изменилась, он создал позитивную энергию и обрел способность изменять жизнь к лучшему. Он понял, что у него в жизни много путей, а сама жизнь стала священным опытом. Так Джордж исцелил себя от

негативных эмоций и мыслей, которые превращали его жизнь в мучительный опыт. Сейчас он ежедневно занимается медитацией.

Элизабет была певицей, потерявшей голос, и не знала, как его восстановить. Еще накануне голос был нормальный, она пела безо всяких проблем, а проснувшись на другой день, обнаружила, что голоса нет. Вечером ей предстояло петь на концерте, на который уже были проданы билеты.

Элизабет чувствовала, что без голоса она ничто. Ей изменил талант, на котором основывались ее индивидуальность, карьера и репутация. Она угодила в темную яму, из которой не видела выхода; ей казалось, что никто ее не понимает. Ее переполнял такой страх, что она с трудом могла двигаться.

Импресарио настоял, чтобы она пришла ко мне на прием. Когда я провел ее через медитацию, Элизабет первым делом заплакала, она вопила и визжала, как свинья, которая сию минуту осознала, что фермер пригласил ее на завтрак, а завтраком суждено стать ей самой. После такого драматического всплеска эмоций к ней постепенно вернулся голос. Элизабет вновь занялась концертной деятельностью и сейчас, совершая турне по всему миру, выполняет это упражнение перед каждым концертом.

Элизабет поняла, что голос покинул ее, потому что она отрицала собственную духовность, которую ей пришлось пробудить. Когда Элизабет открыла для себя особые качества, она почувствовала, по ее собственным словам, «связь с божественным».

Эти упражнения позволяют каждому из нас связываться с божественным собственным способом. Через эту связь мы обретаем суть жизни. Наши разум, тело и дух обновляются и омолаживаются.

Глава 8

ЕДА И ДИЕТА

Мы живем в обществе, весьма озабоченном вопросами диеты. Нас волнуют разные аспекты: употреблять или не употреблять пищевые добавки, отдавать предпочтение жирной пище или органическим продуктам и т.д. Этот список нескончаем.

В последние семьдесят лет на Западе произошла революция в области выращивания, обработки и распространения пищи. В большинство пищевых продуктов добавляются определенные компоненты, от красителей и консервантов до гормонов роста и антибиотиков. В мировой торговле продуктами питания доминируют супермаркеты, и большинство покупателей предпочитают платить за еду как можно меньше. У нас широкий выбор продуктов, но каково их качество и целительные свойства? Придаст ли нам жизненные силы пища, которую мы выбираем?

Тибетская медицина смотрит на этот аспект следующим образом. Вся пища на планете существует либо в сыром, либо в обработанном виде и продолжает воздействовать на тело довольно долго, даже после того, как выходит из него. Пища изменяет, трансформирует и определяет процесс работы тела. Все, что вы едите или пьете, превращается в психосоматический процесс. Источник и история пищи или напитков, переваренных вами,

становятся частью вашего сознания и физического тела. Значит, пища, которую вы едите, ваши ощущения при еде и то, как вы себя ведете при подготовке к еде и во время еды, — все это непосредственно влияет на состояние вашего здоровья. Принципы тибетской медицины могут помочь вам использовать питательные вещества и энергию пищи для того, чтобы сделать тело и разум счастливыми и здоровыми.

В современном мире, особенно на Западе, продовольственный ассортимент значительно превышает набор продуктов, доступный в Тибете до прихода коммунистов. Продукты, упомянутые в этой главе, выходят за рамки традиционного тибетского рациона, но к ним применимы те же самые правила.

ТИБЕТСКАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Тибетская диетическая терапия часто является первой медицинской помощью, в зависимости от индивидуальности пациента, состояния его здоровья и обстоятельств. Если пациент подходит для такого лечения, то цель диетической терапии заключается в усилении жизненных сил за счет сбалансированной диеты. Модификация диеты, если диагноз поставлен правильно, сама по себе изменит поведение пациента. Изменения в рационе могут не только остановить развитие внутренней болезни, но и помогут устранить большинство симптомов, воздействующих на больного человека.

Но в той же мере пища может вызывать болезнь. Неправильный выбор диеты может привести к болезни. Это обусловлено несколькими факторами, такими как недостаточное употребление правильной пищи и напитков пациентом с определенным темпераментом, общее недоедание, неправильная диета, постоянное или разовое переедание.

Тибетцы учат, что очень важно знать, когда есть и когда не есть, сколько есть, а также никогда не переедать. Звучит просто, но большинство людей в мире на самом деле ничего не знают об этой концепции.

Не следует перегружать тело излишней пищей. При здоровом образе питания вы должны чувствовать, что желудок заполнен на три четверти своей полной емкости. Две четверти пусть составляет питательная еда, а четверть — жидкости. Это улучшит физическую и ментальную ясность.

Питание, доставляющее радость

Помните, дело не только в том, что вы едите, но и в том, как вы едите. Внимание и любовь, которые вы уделяете пище, возвращаются к вам. Здоровая пища и свежие соки, поглощаемые бездумно, принесут меньше пользы вашему телу, чем с любовью приготовленный и с удовольствием съеденный гамбургер с жареной картошкой, особенно если запить все это лично взбитым молочным коктейлем.

Кроме того, эмоциональные состояния, привычки и образ питания могут сделать пищу для вас вредной. И вы можете закончить тем, что станете поедать собственные злость, несчастье, страх и одиночество. Никогда не злитесь перед едой, поскольку будете и других отравлять своим настроением. Выплесните злость где-то в другом месте, а затем вернитесь к столу. Во время еды ваш разум должны заполнять ясность и умиротворение.

Все натуральное лучше

Согласно тибетской диетической мудрости пища вбирает в себя энергию процесса ее обработки или хранения. Эта энергия — позитивная или негативная — затем переходит к потребителю. Чем более естественным образом обработана пища, тем полезнее она для здоровья.

Поглощение пищи объединяет всех тех, кто способствовал тому, что вы ее едите. Чем меньше людей участвуют в «пищевой цепочке» от производителя до стола, тем это лучше для здоровья и счастья. Кроме того, это серьезный аргумент в пользу выбора органической, местной пищи, если такое возможно.

Сезонное питание

Хорошее здоровье вытекает из питания в гармонии с временами года. Однако сезонное питание в значительной степени исчезло, так как супермаркеты способны удовлетворять потребности покупателей в любой пище круглый год. Но если даже вы не в состоянии строго придерживаться сезонного питания, вы все же можете осуществлять его частично, что пойдет на пользу вашему телу, разуму и духу.

Мы все знаем продукты, которые ассоциируются у нас с зимой, весной, летом и осенью. Просто выбирайте овощи, фрукты, орехи, молочные продукты, мясо и рыбу, которые вам нравятся и символизируют каждое время года.

Сырая пища

Тибетская медицина учит, что сырая пища может нести в себе невидимые организмы, отравляющие тело, а если и не отравляющие, то вызывающие серьезные изменения в пищеварительном тракте и в трех темпераментах при регулярном ее употреблении. Поэтому сырая пища, такая как салаты, сырое мясо или овощи, не является частью тибетской диетической концепции, за исключением определенных трав, делающих пищу более удобоваримой.

Но обработанная пища, особенно отварная, стимулирует баланс темпераментов и повышает температуру процесса пищеварения. Замороженная пища подавляет

эти качества и охлаждает энергию крови, поэтому лучше по возможности дать пище нагреться до комнатной температуры, а не есть ее сразу после того, как достали из холодильника.

СЕМЬ ТЕЛЕСНЫХ КОМПОНЕНТОВ

В основе тибетской диетической терапии лежат семь телесных компонентов. Сама теория очень сложна, поэтому я упростил ее, чтобы вы поняли базовые концепции. Это поможет вам по-новому подумать о своем теле и разуме.

Телесные компоненты — это активные процессы в теле, порождающие здоровье или дисбаланс.

1. Дангз-ма: ценные питательные вещества из переваренной пищи.

2. Кхраг: кровь, состоящая из основных сил дангз-ма.

3. Ша: мышечные ткани, созданные основными качествами крови.

4. Тшил: особый тип жировой ткани, участвующий в создании мышц.

5. Рус: множество различных типов телесных жиров, которые создают костную структуру и контролируют рост костей.

6. Рканг: типы мозга, состоящие из формирующих костных структур.

7. Кху-ба: омолаживающие жидкости, репродуктивные и системные, созданные мякотью телесного мозга.

Кристофер Хансард

Согласно тибетской медицине семь телесных компонентов являются алхимическим чертежом физического, духовного и психологического здоровья. Это посыльные здоровья и болезни, они контролируют старение и влияют на него, это средства демонстрации здоровья, хорошей кожи и сбалансированного разума.

Семь телесных компонентов созданы мощными силами сознания, которые исходят из нашего мозга и тела циклами постоянного обновления с момента зачатия до смерти. В то же время они содержат мудрость, которую высвобождают в наш сознательный разум и тело. Таким образом, мы состоим из этих постоянно меняющихся циклов семи телесных компонентов.

Тибетская медицина следит за метаболизмом в процессе функционирования семи телесных компонентов. Каждый компонент дает особое возрождение питательным веществам при их прохождении через семикратный цикл физической трансформации. Все наши основные органы и системы тела непосредственно связаны с этим процессом и очищают каждую стадию цикла. В результате каждого цикла образуются побочные продукты и отходы, которые затем уничтожаются.

Когда цикл становится дисфункциональным, возникает потенциал для болезни. С точки зрения тибетской медицины многие болезни можно обнаружить в дисфункциях метаболического цикла, поскольку он связывает мозг и тело, восприятия и чувства с хрупкими конструкциями нашей индивидуальности.

Пищеварение, например, часто является ключевым в этом процессе. Плохое питание вызывает плохое пищеварение, а плохое пищеварение обуславливает плохое питание. Пищеварение по-разному воздействует на жизнь человека на каждом уровне — психологическом, эмоциональном, интеллектуальном и физическом. Оно

может являться причиной многих проблем со здоровьем, а также наносить ущерб жизненным силам, отчего человек чувствует себя неудовлетворенным.

Тибетская медицина стремится устранять любые долгосрочные проблемы в метаболическом цикле здоровья пациента, чтобы гармония разума и тела восстановилась за счет самокорректирующих функций метаболизма и семи телесных компонентов. Улучшение пищеварительного и питательного циклов делает тело способным к восстановлению здоровья.

Дэвид много лет страдал от плохого пищеварения, при этом он ошущал боли в кишечнике. Он решил последовать тибетской диетической мудрости и вместо того чтобы есть сырую пищу, стал немного подогрывать ее. И вообще стал меньше есть. При этом он не только перестал раздражать пищеварительную систему, но и смог усваивать из пищи больше питательных веществ. Проблемы с пищеварением исчезли, кожа, волосы и ногти стали более здоровыми, и он почувствовал общий прилив жизненных сил.

Каждый из семи компонентов создает духовное, физическое и психологическое измерения, именно эти семь измерений компонентов действуют как связь с нашим телом и разумом. Психологическое измерение каждого компонента поддерживается темпераментами. Подобным образом компоненты влияют на наши чувства, эмоции, рефлексy и аутоиммунную систему. В качестве основ метаболизма их воздействие настолько велико, что, проникая во все наши ментальные и физические системы, они влияют на нашу жизнь.

Компоненты связывают три темперамента с типом нашего тела и через эту связь могут помогать нам выби-

рать ту пищу, которая наиболее полезна для нашего физического здоровья, оптимального веса и ментального благополучия. В духовных измерениях каждого типа тела темпераменты выражены более ярко, так как поддерживают духовные перемены. Вы можете найти свои отличительные черты в нескольких типах тела, как и в случае с темпераментами, но один тип будет главным.

Хорошее и правильное питание поддерживает семь телесных компонентов и всю их активность, а плохая диета может уничтожить компоненты и выразиться в эмоциональном и физическом заболевании.

Определите свой тип тела и свои психологические и духовные измерения

ДАНГЗ-МА

Ценные питательные вещества из переваренной пищи (это относится и к функции, и к процессу поглощения питательных веществ).

Тип тела: высокое, худое, костлявое, слегка неуклюжее, длинные конечности, медленные движения, не прибавляет в весе независимо от вида или количества потребляемой пищи. На этот тип тела влияют заболевания суставов. Бледная кожа, отсутствующий задумчивый взгляд. Тело скрывается под просторной одеждой.

Духовное измерение: духовный аспект этой обязательной физической функции — чистота и целостность. Это относится к внутреннему знанию, которое позволяет вам действовать в добродетельной и эффективной манере как по отношению к самому себе, так и к другим людям. Именно тогда ваши темпераменты становятся сбалансированными, и эти мощные силы начинают поддерживать вашу уравновешенную жизнь.

Психологическое измерение: способность вести себя в ненасиленной манере в мыслях, разговоре и отношениях со всеми людьми, общаться с ними честно, ясно и без манипуляций.

КХРАГ

Кровь, состоящая из основных сил дангз-ма.

Тип тела: от среднего роста до высокого, хорошие пропорции, широкие плечи, узкая талия, широкие бедра и крепкие мускулы; здоровая яркая кожа, большие глаза и полные губы. Этот тип тела физически полон энергии и всегда в движении, движения очень плавные и энергичные. Хотя тело сильное, оно никогда не пугает. Женщины и мужчины выглядят одинаково. На этот тип влияют быстрые изменения температуры тела.

Духовное измерение: способность вникнуть в суть чужих страданий, проявить сочувствие, мудрость и духовную силу, чтобы люди могли изменить себя, не привязываясь при этом к ним эмоционально.

Психологическое измерение: сила преодолевать невежество во всех его формах и трансформировать предубеждение во всех его личинах, продолжая при этом любить людей.

ША

Мышечные ткани, созданные основными качествами крови.

Тип тела: невысокий рост, тонкие черты, живые глаза и заостренные уши, тонкие губы и развитые скулы, длинные пальцы рук и ног. Хорошо развитый, мощный торс. Поскольку этот тип тела очень чувствителен к

пище, употребление неподходящей пищи воздействует на телесный компонент и вызывает резкие смены настроения и чрезмерные эмоции.

Духовное измерение: скромность и способность охотно помогать тем, кто слабее. Бескорыстие через любовь и способность жить не только для себя, но и для других. Способность не кичиться личным обаянием, которое находят в вас другие люди.

Психологическое измерение: решительность в преодолении трудностей при формировании собственной новой жизни или сознания либо новой жизни или сознания других людей. Способность любить и быть любимым, но не подчиняться любви полностью. Очень важно не поддаваться силе препятствий, а знать, что они проходят, как дождевые облака в летний полдень.

ТШИА

Особый тип жировой ткани, участвующий в создании мышц.

Тип тела: высокое, слегка полное, мускулистое тело, способное влиять на других своим физическим присутствием. Большие ладони, выступающие костяшки пальцев и суставы; большой выступающий подбородок, крупные зубы — у этого типа тела все выглядит большим. Красное или слегка румяное лицо. Управляемый сексуальными желаниями, этот тип может также бороться с силами вредных привычек.

Духовное измерение: потенциал для понимания того, что вы не можете владеть духовной интуицией, просветлением, мудростью, силой или любовью. Вы не можете владеть собственностью. Все это вы можете только передавать.

Психологическое измерение: нормальная жизнь, жизнь ради мечты, полная ответственность. Это измерение побуждает такой тип тела жить ради мечты.

РУС

Множество различных типов телесных жиров, которые создают костную структуру и контролируют рост костей.

Тип тела: среднего или маленького роста, наполненное физически созданной харизмой и необычайной силой, округлое, гладкое, иногда склонное к наличию излишних жиров или жидкостей. Хорошо приспосабливается к окружающей обстановке, способность есть все, что имеется, без риска заболеть. Этот тип тела является эталоном настроения личности, меняющегося так же быстро, как показания барометра.

Духовное измерение: желание создать духовную структуру, которая объединяет людей и помогает им узнавать свою индивидуальность. Священные структуры всех видов являются костями, на которых покоится духовность, хотя и в течение короткого времени. Кость растет, если хорошо питается, поэтому изучение природы роста кости позволяет узнать самого себя.

Психологическое измерение: помните, что, поскольку люди не знают, кто они, им не дано знать, кто вы. Каждый человек заслуживает внимания и уважения.

РКАНГ

Типы мозга, состоящие из формирующих костных структур.

Тип тела: этот тип тела компактный, жилистый и с виду неподвижный; обладает ментальной тенденцией к навязчивым идеям. Плотные мышцы, любой рост. Тело выглядит жестким, но на самом деле отличается хорошей природной гибкостью; его динамическая энергия выражается физическим образом, но спокойно.

Духовное измерение: в мозгу находятся истина, история, настоящее и будущее того, какими вещи были, есть и будут. Как вы узнаете, из чего состоит суть души? Отбрасываете свое я, претенциозность и знания или просто изучаете тело? Возможны оба способа. Знание вещей означает, что вы можете их изменять.

Психологическое измерение: все находится в мозгу; вы действительно хотите извлечь его? Вам не нужно форсировать путь к истине. Она внутри вас, прямо сейчас.

КХУ-БА

Омолаживающие жидкости, репродуктивные и системные, созданные мякотью телесного мозга.

Тип тела: этот тип тела выглядит как комбинация других типов со слегка розовой кожей, указывающей на мощные жизненные силы. Эти силы обеспечивают сильный разум и быстродействующее тело скоростными рефлексам. Данный тип тела не может пребывать в состоянии покоя: все в нем движется быстро.

Духовное измерение: если ваше тело обновляется, то обновляется и сознание. Если тело умирает, то умирает и иллюзия относительно сознания. Все внутри вас омолаживается; все появляется из того, что умирает первым.

Психологическое измерение: изменение — это война, в которой участвует ваш разум. Ваш повседневный разум кричит от ужаса, когда приближается омоложение, это страх перед тем, что он больше не узнает самого себя. Образы прошлого удерживают его; смерть без изменения предпочтительнее для бесконечной сознательной жизни. Это то, во что верит ваш привычный разум. Но он может трансформировать себя и узнать, что в этом измерении омоложение даст рождение сознанию.

Продолжим наше знакомство со взглядами тибетской медицины на питание.

ШЕСТЬ ВКУСОВ

Как известно, концепция семи телесных компонентов гласит, что пища в процессе метаболизма проходит цикл из семи стадий, создавая жизненные силы, необходимые для матеральной инкарнации.

Главным вопросом тибетской теории относительно еды и питания является концепция шести вкусов, которые приводят в нормальное состояние и влияют на семь телесных компонентов, а через них на три темперамента (см. ниже) и пять элементов (см. главы 6 и 7).

Как я уже говорил выше, у всех продуктов питания имеются свои истории и энергии, воздействующие на людей. Особенно это относится к обработанным продуктам и продуктам массового производства. Они оказывают воздействие посредством шести вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий. Согласно тибетской медицине эти вкусы присутствуют в восьми группах продуктов: злаки, напитки, растительные масла и жиры, вареные и консервированные продукты, овощи, фрукты и специи.

Шесть вкусов тесно связаны с пищеварительным циклом. Например, чрезмерная сладость тормозит пищеварительный цикл, тогда как чрезмерная кислота снижает его эффективность. Если вы едите слишком много соленого, переваренная пища застревает в кишечнике и отравляет вас. Излишняя горечь, острота или вязкость образуют пищевые ферменты в пищеварительном тракте, что ослабляет жизненные силы и ухудшает эмоциональный баланс.

Как использовать знания о шести вкусах

Шесть вкусов играют важную роль в том, каким образом каждый из трех темпераментов (Ветер, Желчь и Флегма) влияет на ваше тело с момента зачатия и на протяжении всей жизни вплоть до смерти. В процессе нашей жизни три темперамента и наш собственный главный темперамент определяют то, как изменяется наше тело. Ваш главный темперамент и основной вкус/вкусы укажут, какая пища лучше всего вам подходит. Тибетская медицина учит, что нет здоровой диеты для всех, но существует правильная пища для создания здоровых личностей в соответствии с их основными вкусами и главными темпераментами.

Шесть вкусов регулируют и определяют то, как ваше тело чувствует, функционирует и выглядит, путем влияния на метаболический процесс и общее здоровье тела. Ниже приводятся объяснения для каждого вкуса — то, как тибетская медицина определяет их влияние на наши тела, индивидуальности и жизни. Читая следующий раздел, вы узнаете, какой вкус или вкусы являются основными в вашей жизни. После этого вы сможете определить, какие продукты и вкусы полезны для вас во время болезни или в состоянии стресса. Вы узнаете, каким образом вкусы влияют на ваш главный темперамент, а значит, и на общее состояние здоровья.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Обратите внимание, что некоторые продукты — шоколад, цитрусовые, устрицы и различное мясо со специями, — присутствуют более чем в одной группе. Это объясняется тем, что они содержат множество ингредиентов, воздействующих на людей по-разному.

Разумеется, шоколад не был известен тибетцам, но его можно классифицировать в соответствии с тибетским правилом питания. Любопытно, что шоколад и кофе являются единственными продуктами, содержащими все вкусы, элементы и темпераменты, и поэтому подходят всем. Поскольку эти продукты так легко приспособляются, они могут изменять разум и тело. Но если потреблять их регулярно, они со временем превратятся в яд, к которому мы можем привыкнуть. Однако и полностью исключать их из рациона будет неправильно. Тибетская медицина советует потреблять шоколад и кофе в малых дозах как лекарство, которое успокаивает.

Шесть вкусов и их свойства

СЛАДКИЙ

Продукты: мед, коричневый сахар, меласса, шоколад, молоко, мороженое, большинство видов сырого мяса, кондитерские изделия, хлеб, рис, ячмень, все злаковые и бобовые, фрукты (например, абрикосы), томаты, авокадо, корнеплоды, включая картофель и морковь, сельдерей и обработанные продукты.

Свойства сладкого вкуса

Этот вкус контролирует скорость, с которой ваше тело преобразует пищу в энергию. В зависимости от воздействия темперамента ваш тип тела будет влиять на то, окажется ли этот процесс быстрым, медленным или средней скорости. Этот вкус побуждает тело желать либо соленого, либо сладкого. Пища с низким содержанием белков,

Кристофер Хансара

жиров и высоким содержанием углеводов, такая как молоко, рыба, рис, сельдерей и все, что перечислено выше, подходит лучше всего, когда телу хочется сладкого.

Правильное использование

В умеренных количествах продукты со сладким вкусом питательны и полезны для тела, они улучшают семь телесных компонентов и побуждают их к росту. Сладкие продукты увеличивают вес тела, поэтому они важны для пожилых, молодых и немощных людей. Продукты средней сладости, такие как молоко, рис и сельдерей, полезны при ангине, они подавляют кашель и способствуют заживлению ран. Средняя сладость — это анти-токсин, который уравнивает и улучшает пять чувств, балансирует темпераменты Встер и Флегма.

Чрезмерное употребление: остерегайтесь!

Если в диете избыток сладкого вкуса, это будет способствовать увеличению в теле вредного жира и жидкостей, которые уменьшают тепло и жизненные силы, стимулируют темперамент Желчь и способствуют широкому ряду лимфатических, железистых и метаболических расстройств, что в свою очередь воздействует на функции органов.

КИСЛЫЙ

Продукты: молочные продукты, шоколад, мороженое, сыры, лимоны и другие цитрусовые, острые специи, алкоголь, маринованные продукты, уксусы, рыба, абрикосы (основываясь на их воздействии на пищеварение), ананасы, манго и ягоды.

Свойства кислого вкуса

Этот вкус регулирует метаболизм, влияет на автономную нервную систему, которая, в свою очередь, регулирует работу сердечной мышцы и желез.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Правильное использование

В умеренных количествах кислые продукты помогают развивать и поддерживать тепло тела и аппетит, а также регулировать жажду. Этот вкус влияет на то, каким образом тело и мозг «разговаривают» между собой, и управляет их метаболическими функциями. Кислые продукты могут регулировать диарею, кишечные заболевания и влияют на пищеварение. Кислый вкус улучшает осязание, может активировать пассивный темперамент Ветер, ускоряя его движение.

Чрезмерное употребление: остерегайтесь!

Чрезмерное употребление кислых продуктов пробуждает темперамент Желчь, влияет на темперамент Флегма, стимулирует возникновение физической и ментальной апатии. Кислый вкус может чрезмерно стимулировать жажду, вызывая лихорадку и умопомрачение. Тошнота и боли в конечностях также связаны с избытком в теле кислого вкуса. Злоупотребление кислыми продуктами может серьезно ослабить иммунную систему, лимфатические и метаболические функции тела, сделать его подверженным инфекциям и серьезным дисфункциям органов и систем.

СОЛЕННЫЙ

Продукты: соль, шоколад, жареные продукты, рыба, сыр, съедобные морские водоросли и подобные речные растения, зерновые завтраки, бекон и продукты из него, легкие закуски.

Свойства соленого вкуса

Этот вкус влияет на анаболические и катаболические функции тела, которые согласно тибетской медицине контролируют процесс выработки телом энергии. Если у вас главный темперамент Ветер, то в случае раз-

балансирования этого вкуса вы будете плохо спать; если главный темперамент Желчь, будете возбуждаться, а если главный темперамент Флегма, будете страдать от запоров или диареи. Для восстановления баланса ешьте зелень.

Правильное использование

С помощью этого вкуса устраняются многие физические недомогания, такие как запоры, задержка жидкости в организме и боли в суставах; он улучшает здоровое потоотделение, активизирует аппетит и поддерживает тепло тела.

Чрезмерное употребление: остерегайтесь!

Чрезмерное употребление соленой пищи может вызывать ряд кожных заболеваний, связанных с лимфатической системой и с почками, включая шелушение, отслаивание или истончение кожи, а также выпадение волос. Избыточный соленый вкус вызывает преждевременное старение, понижает вес тела в результате потери жидкости, усиливает жажду за счет плохого усвоения жидкостей, а также активизирует темперамент Флегма.

ГОРЬКИЙ

Продукты: концентраты и консервы, шоколад, алкоголь, кофе, индийский черный чай (не китайский или цейлонский), салат-латук, водяной кресс, спаржа, брокколи, оливки и т.д.

Свойства горького вкуса

Этот вкус более, чем любой другой, влияет на эффективность эндокринной (гормональной) системы, которая в свою очередь влияет на строение тела и на главный темперамент. Горький вкус управляет тем, как тип тела формируется под воздействием темпераментов.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Правильное использование

В умеренных количествах этот вкус улучшает аппетит, стимулирует память, утоляет жажду, ограничивает инфекции, действует как антибактериальное и антитоксическое средство, устраняет обмороки. Препятствует появлению излишнего жира, жидкостей, мочи и всех форм экскрементов, а также удерживает темперамент Желчь от дисбаланса.

Чрезмерное употребление: остерегайтесь!

Согласно учению тибетской медицины о семи телесных компонентах чрезмерный горький вкус ослабляет тело.

ОСТРЫЙ

Продукты: маринованные продукты, обработанное мясо, алкоголь, сушеные продукты, шоколад, закуски, острые соусы, чеснок, лук, редис, имбирь, лук-порей, корица, мускатный орех, все перцы, кулинарные сушеные травы.

Свойства острого вкуса

Этот вкус может и укреплять, и ослаблять функции иммунной системы тела, влияет на воспалительные реакции.

Правильное использование

Этот вкус усиливает тепло в животе и желудочно-кишечном тракте, тем самым способствуя пищеварению, улучшая аппетит и очищая заблокированные трубы тела; острота помогает излечивать большинство болезней горла и очищает поврежденные ткани.

Чрезмерное употребление: остерегайтесь!

В излишних количествах этот вкус снижает выработку репродуктивных жидкостей у мужчин и женщин, истощает тело, усиливает озноб и вызывает обмороки. Он также

Кристофер Хансара

может снижать подвижность в талии и верхней части туловища. Слишком острая пища может ослаблять жизненные силы крови, других жидкостей в теле и тканей.

вяжущий

Продукты: красное мясо, сосиски, жареные продукты, копченый бекон, копченое мясо, паштеты, икра и морепродукты, песочное печенье, картофельные чипсы, шоколад, алкоголь, молочные продукты, тосты, арахисовое масло, орехи, морские водоросли, кабачки, цикорий, брюссельская капуста, весенний лук, кочанная капуста, ананас, грейпфрут, шафран, тыквенные.

Свойства вяжущего вкуса

Этот вкус влияет на циркулярные функции всех систем тела, на осмотическое давление, качество крови и на количество полезных жидкостей.

Правильное использование

В умеренных количествах этот вкус помогает заживать травмы суставов и органов, исцелять депрессию и апатию. Улучшает цвет лица и избавляет от возрастных угрей, придает коже блеск, помогает ей оставаться молодой.

Чрезмерное употребление: остерегайтесь!

При чрезмерном употреблении пища с вяжущим вкусом усиливает ощущение вздутости желудка и кишечника, способствует росту живота. Продукты с вяжущим вкусом ограничивают физические каналы и трубы тела, вызывают расстройство пищеварения и запоры, быстро истощают тело. Вяжущий вкус может стимулировать перепроизводство слизи и лимфы, что вызывает скопление и избыток газов в верхнем отделе пищеварительного тракта, ангину и нестабильное сердцебиение.

Как правило, чрезмерное употребление пищи с вяжущим вкусом способствует коронарным расстройствам и частой, неритмичной работе сердца. Также может затуманивать мышление.

Исцеление стрессов с помощью выбора правильного вкуса в нужное время

Многие перемены в жизни сопровождаются стрессом, что может приводить к различным формам заболеваний, таким как потеря и набор веса, о чем мы поговорим ниже. Употребление правильной пищи в такие моменты может ослаблять неприятные симптомы и шок, а также усиливать возможности для исцеления и баланса. Тибетская медицина считает, что если в момент стресса вам хочется пищи определенного вкуса, то это нечто вроде символического указания, что вы должны делать, чтобы решить проблему.

Например, если в момент стресса вам очень хочется сладкого, то, вероятно, «сладкое» действие смягчит его интенсивность. Вы можете применять подобный образ мышления и к другим вкусам. Точно так, как сладкий вкус создает умиротворение и гармонию, кислый пробуждает и обостряет основные чувства. Солёный вкус помогает видеть факты, горький показывает, что является причиной разногласий, острый наносит удар по самодовольству, а вяжущий открывает истину в сердцах людей.

Устранение дисбаланса

Если вы испытываете неуравновешенность, проверьте, что вы чувствуете в отношении шести вкусов. Чувствуете сладкое, кислое, соленое, горькое, острое или даже вяжущее? Выберите, что более всего соответствует состоянию вашего разума, а затем съешьте противоположное.

- Если хотите сладкого, ешьте вяжущее
- Если хотите кислого, ешьте острое
- Если хотите соленого, ешьте горькое
- Если хотите горького, ешьте сладкое
- Если хотите острого, ешьте соленое
- Если хотите вяжущего, ешьте острое

Это поможет создать баланс. Символическое использование вкусов подобным образом может действовать как мощный канал к вашим внутренним знаниям, принося понимание и проницательность в отношении различных ситуаций.

Потеря и набор веса, связанные со стрессом

Стресс стар, как и само человечество, и тем или иным образом присутствует в каждой культуре. Древние тибетцы изобрели множество способов борьбы со стрессом. Один из наиболее эффективных — это лечение с помощью пищи. Тибетская медицина утверждает, что, чем больше мы волнуемся, тем более разбалансированными становятся наши темпераменты. А затем один или более из шести вкусов приобретают главенствующее значение и наносят ущерб семи телесным компонентам, вызывая проблемы с весом.

Согласно тибетской медицине, находясь в состоянии стресса, вы либо теряете вес, либо в значительной степени набираете. Это происходит, если вы едите не ту пищу, что может лишать жизненных сил мозг и нервную систему, отчего они плохо функционируют. Если, например, сладкий вкус становится доминирующим, тело накапливает больше питательных веществ, которые превращаются в жир. И если сладкий вкус действительно начинает контролировать другие вкусы, излишний жир накапливается глубоко в животе.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Если человек очень быстро набирает лишний вес в результате стресса, это связано с нарушением деятельности желез. Согласно тибетской медицине здесь требуется профессиональная помощь.

Однако употребление правильной пищи в состоянии стресса может снимать напряжение, сглаживать резкие перемены настроения и улучшать сон. Для борьбы с потерей или набором веса, вызванными стрессом, ешьте любые вяжущие, острые и кислые продукты, перечисленные выше, в любых сочетаниях в течение десяти дней.

Лечение стрессов с помощью пищи, соответствующей вашему типу темперамента

В главе 6 вы познакомились с типами темперамента и определили свой главный тип. Для улучшения здоровья и предотвращения болезней ешьте указанные ниже продукты в качестве основы повседневной диеты.

Продукты для темперамента Ветер (желтые, оранжевые, белые)

Абрикосы, ананасы, папайя, манго, яблоки, бананы, цитрусовые, сладкая кукуруза, маис, мед, цыплята, перепела, утки, гуси, яичные желтки, икра (но не осетровых и не лососевых рыб), сливочное масло, пахта, топленое масло из буйволиного молока.

Продукты для темперамента Желчь (розовые, красные и темно-красные)

Отварные креветки, икра, рыба с розовым или красным мясом, отварное мясо молодого барашка, красный лук, капуста краснокочанная, томаты, красный перец, вишня, красный виноград, арбуз, красная слива, розо-

вый грейпфрут, небольшой стаканчик красного вина. Любые другие розовые, красные или темно-красные продукты, включая красные ягоды.

Продукты для темперамента Флегма
(синие, пурпурные или темно-коричневые)

Черная смородина, жимолость, черника, баклажаны, финики, меласса, семечки, орехи, чистый шоколад с содержанием какао 70% и выше, рожь, ржаной хлеб, печенька, сердце, требуха, бараньи почки и мозги. Любые другие продукты указанных цветов.

Непосредственные пищевые лекарства

Тибетская медицина рекомендует употреблять продукты, регулирующие циклы питания. Перечисленные ниже продукты действуют непосредственно как лекарства, балансирующие и усиливающие жизненные силы. Употребляйте их регулярно как часть диеты в указанное время.

Молочные продукты: лучше всего употреблять их утром на завтрак и вечером на ужин. Йогурты, сыры и молоко — овечье, коровье, козье и буйволиное.

Мясо, домашняя птица, рыба, дичь: лучше всего есть на завтрак или во время раннего ленча, а также во время раннего ужина. Для больных людей или растущих детей красное мясо или дичь с небольшим содержанием жира просто необходимы для деятельности мозга и формирования здорового разума и тела; жир в правильно приготовленном мясе борется с инфекциями. Очень постное мясо лучше всего подходит здоровым взрослым людям. Согласно тибетской медицине хорошо есть мясо с фруктами, сырыми или приготовленными, но не с большим количеством корнеплодов.

Жирная рыба: лососевые, тунец, сардины, сельдь.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Фрукты: ешьте понемногу в течение всего дня. Фрукты несут покой телу и разуму, в умеренных количествах они хороши, чтобы стимулировать тело избавляться от лишнего жира. Однако их нельзя употреблять в качестве основного продукта питания (то есть нельзя питаться только фруктами), поскольку это может чрезмерно стимулировать сладкий вкус, что замедлит работу пищеварительного тракта и делает вас вялым и апатичным.

Овощи: ешьте регулярно на завтрак, обед и ужин. Корнеплоды, которые в течение долгого времени готовятся в духовке при невысокой температуре, хороши для общего здоровья. Лучше всего готовить суп с овощами или слегка отваривать их, а не есть сырыми.

Бобовые и фасоль: ешьте их отдельно или с мясом; не смешивайте с другими овощами, так как это создает дисбаланс шести вкусов и семи телесных элементов.

Злаковые: рис, овес, ячмень, просо, кукуруза, гречиха и пшеница быстро исцеляют тело и разум, стимулируя баланс. Ешьте отдельно либо с мясом или рыбой; не смешивайте с бобовыми или с фасолью. Не смешивайте с молочными продуктами, как это делается в зерновых завтраках с молоком. Постоянное смешивание молока с зернами создает в теле доминирующий сладкий вкус, что приводит к стрессам, снижению энергии и плохой концентрации вследствие неправильного функционирования тела. Согласно тибетской медицине практика смешивания пищевых добавок с пшеницей (создающей доминирующий сладкий вкус) в зерновых завтраках, кондитерских изделиях, батончиках и других готовых продуктах, является причиной аллергических реакций на пшеницу, от которых в наше время страдают многие

Кристофер Хансард

люди. Злаковые расслабляют нервную систему, усиливают энергию, направляют питательные вещества семи телесных компонентов в мозг, стимулируют уравновешенное поведение и освежающий сон.

Еда — это средство для самопознания и исцеления. Понимание связи между семью телесными компонентами, шестью вкусами и тремя темпераментами позволит вам стать более осведомленным при выборе пищи и здорового рациона.

Глава 9

САМОДЕЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА И МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ

Многие методы тибетской медицины, призванные помогать людям, решают не очень серьезные проблемы, когда врачи находятся далеко. Поэтому существует множество традиционных тибетских лекарственных средств для лечения самого себя и своей семьи. Ниже приведены несложные методики применения трав и специй, массажа и гидротерапии, а также цвета и звука.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

Все живые существа священны, и так же священны лекарственные растения всего мира. Травы и специи не только придают пище особый вкус, но служат лекарством для разума и тела. Мудрость древних систем, таких как тибетская медицина, учит нас, что мы должны многое узнать, развивая сочувственные и интуитивные связи с растениями.

Подобно животным и птицам растения учат нас находить свое место в мире. Лекарственные растения позволяют нам получать информацию о самих себе, а также балансируют наши тела. Применение таких трав приводит к мысли о жизни, здоровье, состоянии счастья и несчастья.

Выживание человечества на протяжении тысячелетий зависело от лекарственных растений. Фармацевтическая промышленность изначально основывалась на фитохимии, и значительная часть современных лекарств изготавливается из растительного сырья. Вместо того чтобы «доставать» лекарства, вы можете последовать практике наших предков — что многие и делают — и использовать травы и другие лекарственные растения для лечения простых заболеваний.

Тибетская растительная медицина — обширный и сложный кладез знаний, но существуют безопасные средства, которые вы можете готовить дома, используя легкодоступные травы и специи. Цель подобных лекарственных отваров и пилюль не излечить болезнь, а вдохновить тело и разум на исцеление. Иногда пациенты сначала могут почувствовать себя хуже, но им не о чем волноваться. Такова реакция на лекарственные средства, создающие правильный баланс в теле и гармонизирующие тело и разум.

Пожалуйста, помните, что эти средства исцеляют незначительные кратковременные проблемы. Если проблемы не исчезают или, по вашему мнению, усугубляются, немедленно проконсультируйтесь с врачом и лечитесь у профессионала.

Шкаф для хранения лекарственных средств

Некоторые сушеные травы и специи следует хранить в темном месте и использовать для лечения распространенных заболеваний: базилик (сушеный, но не измельченный в порошок), семена кардамона (черные и зеленые), гвоздика, красный молотый перец, порошок корицы, кориандр (сушеные листья или порошок), порошок тмина, чесночный порошок, порошок имбиря, ягоды можжевельника, палочки лакрицы, горчичный порошок, черный перец горошком (или молотый), шафран,

порошок шалфея, порошок куркумы и экологически чистый мед.

Из всего перечисленного можно приготавливать отвары, лечащие указанные ниже заболевания.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ОТВАР

Возьмите одну пинту (570 мл) сырой профильтрованной воды и вскипятите на медленном огне. Когда вода закипит, закройте крышкой и выключите огонь. Вода должна полностью остыть, чтобы из нее исчезли возможные бактерии и негативная энергия. Снова доведите воду до кипения, добавляя указанные ниже травы. Дайте остыть, процедите и употребляйте, когда требуется. Храните в чистой емкости в темном месте или в холодильнике. Отвар будет оставаться свежим и безопасным для употребления в течение максимум трех дней в зависимости от погоды.

Недомогания и их лечение

ПРОСТУДА И НАСМОРК

В кипящую воду добавьте чайную ложку без верха куркумы, пять нитей шафрана, палочки лакрицы, по одной чайной ложке шалфея и тмина, три почки гвоздики. Закройте крышкой и дайте покипеть на медленном огне пятнадцать минут, затем выключите огонь и оставьте остывать, после чего процедите.

Дозировка

- Детям после десяти лет и взрослым: по две чайные ложки отвара через каждые два часа до исчезновения симптомов заболевания.

- Детям от пяти до десяти лет: чайная ложка отвара на столовую ложку холодной воды три раза в день после еды плюс последний прием перед сном.

Кристофер Хансара

- Очень пожилым и слабым людям и детям от одного года до пяти лет: чайная ложка отвара на столовую ложку теплого молока три раза в день после еды.

Внимание: не давать детям до одного года; отвар очень сильный, и они могут заболеть.

СЛАБЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Положите в кипящую воду пять коробочек кардамона, затем добавьте четверть чайной ложки жгучего молодого перца, три ягоды можжевельника, половину чайной ложки чесночного порошка, пять нитей шафрана, три палочки лакрицы и одну чайную ложку корицы. Кипятите в течение двадцати минут, дайте остыть и процедите.

Дозировка

- Взрослым: три чайные ложки отвара принимать каждый час.

- Для детей от пяти до десяти лет: чайная ложка отвара на чайную ложку холодной воды перед каждым приемом пищи.

- Детям от десяти до восемнадцати лет: две чайные ложки отвара на две столовые ложки теплой воды принимать каждые два часа.

- Людям старшего возраста: чайная ложка отвара на столовую ложку теплой воды принимать каждые четыре часа.

Внимание: это средство не подходит детям до пяти лет и младенцам.

ПЛОХОЙ СОН

В одну pintу (570 мл) кипящей воды добавьте три палочки лакрицы, семь нитей шафрана, одну столовую ложку темно-коричневого чистого меда и половину

чайной ложки корицы. Кипятите в течение пятнадцати минут. Дайте остыть, чтобы отвар стал теплым, и процедите.

Дозировка

- За три часа до сна выпивайте каждый час чайную чашку отвара.

язвы

В одну пинту (570 мл) кипящей воды добавьте по три чайные ложки базилика, шалфея, имбиря, куркумы, чесночного порошка и перца (белого или черного). Кипятите двадцать минут, затем процедите.

Способ применения

- С помощью куска чистой ткани наносите жидкость на пораженные места пять раз в день. Или же намочите ткань в отваре и положите на язву на один час; прикладывайте свеженамоченную ткань четыре раза в день.

Дозировка

- Для взрослых и детей старше десяти лет: принимать по четыре чайные ложки отвара на две столовые ложки теплой воды четыре раза в день во время еды.

Внимание: не пить натощак.

ПОРЕЗЫ И ЦАРАПИНЫ

В одну пинту (570 мл) кипящей воды добавьте четыре чайные ложки куркумы и по две чайные ложки горчицы и имбиря. Кипятите в течение двадцати минут на малом огне. Дайте остыть и процедите. Это мягкое дезинфицирующее средство очень хорошо убивает инфекцию в небольших порезах и царапинах. Наносите на рану чистой тканью.

Внимание: не принимать внутрь.

ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ

Если у вас недостаток жизненных сил и вы постоянно чувствуете усталость, вам может помочь этот отвар. В пинту (570 мл) кипящей воды добавьте четыре палочки лакрицы, три чайные ложки кориандра, четыре коробочки кардамона, десять нитей шафрана и щепотку тертого мускатного ореха. Кипятите в течение двадцати пяти минут, дайте остыть и процедите.

Дозировка

• По одной столовой ложке через каждые четыре часа в течение трех дней; затем выпивайте по четыре чашки в день в течение десяти дней.

Шкаф для хранения лекарственных средств

Все нижеследующие ингредиенты должны быть смолоты или измельчены в порошок: базилик, кардамон (черный и зеленый), острый перец, корица, гвоздика, кориандр, тмин, чеснок, имбирь, ягоды можжевельника, палочки лакрицы, горчичный порошок, перец (черный и белый), шафран, шалфей, куркума плюс чистый мед, меласса, кукурузная, ячменная или рисовая мука.

Из этого можно делать таблетки для лечения ряда распространенных заболеваний.

КАК ДЕЛАТЬ ПРОСТЫЕ ТАБЛЕТКИ

Для изготовления простых пилюль вы можете смешивать травы с рисовой или ячменной мукой, медом и мелассой. Основу составляют две столовые ложки мелассы и меда (по одной столовой ложке каждого ингредиента), смешанные с одной столовой ложкой ячменной или рисовой муки.

Добавьте по одной чайной ложке (5 мл) каждой травы, указанной в нижеследующих рецептах, за исключением шафрана. Его следует добавлять до двадцати ни-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

тей, порезанных или поломанных на мелкие кусочки, но не искрошенных.

Скатайте из смеси мелкие шарики размером с горошину и слегка присыпьте мукой. Выложите на плоский поднос и дайте высохнуть. Сушить можно либо на солнце, либо, чтобы ускорить процесс, поместив поднос в духовку при самой низкой температуре на десять минут, а затем оставив досыхать на воздухе. Затвердевшие шарики годны к употреблению в течение двух лет.

Таблетки принимают, запивая небольшим количеством воды.

Заболевания и их лечение

АНГИНЫ

Смешайте по одной чайной ложке гвоздики, черного перца, куркумы и кориандра, а затем соедините все это с основой.

Дозировка

- По одной пилюле четыре раза в день. Принимайте перед едой и перед сном, запивая небольшим количеством воды.

- Для беременных женщин половина дозы.

ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ И СКОПЛЕНИЕ ГАЗОВ

Смешайте по одной чайной ложке шалфея, тмина и корицы, пять нитей шафрана и одну чайную ложку кориандра, затем соедините все это с основой.

Дозировка

- По одной пилюле через каждые три часа.

Костер из трав

И буддийская медицина, и медицина бон используют травы для духовных и ритуальных обрядов. Мой учитель,

используя травы для ритуалов, разжигал костер, который долго горел. Когда костер догорал, он посыпал тлеющие угли травами и произносил мантры, вызывая богов и духов элементов или исцеляя людей и ситуации на расстоянии.

Вы можете просто насыпать немного любой травы на угли костра, на огонь или осторожно на пламя свечи. Ниже приведено несколько простых рецептов.

Куркума: при плохом настроении, негативной окружающей обстановке и заблокированных гайморовых пазухах. Если вы чувствуете депрессию и не знаете ее причины или ощущаете, что окружающая обстановка полна негативных мыслей, насыпьте немного куркумы на пламя. Острый запах очищает окружающую обстановку. Вдыхание аромата очищает гайморовы пазухи.

Имбирь: при шоках, конфликтах и ангинах. Сожгите немного порошка имбиря, как указано выше, чтобы избавиться от шока и эмоциональной боли. Горько-сладкий аромат способствует также примирению после ссоры и восстановлению утраченного доверия. Имбирь воздействует на энергию, вызывающую разногласия. Вдыхание дыма хорошо для лечения ангины.

Шафран: для очищения окружающей обстановки, при слабом зрении и легких. Сожгите десять нитей шафрана на углях, в камине или просто подожгите небольшую кучку спичками, чтобы создать приток высшей духовной энергии и очистить окружающую обстановку. Стойкий проникающий запах горящего шафрана приносит любовь, устраняет препятствия и страх. Вдыхание дыма благоприятно для слабого зрения и слабых легких.

Чеснок: от плохих мыслей, нежелательных людей и бактерий. Дым горящего чеснока уносит прочь плохие мысли и поступки, очищает окружающую обстановку от

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

бактерий и последствий пребывания нежелательных людей. Вдыхание его сладкого запаха успокаивает нервных людей и устраняет психологическую боль.

Корица: сжигание этой пряности приносит гармонию и творчество, стимулирует счастье, очищает разум и энергию.

Мускатный орех: сжигание мускатного ореха стимулирует перемены в восприятии сложных проблем. Этот процесс привлекает деньги в то место, где сжигают мускатный орех, но он также несет с собой ответственность за благосостояние, поэтому вы должны быть готовы работать ради этих денег и правильно распоряжаться ими. Вдыхание мускатного ореха помогает лечить кожные заболевания.

Черный и/или белый перец: сжигание любого вида перца стимулирует тягу к знаниям и концентрацию. Его резкий запах устраняет плохие запахи окружающей обстановки. Вдыхание аромата помогает излечению болячек в полости рта.

Базилик и шалфей: сжигание этих трав облегчает стресс и превращает изгоев в общительных людей. Они стимулируют воспоминания о прошлом, вызывают сентиментальные мысли. При вдыхании они могут действовать как «любовное средство», стимулируя мощные проявления сексуальности. Аромат может также побуждать людей к благочестивым и добрым поступкам. При сжигании эти травы могут позволять вам влиять на окружающих людей.

Молотые или цельные ягоды можжевельника: можжевельник имеет множество предназначений в тибетских духовных верованиях; в буддийских учениях и в

учениях бон он используется для вызова богов, очищения зданий и создания священной окружающей обстановки. Сладкий запах ягод способствует концентрации, а значит, и медитации, молитве или любой другой форме богослужения.

САМОМАССАЖ И ДРУГИЕ СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

В наше время в тибетской медицине массажу отводится менее значительная роль, но он по-прежнему очень популярен у тибетцев. Массаж применим для людей любого возраста, от младенцев до стариков. Он обладает силой помогать при всех видах физических заболеваний, как острых, так и хронических, при проблемах, связанных со стрессами и тяжелыми психологическими и психиатрическими заболеваниями. Массаж является не только частью тибетского спектра терапий, но используется еще для профилактики болезней и общего укрепления здоровья.

В тибетской медицине существует множество различных видов техники массажа, и опытные практикующие врачи проводят лечение, используя различные формы внешнего воздействия, но давайте сосредоточимся на том, что вы сможете делать сами себе, членам своей семьи и друзьям. Это простые действия, не связанные строгими правилами.

Массаж всего тела для повышения тонуса и улучшения здоровья

Вам нет необходимости пользоваться маслом, но если вы все же пользуетесь, то выбирайте массажное масло без запаха. Массируйте ладонью, круговыми движениями против часовой стрелки, в стороны от сердца.

Начните с торса, затем переходите к шее, рукам, запястьям, ладоням и пальцам. Правой ладонью масси-

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

руйте левую сторону туловища и конечностей и наоборот (если вы массируете другого человека, то действуйте той ладонью, какой вам удобнее). Пальцы и ногти массируйте противоположной рукой. Затем переходите к внешней и внутренней стороне бедер, к середине и низу спины (куда сможете дотянуться), далее к ягодицам, ногам, лодыжкам, пяткам, ступням и пальцам ног.

Массируйте как можно энергичнее в течение десяти минут дважды в день на протяжении десяти дней, сразу после пробуждения и перед сном. Массаж улучшает кровообращение, повышает тонус тела, помогает уравнивать три темперамента, способствует пищеварению, снимает стресс и в целом повышает способность тела работать и отдыхать.

После десятидневного цикла сделайте перерыв на два дня, чтобы тело могло усвоить все преимущества массажа, а затем повторите цикл.

Этот массаж безопасен для всех, поэтому сделайте его регулярной оздоравливающей процедурой для себя самого, своей семьи или друзей. Пожилым людям и младенцам, а также всем людям со слабым физическим здоровьем массаж следует выполнять осторожно и мягко. Когда массируете других людей, выполняйте медленные ритмические движения и спрашивайте их, какая интенсивность массажа им более комфортна. Старайтесь чувствовать формы и контуры их тел.

Тибетская акупрессура для легких недомоганий

Тибетская форма акупрессуры безопасна, проста, помогает улучшать самочувствие и облегчает легкие недомогания. Эта традиционная самоисцеляющая техника была разработана тысячи лет назад тибетскими домохозяйками и крестьянами. Они использовали ее как эффективное средство лечения, когда сами или их соседи заболели или испытывали боль, а врача рядом не

было. Позже врачи адаптировали и усовершенствовали эту систему.

Как и во всех системах акупрессуры, точки располагаются на каналах (или меридианах), связанных с физиологическими и энергетическими структурами разума и тела. Тибетская система основана на потоке трех темпераментов, элементных энергиях и функциях пульса.

КАК ДЕЛАТЬ АКУПРЕССУРУ САМОМУ СЕБЕ

Пользуйтесь указательным или большим пальцем либо обоими сразу. Сильно нажимайте на точку и медленно считайте при этом до 10. Отпускайте на счет 10, повторите десять раз. Повторите комплекс пять раз.

Недомогания: тошнота, диарея, боль и газы в животе, вызванные переседанием, плохой пищей или легким отравлением.

Точка акупрессуры: центр любой ладони или кончик любого пальца.

Недомогания: морская болезнь, головные боли, вызванные простудой.

Точка акупрессуры: середина верхней или нижней части любого запястья, мочка любого уха, передняя и задняя поверхности.

Недомогания: слабая боль в суставах.

Точка акупрессуры: середина внутренней поверхности любого локтя.

Недомогания: вялость, мышечная боль, стресс.

Точка акупрессуры: над грудиной с любой стороны грудной клетки.

Недомогания: проблемы с гайморовыми пазухами, плохой сон и бессонница.

Точка акупрессуры: в середине между бровями.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Недомогания: чрезмерная усталость, тревога, головная боль, боль в верхней части шеи.

Точка акупрессуры: в середине лба, сразу под линией волос.

Недомогания: затекшая шея, онемение плеча, затекшие плечи и руки.

Точка акупрессуры: в основании шеи, где она сходится с позвоночником.

Недомогания: мышечная боль в позвоночнике и общее онемение.

Точка акупрессуры: в середине спины с любой стороны позвоночника.

Недомогания: боль в спине.

Точка акупрессуры: в середине любой ягодицы.

Недомогания: язвы или онемение ног.

Точка акупрессуры: в середине складок под любым коленом.

Недомогания: зубная боль, боль в спине, запоры.

Точка акупрессуры: середина подъема любой ступни.

Недомогания: общая слабость.

Точка акупрессуры: кончики больших пальцев ног.

Недомогания: сильная слабость, хронические заболевания, травма сустава, повторяющиеся травмы (такие как повторяющиеся переломы от напряжения), постоянная боль в спине.

Точка акупрессуры: середина подошвы любой ноги четыре раза в день.

Гидротерапия

Гидротерапия использовалась и до сих пор используется в тибетской медицине для восстановления стойкости к болезням, вызванным тремя темпераментами — Ветер, Желчь и Флегма. Как правило, это стрессы или вредные привычки любого рода, вызванные дисбалансом темперамента Ветер; проблемы с суставами, расстройства пищеварения или кожные заболевания, связанные с дисбалансом темперамента Желчь; инфекции, вытекающие из дисбаланса темперамента Флегма. В древние времена врачи иногда советовали пациенту постоять под мощным водопадом, помокнуть в горячей или холодной воде либо посидеть в своего рода тибетской «сауне». Сегодня вы можете использовать технику тибетской гидротерапии, если имеете доступ в сауну и мощный душ.

Руководство по гидротерапии

- Не пользуйтесь сауной после приема алкоголя (даже небольшого количества) или после еды. Всегда выпивайте 1,75 пинты (1 л) простой воды перед гидротерапевтическими процедурами и 3,5 пинты (2 л), если возможно, в течение двух часов после сауны.

- Всегда отдыхайте как минимум 15 минут после выполнения любой из этих гидротерапевтических процедур.

БЕЗОПАСНАЯ И ПРОСТАЯ ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ДУША ИЛИ САУНЫ

При проблемах с суставами, кожных заболеваниях и общей усталости:

- Пойдите под теплым душем в течение десяти минут. Выйдя из-под душа и не вытираясь, пройдите в сауну на пять минут. Повторите этот цикл пять раз.

- Закончив, насухо вытретесь полотенцем; не волнуйтесь, если немного вспотеете.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

При стрессах и общей простуде; профилактике гриппа и бронхитов; для облегчения симптомов ревматизма и артритов на ранней стадии; для восстановления после длительной болезни:

- Примите горячий душ, самый горячий, какой только сможете выдержать, в течение ровно двух минут и пройдите в сауну на две минуты. Затем примите очень холодный душ, самый холодный, какой только сможете выдержать, в течение двух минут, после чего пройдите в сауну ровно на пять минут.

- Примите тёплый душ в течение пяти минут, затем вернитесь в сауну как минимум на три минуты, а если сможете, пробудьте там десять минут.

- Тщательно вытритеесь насухо.

Для снятия похмелья, но только не в том случае, если вы утром все еще пьяны:

- Если плохо себя чувствуете или если у вас слабое похмелье, выпейте два стакана теплой воды, смешанной с лимонным соком, или крепкого имбирного чая.

- Примите теплый, почти горячий душ в течение десяти минут.

- Пройдите в сауну на пять минут.

- Примите чуть теплый душ в течение десяти минут.

- Вернитесь в сауну на пять минут.

- Примите горячий душ в течение одной минуты.

- Тщательно и энергично вытритеесь полотенцем насухо.

- Выпейте побольше воды и жестко разотрите подошвы и подушечки стопы по десять раз каждую стопу.

При ощущениях тревоги, паники, стрессе и усталости, вызванных шоком, работой или любым другим жизненным опытом:

- Разденьтесь и как можно сильнее разотрите все тело чистым жестким полотенцем. Не пропускайте ни одного участка, включая макушку, за ушами, лодыжки, ступни, пальцы ног, ладони, пальцы рук, губы и нос.

- Возьмите несколько свежих листьев базилика или шалфея и станьте под горячий душ.

- Принимая душ в течение минуты, растирайте тело листьями. Вода должна быть максимально горячей, какую только сможете выдержать.

- Пройдите в сауну, захватив с собой листья базилика или шалфея, разорвите их и разотрите ими все тело. Оставшиеся кусочки листьев сложите в стопку рядом с собой.

- Спокойно посидите в сауне от восьми до пятнадцати минут, вдыхая аромат трав. Затем примите теплый душ в течение пяти минут.

- Закончив, энергично вытретесь насухо полотенцем.

ТИБЕТСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ, СИЛА ЛУНЫ И ВРЕМЕНА ГОДА

Согласно тибетской мудрости каждое время года имеет свой цвет. Хотя тибетский календарь и определение времени года отличаются от нашего, мудрость времен года вполне понятна, поэтому мы можем использовать цвет для уравнивания темпераментов, создания хорошей судьбы и карьеры, личной жизни и духовных чаяний.

ЗИМА: ДЕКАБРЬ — НАЧАЛО ФЕВРАЛЯ

Зима — сезон проницательности и взросления мудрости. Это время для размышлений и сбалансированности. В это время вы обдумывали свои действия и планируете будущее, основываясь на опыте прошлого. Это также время самоочищения.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Зимняя полная луна белая, поэтому каждый месяц у вас в доме или на рабочем месте должны присутствовать белые цветы, белая ткань или белые предметы. Настраивайтесь на полную луну, размышляя о ней и о белых предметах, при этом думайте, что они могут очищать ваше тело и разум, а также окружающую обстановку.

В конце цикла полной луны помещайте белый цветок или небольшой лоскут белой ткани в проточную воду; это уносит загрязнение и создает позитивную энергию.

ВЕСНА: СЕРЕДИНА ФЕВРАЛЯ — КОНЕЦ АПРЕЛЯ

Весна — это цикл счастья и открытий. В этом сезоне можно исцелять все вещи.

Цвет для весны красный. Весной, каждый раз в день появления новой луны, приносите в дом или на рабочее место красные предметы. Носите красное, если хотите. Сосредоточивайтесь на новой луне, ее символическом красном цвете, способности приносить вам жизненные силы весны, исцелять вас, очищать ваши разум и тело, вести вас к счастью.

Для усиления эффекта заройте в саду или в горшке с землей один из красных предметов, которые вы использовали для этого упражнения; это весь год будет приносить вам силу весны.

ЛЕТО: МАЙ — ОКТЯБРЬ

Природа лета — это расширение, осознание и реализация знаний о том, кто вы есть и кем можете быть. Это напоминание о том, что все вещи достигают плодотворной кульминации, прежде чем умереть и снова родиться. Лето — сезон рождения и смерти, обновления, преобразования и воскрешения, напоминание о том, что вся энергия заново возрождается в различных формах.

Цвет лета золотистый. В течение первых недель лета наполняйте свой дом или рабочее место золотистыми

предметами, отражающими цвет золотистой летней луны. С каждой прибывающей луной настраивайтесь на раскрытие, процветание и чувствуйте единство с самим собой, с миром и со Вселенной. Луна принесет вам удовлетворение и понимание того, как надо жить и оберегать свой дом и своих любимых. В самом конце лета, в несколько последних дней октября, поместите один из золотистых предметов в огонь, в результате чего высвободится энергия изобилия и связи с природой.

ОСЕНЬ: САМЫЙ КОНЕЦ ОКТЯБРЯ — НАЧАЛО ДЕКАБРЯ

Цвет осени темно-зеленый. С каждой убывающей луной заполняйте свой дом и рабочее место темно-зелеными предметами и носите что-нибудь этого цвета.

Убывающая луна может обеспечить вам связь с силой осени. Настройтесь на ноябрьскую убывающую луну и привлечите к себе ее мощную энергию, чтобы устранить препятствия, проблемы и трудности.

С последней убывающей луной этого сезона (уточните в лунном календаре; многие ежедневные издания и астрологические колонки также содержат эту информацию) возьмите лоскут зеленой ткани или какие-нибудь семена зеленого цвета и развейте их на осеннем ветру, чтобы они разлетелись как можно дальше. Тем самым вы привнесете эти предметы в ту энергию, которую создали в ходе этого осеннего лунного ритуала, распространите силу и благословение.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗВУКОМ И ВИБРАЦИЕЙ

Звук вибрирует. Природа — это вибрация. Миллиарды вибраций придают вам контуры и форму. Тибетская медицина использует эти знания с древних времен. Однако официальная версия звука и исцеление с помощью вибрации — это очень сложное и древнее искусство.

во, доступное только настоящим мастерам своего дела. Вместо того чтобы пытаться овладеть такой техникой, как песнопение высшей гармонии, вы можете просто настраиваться на звуки природы, которые всегда и везде вокруг вас.

Вот простой и безопасный метод настройки на звуки и утонченные вибрации с целью самоисцеления и гармонизации. Сядьте поудобнее на стул, прислонитесь спиной к спинке, ступни поставьте на пол. Закройте глаза. Поднимите руки прямо над собой как можно выше, расслабьте ладони и пальцы.

С помощью воображения направьте все свое внимание на ладони и пальцы. Вы сможете почувствовать в них вибрации окружающей среды. Подумайте о ладонях и пальцах как об антенне, позволяющей вам «чувствовать» звуки.

Представьте, что ладони и пальцы начинают настраиваться на все окружающие звуки и вибрации — разговоры людей, шум транспорта в часы пик, звуки природы и прочее. Когда это происходит, они могут двигаться помимо вашей воли или оставаться неподвижными — позвольте им делать то, что хочется. Они будут автоматически отфильтровывать неприятные звуки и вибрации, которые могут вызывать у вас неприятные ощущения, оставляя только вдохновляющие и позитивные.

Слушание с помощью ладоней и пальцев похоже на воображаемую игру на огромной арфе.

Используйте звуки и вибрации для самоисцеления и помощи самим себе в развитии жизненных сил. Старайтесь выполнять это упражнение дважды в день, каждый раз в течение десяти минут.

Глава 10

ЖИЗНЬ, ЛЮБОВЬ И СМЕРТЬ

Как-то вечером, после обновления моей души, мы с учителем сидели и смотрели на горное озеро, расположенное на новозеландском Северном острове. Смотрели мы и на горы, на сверкающие звезды, на луну, робко прятавшуюся за дымкой облаков. Я спросил учителя:

— Что я теперь должен узнать?

— Ты должен узнать, как умирать и снова возвращаться к жизни, — со смехом ответил учитель. — Смерть повсюду, она смешана с жизнью. Чувствуй ее, понимай ее.

Я взглянул на гору, возвышавшуюся над долиной. И почувствовал, что она смотрит на меня. Она приглашала меня, раскрываясь, как цветок. Я направил свою душу в нее и узнал о ее рождении в тот период, когда время не имело значения, о земле, из которой она выросла, о растениях и животных, населяющих ее, и я почувствовал себя молодым, маленьким, в начале появления человека как вида.

А через эти восприятия тяжелыми волнами проходила смерть. Когда я вгляделся в нее, то увидел, что это — не темная пустота, а сверкающий темный бриллиант. Внутри его были ворота к свободе, как в этой жизни, так и во всех других.

Я снова посмотрел на гору.

— Горы — это библиотеки, — пробормотал Юргьен.

Я почувствовал, что эта гора содержит в себе мудрость земли, и понял, что знания о смерти и знания о земле связаны между собой.

Я снова спросил учителя:

— Кем я должен стать? Что я должен приобрести?

Прошло несколько минут. Учитель наклонился ко мне и прошептал:

— Силу нгагпа, сущность ребенка, мудрость философа, целебную силу матери и неповторимость горы.

ДАРЫ СМЕРТИ

Многие люди на Западе считают, что никто не может говорить о смерти с истинным знанием дела, поскольку на самом деле пока еще никто из умерших не возвращался к жизни. Тибетская мудрость, однако, четко заявляет, что все мы возвращаемся после смерти. По словам тибетцев, рождение — всего лишь одна половина смерти, а жизнь располагается между двумя этими половинами.

Момент смерти посвящает нас в великую тайну личности — свет освобождения. Если мы можем удержаться в моменте, когда получаем шанс побывать в этом свете и вознестись к высотам этого опыта, то понимаем самих себя, и тогда жизнь и смерть принадлежат нам.

Вам надлежит начинать думать о смерти и всех ее аспектах как о части жизненного опыта. Это не означает, что надо регулярно посещать кладбище или хранить под кроватью кости лучших друзей. Но размышления о смерти позволят вам заглянуть в наиболее важные аспекты сознания, где жизнь и смерть сосуществуют вместе.

Жизнь и смерть — это один и тот же опыт. Внутри нас и наших жизней, внутри нашего опыта смерти и возможного возрождения существуют различные состояния

сознания: пробуждающееся сознание, дремлющее сознание, созерцательное сознание, сознание процесса смерти, сознание реальности и сознание возрождения. Мы испытываем эти состояния каждый день и каждую ночь во всем, что делаем, от чистки зубов по утрам до ночных сновидений. Когда мы умираем, наша чувствительность усиливается, и эти состояния сознания становятся более прозрачными, позволяя нам ясно их видеть. На Западе считают, что в сознании умирающего человека проносится вся его жизнь. И согласно тибетской мудрости умирающие заново интенсивно и быстро проживают свои жизни, как хорошие, так и плохие. Цель этого заключается в том, что мы получаем знания о себе, прощаем себя и входим в состояние уравнищенности и умиротворения. Опасность состоит в том, что нас могут захлестнуть противоположные эмоции. Вот почему тибетцы придают такое важное значение уходу за умирающими.

Другая важная мысль, которую не следует забывать, глядя на смерть, заключается в том, что сила Вселенной аналогична силе человеческого разума. Эти силы созданы одним и тем же способом. В процессе умирания и обретения духовной свободы умирающие люди способны интуитивно слышать и вселенские, и свои личные истины. Мы спонтанно обретаем способность воспринимать реальность — это важный и интимный момент, в который вы по-настоящему открываете для себя свою чистоту и внутренние знания. Надеюсь, что подобным образом вы сможете ощутить связь с тибетской мудростью относительно смерти и искусства умирания.

Многие люди боятся смерти, но если мы сможем связать себя с вечной энергией, то смерть уже не покажется столь страшной. В любые важные моменты жизни, включая процесс умирания и смерть, мы приближаемся к опыту духовного потенциала. Особенно это

проявляется, когда мы умираем. Пребывая в промежуточном состоянии, умирающий человек получает доступ к возможностям духовного омоложения. Некоторые ощущения могут быть пугающими в силу своей интенсивности, тогда как другие успокаивают. Однако все они сопряжены с важнейшей энергией и светом реальности.

В смерти, как и в жизни, люди могут теряться, поэтому тибетская культура создала способы, помогающие людям в эти сложные моменты. Они сложны не только для умирающего, но и для тех, кто остается жить. В древних учениях относительно смерти и умирания говорится, что умирающий человек становится очень уязвимым перед мощными эмоциями тех, кто скорбит о его уходе, в результате чего он может испытывать сильную боль. И в буддизме, и в учении бон существуют письменные и устные наставления, предназначенные приводить тех, кто вовлечен в процесс умирания, в лучшее состояние разума. Обычно духовный наставник читает тексты; если их нет, близкий друг ободряет умирающего товарища.

Тибетские духовные наставники чаще всего знают все наставления для умирающих наизусть. Многие из них в форме молитв обращены к сострадательным богам, которые приходят на помощь людям в пугающие моменты смерти и окружают их красотой, удовлетворенностью и самопознанием, успокаивающими умирающих. Такой подход к смерти и процессу умирания открывает западным читателям очень важный аспект: несмотря на любые поступки, веру или неверие, мы можем трансформировать наши жизни, проходя через различные стадии процесса умирания.

Моего учителя часто просили наставлять умирающих, которые не были тибетцами, но хотели привести свои жизни к цельному завершению. Как-то раз его попросили помочь человеку, который жил далеко. Учи-

тель пробудил сознание этого человека, нарисовав его изображение на чистом листе белой бумаги. Этот ритуальный образ, или джангбу, был возложен на алтарь. Затем учитель поговорил с умирающим, рассказал обо всех возможных ощущениях, включая различные сферы существования и их качества.

После этого учитель зажал лист бумаги между средними пальцами и поднес его к пламени масляной лампы. Когда пламя начало пожирать рисунок, учитель объявил, что все неправильные действия и мысли этого человека прояснились и очистились. Тибетская мудрость считает, что в пламени обновленное сознание субъекта находит свой путь к более плодотворной жизни, чем та, которую он только что покинул.

Как только учитель закончил ритуал, зазвонил телефон. Звонили родственники умиравшего. Они сообщили, что, когда он умер, его тело засветилось лучистым светом. Комнату залили свет разноцветных огней и сладкие запахи, а собравшиеся родные и друзья ощутили огромную радость и спокойствие.

А теперь давайте углубимся в два важных аспекта смерти: как подготовиться к кончине — что также помогает готовиться к жизни — и как помочь умирающему спокойно умереть, что является важным умением, помогающим людям преодолевать свои предубеждения. Эти два аспекта выражаются в нижеследующих пяти пунктах понимания. Внимательно изучите их. Очень важно понимать и воспринимать эти пункты, чтобы воспользоваться тибетской мудростью относительно смерти и умирания.

Пять пунктов понимания смерти и умирания

- Собственное понимание того, что такое смерть.
- Понимание того, что важно об этом знать.
- Понимание способов подготовки себя к смерти.

ОПЫТ БЛИЗОСТИ К СМЕРТИ

Иногда умершие все же возвращаются в мир и рассказывают другим о своих ощущениях. Учитель рассказал мне историю о Латри Гьялва, реальном тибетце, который во время подобного опыта постигал, как формировать душу. Вот эта история.

Латри Гьялва утратил все жизненные силы вследствие неизлечимой болезни, поразившей его совершенно неожиданно. Находясь при смерти, в процессе перехода из этого мира в промежуточное состояние, он начал использовать то немногое, что смог вспомнить о формировании души. В течение многих дней он чувствовал себя цветком, который обдувает сильный ветер. Затем неожиданно появилась проводящая — лучезарная женщина, чей облик постоянно менялся от Джаммы до любящей матери и загадочной женщины, чье лицо он не мог разглядеть.

Во время их путешествия Латри встречался со многими людьми, которые рассказывали ему о природе рождения и смерти. Он научился уважать все живые существа, быть хорошим человеком, ценить духовную проницательность и духовных наставников, в каком бы виде и при каких бы обстоятельствах они ни появлялись. Спустя какое-то время, показавшееся ему бесконечным, он мимоходом пообщался с богами мертвых. Однако, к ужасу и изумлению тех, кто собрался у его смертного ложа, Латри вернулся в свое тело и рассказал о том, что узнал.

Не у каждого человека в Тибете, испытавшего подобную близость смерти, такой опыт был оценен их учителями как реальный. Но если его, как в случае с Латри, все же оценили, то таких людей называют «де-лок». Опыт, который эти люди запомнили или записали, очень похож на опыт обитателей западных стран, побывавших рядом со смертью.

- Понимание стадий ощущения смерти.
- Понимание того, что умирающим требуется помощь.

Ниже мы расскажем о тибетской точке зрения на смерть и о ваших собственных ощущениях. Мы обсудим девять путей смерти и узнаем, как создавать счастье и умирать в мире, осознанно и с оптимизмом.

ТИБЕТСКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА СМЕРТЬ

Жизнь проходит, поэтому мы должны научиться проживать ее правильно и разумно. Тибетские духовные практики всех традиций учат, что осознание смерти и размышления о ней важны для развития нашего сознания. Понимая опыт смерти, мы избавляемся от страха перед ней и можем начать трансформировать все другие бурные эмоциональные процессы, которые выйдут на поверхность во время умирания и смерти.

Смерть и умирание — это два разных опыта. Умирание в состоянии покоя и ментальной ясности создает спокойствие и ясность для тех, кто скорбит о вас, и подсказывает нам, как лучше возродиться. Тибетцы рассматривают смерть как непрерывное расщепление разума и тела. Наш разум продолжает жить после того, как тело умирает, а затем вселяется в наиболее подходящее для него тело.

У всех нас бесконечное количество жизней, но мы очень слабо или вообще не контролируем то, какими они могут быть. Научившись контролировать этот процесс, мы сможем стать более самоопределяющимися. Все мысли и действия, речи и поступки, записи и чаяния прошлых жизней оставляют следы в нашем разуме, как старые слои лака на ветхой мебели. Эти следы могут быть хорошими, плохими или нейтральными в зависимости от наших действий (карма означает действие).

Счищая слой за слоем, мы можем приобрести знания о карме. Но помните, что хотя и важно знать карми-

ческое наследие предыдущих жизней, гораздо важнее заботиться о своей карме в этой жизни, о чем я говорил в главе 3.

ВАШИ ЧУВСТВА КАСАТЕЛЬНО СМЕРТИ

Индивидуальное состояние вашего разума очень важно во время смерти. Оно влияет на то, каким образом вы справитесь с опытом умирания и каким образом возродитесь в новой форме существования. Размышляя о смерти, вы начнете относиться к своей жизни с большим благоговением, что принесет мир вашему разуму и более тесную связь с реальностью.

Чтобы убедить себя, что смерть будет спокойной, мы должны стараться работать над собой при жизни. Серьезно подумайте о своей точке зрения на смерть. Вначале может показаться, что у вас вообще нет никаких мыслей или мнений на этот счет, однако в глубине души такие чувства непременно имеются. Они-то и помогут вам понять смерть. Эмоции, связанные со смертью, как ваши собственные, так и эмоции других людей, обычно включают страх, одиночество и злость. Еще довольно типично ощущение бессилия. Эти эмоции часто кажутся сокрушающими, но помните, что умирающие люди испытывают умиротворение, покорность, духовную радость, прощение и общее чувство освобождения от трудностей и боли.

Злость — сильнейшая эмоция, вызывающая интенсивные страдания у умирающих людей, и это часто приводит к тому, что они возрождаются в менее желаемой жизни, чем заслуживают в действительности. Трансформация негативных состояний разума является тяжелой работой, с которой мы сталкиваемся, — легче завоевать другую страну, чем осознать негатив внутри себя.

Подумайте также о том, что реальность, которую мы ощущаем, создана схемами, состоящими главным обра-

зом из случайных мыслей, противоречащих друг другу и создающих большое количество энергии, подлежащей высвобождению, которая придает форму и содержание нашим жизням. Эти случайные мысли могут быть любыми, от «Мне надо зайти в прачечную» или «Что я буду есть на обед?» до «В чем смысл жизни?». Процесс умирания и смерти вскрывает эту случайную реальность.

Многих тревожит общая идея смерти, а наша культура, как правило, пытается игнорировать ее. На самом деле с того момента, как первое человеческое существо осознало, что смерть неизбежна, появились определенные основные причины того, почему мы боимся смерти. Вот они:

- Эгоизм: мы считаем, что каждый из нас — это независимая, сама по себе существующая личность. Так как же эта личность просто перестанет существовать? Внезапно мы понимаем, что нет ничего вечного, включая и нас самих. Согласно тибетской точке зрения именно с этого момента начинаются все наши неприятности.

- Недостаток доверия: смерть создает нам очень много неопределенностей. Мало кто знает, что происходит, когда мы умираем, что происходит после смерти или почему мы умираем. Поэтому мы не желаем верить людям, которые говорят, что все об этом знают.

- Страх: мы часто боимся, что смерть будет болезненной. Идея смерти вызывает у нас чувство одиночества и тревоги за тех, кого мы оставляем.

Все эти рассуждения выглядят правомерными. Вероятно, вы знаете людей, которые испытывали подобные ощущения, а может, и сами испытывали их. Но на самом деле они не присутствуют в нашем внутреннем сознании. Это страхи, которые мы впитали с детских лет от других людей. Умиротворение разума наступает

от осознания того, что эти страхи — хотя и кажутся нам реальными, они всего лишь фантазия. Изучение природы смерти помогает узнать, что мы можем быть творцами собственной кончины, точно так, как и творцами собственной жизни.

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ДЕВЯТИ ПУТЯХ СМЕРТИ

Существует непосредственная взаимосвязь между нашими страхами перед жизнью и страхами перед смертью. Многие люди боятся жизни и ее неопределенностей, поскольку чувствуют, что жизнь гораздо сильнее их. Это происходит потому, что они не знают, как изменить свое внутреннее состояние. Большинство умирающих испытывают то же самое ментальное замешательство. Поэтому важно иметь простые структуры, напоминающие нам об основных истинах.

Девять путей смерти могут помочь нам в этом. Думайте о них так часто, как сможете. Эти девять путей смерти общие и для буддизма, и для бон, они лишь слегка отличаются названиями в различных духовных традициях Тибета. Для обсуждения они разбиты на три группы.

Нам всем предстоит умереть:

1. Каждый из нас понемногу умирает прямо сейчас.
2. Согласно тибетской мудрости время жизни становится короче на этой особой стадии цикла мирового времени из-за духовных стрессов или чрезмерного загрязнения.
3. Мы относимся к смерти так, как будто она происходит только с другими людьми.

Ко многим людям смерть приходит без предупреждения:

4. Никто не знает, когда он умрет.

5. Наше физическое тело разрушается и не живет вечно, как бы мы ни ухаживали за ним.

6. Умирание — естественный процесс, и путей умирания столь же много, как и людей.

Духовная практика помогает нам в момент смерти:

7. Духовная практика поможет нам умереть спокойно и обрести внутреннее счастье; не имеет значения, что это за практика и понимаем мы ее или нет.

8. Ничто из того, что мы имеем, что заработали или чего достигли, не может управлять процессом умирания; наше физическое тело не может нам помочь, его время закончилось.

9. Наши любимые не могут уйти вместе с нами или облегчить нам смерть. Они могут только помахать нам на прощание. Но точно так же и наши враги не могут нам навредить, вражды не будет.

Как тело перестает функционировать перед самой смертью

В тибетской медицине и духовных учениях много приемов, используемых для понимания процесса смерти и всех ее признаков. Вы можете ознакомиться с ними, думая о том, как тело умирающего медленно перестает функционировать по мере приближения смерти. Представьте, как это выглядит и как ощущается; если вам приходилось проводить время у постели умирающего, вспомните об этом опыте. Соотнесите этот процесс со своей нынешней жизнью. Пребывание рядом с умирающим может быть полезным, поэтому подумайте о том, чтобы добровольно поработать в хосписе.

Как помогать другим людям, которые близки к смерти

Мы можем помочь другим, прежде всего помогая самим себе. Давайте рассмотрим следующие шаги, которые отражают все, что мы узнали из этой книги.

- Старайтесь развить в себе восприятие смерти. Не бойтесь этого процесса. Когда вы больше узнаете о смерти, ваш страх утратит свою остроту.

- Старайтесь вести как можно более праведную жизнь и быть как можно лучше. Особенно избегайте убийства, воровства, жадности, злости, похоти, агрессии, использования негативной сексуальной энергии и неуместных слов и выражений. Эти действия могут сделать смерть неприятной, поскольку вызывают немедленные побочные эффекты и ослабляют вашу жизненную энергию.

- Найдите способ понимать свой разум через духовную, религиозную или душевную практику. Старайтесь развивать в себе любовь и сострадание ко всем живым существам. Подберите подходящую практику и прилагайте большие усилия для ее использования. Какой бы ни была эта практика, она поможет вам, если вы искренни. Духовная практика определяет истинную перспективу смерти как другой части цикла жизни. Учитель учил меня практике размышления, которая дала мне представление о моей жизни, смерти и о самом себе. Это упражнение называется «Пять преимуществ развития представления». Это мощное самоисцеляющее упражнение, создающее немедленные и долгосрочные преимущества во всех частях жизни. Оно активизирует глубокое сострадание, которое со временем освобождает вас от собственных ментальных ограничений.

- Сосредоточьтесь на своем духовном веровании и почувствуйте, как оно очищает вас, ваши речь, поступки, мысли, разум и тело. Затем почувствуйте, как оно благословляет мир вокруг вас.

- Создайте в своем разуме мощные и позитивные ментальные убеждения, что негативизм не испортит вашу внутреннюю жизнь, что сострадание всегда внутри вас и что вы всегда стараетесь проявлять сострадание.

Кристофер Хансара

- Обращайте внимание на то, как негативные эмоции воздействуют на вас и других людей. Думайте о том, как вы создаете их, как привлекаете к себе и каким образом они наносят вам ущерб.

- Молитва никогда не должна отделяться от сострадания и доброты, которые присутствуют в вас. Молитесь о том, чтобы и другие люди могли обрести и обладать таким же состраданием и добротой.

- Думайте о том, как и почему вы страдаете, о своих трудностях и еще о том, как использовать этот опыт для того, чтобы лучше узнать себя.

Смерть — величайший учитель, если только мы знаем, как слушать то, чему она учит. Важно начинать учиться как можно раньше. Чтобы понять смерть и то, чему она учит, вы должны прежде всего взглянуть на свою жизнь. Сделайте это, разделив свою жизнь на три периода:

- От рождения до 20 лет
- От 21 года до 40 лет
- Свыше 41 года

Если вам меньше 20 лет, еще раз поделите свою жизнь на три периода: от рождения до 10 лет, от 10 лет до 15, от 15 лет до 20. Если вы относитесь к группе от 20 до 40 лет, еще раз разделите эту категорию на периоды от 20 до 30 лет и от 30 до 35 лет, или от 30 до 40 лет.

Вам предстоит сделать запись, которая является сутью каждой возрастной группы. Запись должна касаться ваших чувств, а не того, чего вы достигли или сделали, это основная эмоциональная реальность для вас на каждой стадии вашей жизни. Вы можете определить суть вашей жизни с помощью нижеследующей медитации, которая продемонстрирует вам и природу вашего прошлого, и то, как прогрессировала ваша жизнь.

Сядьте спокойно. Начните с текущего цикла. Сначала

не сосредоточивайтесь на какой-то определенной вещи или аспекте, просто позвольте себе плыть по течению; медленно начнут возникать ключевые элементы. Будьте ласковы и спокойны по отношению к себе. Вы начнете определять основную тему. Делая это, направьте на нее дыхание и, когда ваше дыхание пройдет через нее, представьте себе, что вы извлекаете ее суть и очищаете от препятствий.

На второй стадии направьте на нее столько доброты, сколько сможете. Затем она начнет проявлять себя. Повторите это на третьей стадии. Теперь вы можете размышлять над темами и получать от них знания. Отдохните на последней стадии, думая о том, что обнаружили, и о важности этого для вашей жизни.

Это простое упражнение принесет глубокое понимание. Не только усилятся счастье и уменьшатся проблемы, но страх и другие ментальные ощущения станут менее интенсивными или вовсе исчезнут. Регулярно занимаясь этой медитацией, вы создадите глубокое внутреннее умиротворение.

Когда подойдет время смерти, это умиротворение будет с вами, вы узнаете, почему вам предстоит умереть, но не будете бояться смерти. В тот день, когда вы умрете физически, ваш внутренний ментальный мир осветится ясным светом любви и сознания. Вы пробудитесь на новом горизонте, и ваша сама себя создавшая душа — сплав интеллекта и воли, воображения и символического понимания — поведет небольшую, но неуязвимую лодку, которая перевезет вас через огромный океан в конечный пункт назначения.

ОКРУЖЕНИЕ УМИРАЮЩЕГО ЛЮБОВЬЮ И ДОБРОТОЙ

Теперь давайте взглянем на простые и исполненные сострадания способы помочь людям, находящимся при смерти. Окружение умирающего любовью и добротой —

это чудотворное действие, которое может выполнить любой. Однако нам часто мешают собственные страхи, предубеждения, пристрастия и амбиции.

Подумайте вместо этого о хороших ощущениях, которые вы испытывали в жизни. Они создавали хорошую энергию. Вы можете использовать те же самые мощные жизненные силы, чтобы помочь умирающему человеку пройти его путь с большей легкостью и ментальной ясностью.

Смерть любого человека имеет особое значение. Но иногда люди этого не осознают. Выполняя некоторые из приведенных ниже советов, вы сможете помочь умирающему открыть значение его жизни, а также открыть для себя значение собственной жизни.

Честность, понимание, желание свободы, уважение, любовь и восприятие являются основами для создания благоприятных взаимоотношений между умирающим и тем, кто за ним ухаживает. Честность очень важна; в этом контексте она означает, что вы всегда должны оставаться самим собой и ваше внутреннее состояние имеет важное значение. Отдавайте лучшее, на что вы способны. Ваше сердце — это мудрость; оно знает, что слушать, если вы ему позволяете. Будьте открыты и искренни при выражении своих чувств. Помните, что в любое время вы можете оказаться на месте умирающего.

Понимание исходит из восприятия сердцем ваших взаимоотношений с умирающим. Часто важно даже не то, что вы говорите. Не позволяйте своему эго или эго умирающего мешать вам. Не будьте всезнайкой. Сопереживайте изо всех сил, потому что это как раз то, что требуется умирающему.

Желание свободы часто превращается в борьбу между привязанностью умирающего к воспоминаниям о жизни и желанием умереть и упокоиться. Иногда умирающему требуется подтверждение того, что он может умереть, что

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

он не поступает безответственно, умирая и оставляя других без своей поддержки. Всегда, если можете, помогайте умирающему завершать незаконченные домашние дела. Это поможет ему умереть, не цепляясь за жизнь, и успокоиться тем, что он все оставляет в порядке.

Другой аспект свободы состоит в том, что умирающий способен оглянуться назад и перестать сожалеть о значительных событиях в своей жизни, которые он раньше считал неудачами или плохими ситуациями. Когда люди умирают с сожалениями, это замедляет их путь к счастью, и эти сожаления запечатлеваются в разуме тех, кто провожает их в последний путь.

Всегда уважайте в людях доброту. Уважение важно для ощущения спокойствия и безопасности как умирающего, так и для продолжающих жить. Никто не имеет права осуждать умирающих. Они сами себе судьи и адвокаты. Напоминайте им, что они храбрые люди и что их пример несет надежду другим.

Умирающие обостренно чувствуют любовь, когда она направлена на них. Любовь создает моментальную связь, которая убеждает умирающего в том, что он защищен. Это ощущение дает ему надежду. Восприятие тоже важно при уходе за умирающими. Один день они могут быть счастливы, а на другой впадают в мрачное настроение. В это время еще могут проявляться многие сдерживаемые эмоции. Не обижайтесь на слова умирающего. Игнорируйте их, но не его самого.

Собственно говоря, лучшее, что любой может сделать для умирающего, это максимально все упростить, от окружающей обстановки до визитов друзей и родственников.

Старайтесь не привязываться к умирающему, поскольку такая привязанность будет действовать как психологический клей и после смерти. Умирающему захочется остаться с вами и никуда не уходить. Внимательно

слушайте то, что он говорит, но не вступайте с ним в глубокие эмоциональные отношения.

Очень полезно вдохновлять умирающего, чтобы он использовал любые свои духовные верования для концентрации сознания. В комнате, где находится умирающий, повесьте какую-нибудь поднимающую настроение картину, поставьте статуэтку или образ, ассоциирующийся с его верой. Пусть они будут рядом, если он захочет дотронуться до них. Если у умирающего нет определенной веры или он считает себя атеистом, помогите ему увидеть красоту в самом себе и в других людях. Помогая умирающему, кем бы он ни был, сосредоточивайтесь на спокойных и позитивных примерах жизни и красоты, позволяющих ему эти качества ощущать. Если у него появляются такие отношения, то любой страх, злость или другие мощные эмоции теряют значительную долю своей остроты.

Если вы хорошо знали умирающего в течение долгого времени, то можете увидеть совершенно другое измерение в характере и личности этого человека. Но если увидите, то не настаивайте на каких-либо религиозных обрядах — на исповеди, например, — или сильнодействующих лекарствах, ошибочно считая, что это пойдет ему на пользу. Это может вызвать у него, да и у вас серьезную эмоциональную травму.

Наиболее важный аспект ухода за умирающими заключается в их ментальной целостности. Помогайте им сосредоточиваться на свободе и настраивайте на мысли о сострадании и счастье. Если умирающий думает о благополучии других людей, то это произойдет. Сосредоточенность на том, чтобы взвалить на себя ношу чужих страданий, и ответное сострадание к другим людям создают огромный ресурс позитивной энергии и любви. Это также поможет человеку умереть с более высокой степенью сознания.

Старайтесь по мере возможности понимать ментальные схемы разума умирающего. Если умирающий в сознании, обсуждайте с ним то, как он оценивает свою жизнь. Если же умирающий без сознания, вы можете общаться с ним, как будто он дремлет и слушает вас. Направляйте на умирающего позитивные мысли; представляйте себе, как энергия проникает сквозь его бессознательное состояние во внутреннее я и передает ему ваши добрые пожелания, чувства и сострадание.

Если умирающий испытывает физическую боль, для снятия боли хорошо использовать лекарственные средства. Но если умирающий испытывает ментальную боль, то не стоит его успокаивать с помощью лекарств, потому что он умрет более расстроенным, чем был до смерти. Вы можете оказать ему позитивную помощь, направляя на него эмоциональное спокойствие и любовь и улучшая краски и аромат окружающей обстановки, например, с помощью цветов.

Умиравшие очень чувствительны к окружающей обстановке и ментальным энергиям других людей. Семейные и другие споры могут вызывать у них сильную эмоциональную боль. Поэтому между всеми должен царить мир.

И наконец, не пренебрегайте развлекательным аспектом. Умиравшим нравится, когда их развлекают, поэтому найдите ту форму развлечений, которая им нравится больше всего, и позвольте наслаждаться ею столько, сколько им хочется. Развлечения выполняют роль ментальной пищи, наполняя умирающих позитивной энергией.

БЛАГОСЛОВЕНИЕ УМИРАЮЩЕГО

Это сочетание молитвы, благословения и создания жизненной энергии имеет важное значение для умира-

Кристофер Хансара

ющих и воодушевляет их. Оно предназначено для помощи умирающему и для утешения родных и близких.

Дорогой друг, ты умираешь,
Вскоре ты покинешь свое тело и никогда
не вернешься.

Твои дела здесь завершены,
Ты ничего не можешь взять с собой
в последний путь.

Все горести, несчастья и боли
Больше не властны над тобой.
Позволь своему лицу принять Чистый Свет.
Теперь ты чист, никаких изъянов или пятен.
Крепи свою высшую веру.
Она удерживает тебя, как воздушного змея
на сильном ветру.

Стань единым с божественным.
Позволь духовным друзьям указать тебе путь
к единству.

Дорогой друг, благослови все вещи.
Сострадание сопровождает тебя на твоём пути.

Произнося это, направляйте сферу яркого белого света на макушку умирающего или умершего. Представляйте себе, как свет проникает в него, очищая тело и сознание, проникает в его физическое сердце. Затем направьте свет на темя и в поле сознания умирающего или умершего.

Делайте это сразу после смерти и каждый день в течение 49 дней, пока умерший проходит через сложные стадии согласия со смертью. Другое, что вы можете сделать для умершего в этот период, это быть как можно более мягким и сострадательным по отношению к людям и от его имени вникать в их духовные верования. Это поможет и им, и вам.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Позаботьтесь об организации похорон заранее. Это облегчит жизнь и вам, и умершим. Пусть во время похорон их окружает атмосфера покоя. Мертвым интересно, как на них смотрят другие люди, поэтому они захотят присутствовать на похоронах, но громкие звуки и шум во время церемонии могут шокировать тех, кто недавно умер, и вызвать у них панику, поскольку они еще не полностью вошли в согласие с состоянием смерти.

ПОСЛЕ СМЕРТИ

Будь вы профессиональной сиделкой, членом семьи или близким другом, вы расстроитесь после смерти человека, даже если и не почувствуете этого. Жизнь уже не будет такой, как прежде. Когда у вас появится время подумать, вы, вероятно, ощутите смесь эмоций: истощение и тревогу, облегчение и злость, печаль и радость. Вы можете почувствовать, что жизнь — это сочетание фантазии и реальности. Возможно, вы захотите побыть в одиночестве, а затем внезапно ощутите потребность в людях (не противьтесь этим желаниям).

Каждый переживает горе по-своему. Поделитесь своими чувствами с другом или друзьями и/или профессиональным врачом. Плач может помочь, плачьте в одиночестве, но не возле усопшего. Если у вас и у усопшего остались какие-то незавершенные общие дела, оставьте их, вспомните о них с любовью и оставьте. Вы не в силах изменить прошлое. Если мы будем слишком привязаны к воспоминаниям о покойном, то создадим тем самым интенсивную боль для самих себя и других людей, поскольку боль заразна и может распространяться в эмоциональной атмосфере.

Нижеследующая молитва помогает при боли и утрате. Она пробуждает исцеление и управляет переменами внутри вас. Мой учитель называл эту особую молитву

«зор», или бомба счастья. В традиции бон символические бомбы использовались для создания трансформационных ощущений во время смерти или при наличии в жизнях людей препятствий, которые было невозможно никоим образом удалить. Вы можете думать, что принимать на себя страдания мира — это последнее, что вам хочется делать, но если вы способны на подобную самоотверженность, то преимущества окажутся неизмеримы. Читайте молитву от начала до конца громко, спокойно, адресуя ее всем людям и живым существам.

Всё в мире испытывает боль и горе,
Все живые существа знают, что это так:
Все живые существа хотят быть свободными
от страданий,
Чтобы боль никогда не вернулась.
И я хочу.
Сейчас я страдаю.
Я посвящаю свои страдания всей Жизни.
Я принимаю на себя страдания
других живых существ,
Чтобы они могли освободиться от горя и несчастий.
Пусть исчезнет вся боль от потерь и злости,
И пусть жестокость больше не таится внутри нас,
Словно тигр, жаждущий крови.
Пусть закончатся все страдания.
Я отправляю эту молитву в мир
И своим чистым дыханием уничтожаю
Грязь и насилие нашего времени.
Темнота входит в мое сердце,
Там мои боль и потеря умирают,
Преображенные из темноты в исцеляющую яркость
Чистого света,
И мое дыхание стремительно превращается в силу,
Сострадание и красоту.
Все существа свободны от страданий!

Когда умер мой учитель

Я держал в ладонях небольшую глиняную чашу. Она была перевязана белым шелковым шарфом, трепетавшим на вечернем ветру. В чаше находилась горстка праха Юргьена. Ее передала мне его семья. По их словам, такова была его воля.

Я не был опечален смертью учителя, поскольку для печали не было места. Мой учитель до конца прошел свой путь в этой жизни, но он продолжал жить в других и во мне. Умер он хорошо, его разум был здоров, а тело устало.

Я отнес его прах на гору Пиханга, соорудил холмик из камней и зажег на нем огонь. Я прочел молитвы и благословения своему учителю, его семье, его учителям и всему миру в целом. Затем поместил глиняную чашу в центр костра. Она начала оплавляться, заключая в себя прах. Я позволил огню догореть, а когда расплавленная чаша остыла, то приняла форму черной сферы, в которой заключались духовная сила и благословение.

Отнеся сферу на берег озера Ротопонаму, расположенного у обрыва горы Пиханга, я забросил ее далеко в озеро. Сфера погрузилась под воду, смешав свою энергию с водой, огнем, землей, ветром и небом, чтобы излучать благословение и мощную энергию всем живым существам. По сей день эта благословляющая сфера находится в озере.

Я вернулся к маленькому святилищу из камней, где еще тлел огонь. Молитвенные флаги тихо трепетали на вечернем ветру. Пурпурное небо, раскинувшееся над мной, уходило к горизонту. Плоский бубен моего учителя зашептал, когда ветер пробежал по его поверхности. Я устремил взгляд вниз в долину, размышляя о том, что мне делать со всем тем, чему я научился.

Хотя учитель убеждал меня найти способ довести эти знания до понимания Запада, я все еще испытывал со-

Кристофер Хансара

мнения. Но затем мне вспомнились слова Юргьена, сказанные много лет назад: «Не надо сомневаться, просто пребывай в мире, и ответы придут сами собой».

Я подбросил дров в костер. «Ищи ответы, тогда ты поймешь вопросы».

К веянию бриза добавился запах дождя. «Ничто не является тем, чем кажется», — донесся до меня отдаленный, слабый голос учителя. Я поднял голову и увидел каскад падающих звезд.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Каждый аспект и опыт нашей жизни, каждое воспоминание, страх, успех, сон или стремление — это дар, содержащий в себе магию здоровья, счастья и святости.

Истинное здоровье не имеет ничего общего с докторами или целителями. Оно связано с внутренней чистотой, силой и терпением. Здоровье приходит от понимания ценности наших страданий. Другими словами, мы должны много трудиться, проходя через процесс физического, психологического и духовного изменения.

Это самое сложное, что может сделать человек, но вы должны сделать это только сами. Конечно, другие люди могут помогать, но в итоге все зависит только от вас самих.

Исцеляя себя, вы начинаете обретать собственное видение природы знания и любви, которые существуют во всех людях. Каждый человек — священное существо. Каждый человек — это Любовь, заключенная в особую форму и личность. Понимание этого связывает нас со счастьем, поскольку счастье — это вкус священного во всех вещах.

Начав исцеление собственной жизни, вы вдохновляете исцеление других и мира, в котором мы живем. Вам нет необходимости навязывать эту идею другим людям. Спокойная жизнь в соответствии с тем, кто вы есть и кем можете быть, способствует усилению природного влияния доброты.

Когда эта доброта находит собственное выражение в других людях, с ней приходят мудрость и знание. Это знание природного мира и внутренних механизмов человеческой природы, силы разума и мысли в материальном мире. Нгагпа были первыми существами в древнем мире, обладавшими этим знанием. Они передали его, но не просто своим потомкам, а душе — духовному стержню — всего человечества.

Человечество по большей части — включая и всех нас — уже очень давно больно. Мы забыли о своей внутренней природе. Мы утратили многие знания, которые вместе с нашим инстинктом выживания являются инстинктами духовной мудрости, исцеления и счастья. Когда мы забываем о том, что обладаем этими тремя качествами внутренней мудрости, мы становимся несчастными. А несчастье делает нас больными. И цикл продолжается.

Мы должны помнить, что мы сами, все без исключения, и есть лекарство.

Когда вы начнете понимать свой разум, природу и ограничения своих мыслей, то рано или поздно придете к сознанию, которое огромно и выходит за рамки вашего обычного опыта. Наш обычный опыт зависит от повседневного разума. Повседневный разум считает, что он обладает повседневным сознанием, поэтому становится робким, сомневающимся, нуждающимся и чувствует себя беспомощным. Открытые для подобной чувствительной боли, многие люди вообще не имеют жизни: жизнь — это айсберг, а они — его подводная часть. Другие создают видимую успешную жизнь, поскольку страстно желают оставаться на вершине айсберга, не придавая значения тому факту, что они медленно растают, погрузятся в просторы сознания и исчезнут.

И все же в повседневном я есть суть высшего сознания, уникального только для вас. Оно охватывает все, от моря до неба, от рождения до смерти, и вы находитесь в

единстве со всеми вещами. Каждый день становится одним днем, днем радости и красоты, которые заново создают себя, как и вы создаете себя, проходя через радость создания.

Как этого добиться? Путем развития способности к балансу. Это не взвешивание одной вещи относительно другой или несмелое метание от одного действия к другому, а понимание того, что истинный баланс образуется только в пространствах между моментами. Надо верить не во время, а в его воздействие.

Чтобы понять баланс, мы должны знать свою историю. Это не просто череда личных, социальных, культурных и глобальных событий, но и запечатление нашего сознания на самих себе. Наша крупнейшая несправедливость по отношению к другим и к самим себе — если не считать жестокость, войны и катастрофы — состоит в том, что мы забываем о своей взаимосвязи со всеми живыми существами. Мы затягиваем себя в повседневный разум и считаем, что не связаны с другими живыми существами, а значит, и не отвечаем за них.

Нет, отвечаем. Мы все — лицо того Бога, в которого верим. Хотя мы рождаемся и умираем по-разному, мы все равно должны стремиться к общему равенству, которое заключается не во внешних достижениях, а в духовности, единстве и красоте человечества.

Мы — любовь, мудрость и сострадание. Мы — наше величайшее достижение и величайшее падение. Мы — тайна и ясность. Мы — громкий смех, который может слышать любой, когда мы тщательно прислушиваемся к деяниям Вселенной в природе и в наших сердцах. Мы и есть Вселенная, космос, в котором мы познаем себя. Мы — космос, приносящий духовную мудрость, используемую в мире времени и повседневном разуме.

С младенческих лет мы ищем в своих жизнях воодушевляющий принцип или опыт. Мы делаем это с помо-

Кристофер Хансара

стью историй, верований и событий, имеющих значение и ценность. Вещи вне нашего воображения в определенной степени способствуют этому, позволяя нам расширять повседневный разум. Это связующее звено, где возможные вещи могут быть реальными и многозначительными, где смешиваются изумление и вера. Где все вещи известны.

Многие люди считают веру сумасшествием или смеются над ней, и это действительно так. Когда у нас присутствует вера, мы можем выйти за рамки верований, принятых в нашем обществе, в абсолютную свободу чистого сознания.

Начать надо с возвращения к нашему детскому мировоззрению. Многие из нас знают, что дети верят во все, и именно в таком состоянии разума мы можем развивать понимание и сознание и открывать для себя веру.

Первый шаг к вере — это верование во всё сущее, второй шаг — ощущение, что все сущее верует в каждого из нас. Теперь это существует внутри нас. Мы знаем об этом, но боимся. Мы готовы это ощутить, но все же робеем. Открытая дверь для этого — наш подарок самим себе.

Это — тибетское искусство жить.

Приложение

ПОСЕЩЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Тем читателям, кто пожелает проконсультироваться у специалиста по тибетской медицине, я настоятельно рекомендую убедиться, что вы идете на прием к квалифицированному и компетентному врачу. На момент написания этой книги не существовало официального списка специалистов в области тибетской, буддийской медицины или медицины бон, но уже создавалась международная ассоциация.

Первая консультация может продлиться от десяти минут до двух часов, в зависимости от того, как врач оценивает ваше заболевание и какое лечение подходит вам лучше всего. Последующие консультации могут проходить раз в неделю, раз в месяц или раз в три месяца. Стоимость консультации колеблется от 10 до 100 долларов либо выражается в форме денежного пожертвования, в зависимости от потребностей врача.

Ниже приведено несколько простых советов, которые помогут вам извлечь наибольшую пользу от первичной консультации и последующего лечения.

Задавайте конкретные вопросы и ожидайте четких ответов. Не стесняйтесь переспрашивать, пока не получите ясный ответ, который вам понятен.

Диагноз. Согласно тибетской медицине «полное лечение» — это на самом деле диагноз. Правильный и точный диагноз даст врачу представление о том, как взаимодействуют ваши ментальная, эмоциональная и физическая системы. Это представление должно активировать ваш потенциал самоисцеления и помочь вам ощутить ясность и умиротворение. Обычно врач также предупреждает о последствиях, которые ожидают вас, если вы не внесете в свой образ жизни рекомендованные изменения, касающиеся пищи, диеты, поведения и т.д.

Процедуры диагностирования. Существует три основных способа установления диагноза.

- Врач изучает симптомы и признаки, которые можно наблюдать во внешности, характере, личности и речи пациента; еще он исследует мочу и другие испражнения, глаза и язык. На первую консультацию принесите анализ мочи (150—200 мл).

- Осторожно прикасаясь к пациенту, врач изучает пульс, температуру, схемы роста тела, кожу, кости, ногти на пальцах рук и ног и более тщательно обследует больные участки тела. Пульсовая диагностика показывает природу и тип заболевания пациента, а на основании этого опытный врач может определить причину возникновения заболевания и лучший способ его лечения. Это поможет вам понять не только характер болезни, но и ее причину и то, каким образом вы можете исцелить и заболевание, и свою жизнь. По возможности на приеме у врача старайтесь расслабиться, поскольку это помогает при пульсовой диагностике; если вы приверженец какой-то духовной практики или верования, сосредоточьтесь на этом перед визитом к врачу. Однако опытный врач может помочь вам и независимо от вашего состояния.

ТИБЕТСКОЕ ИСКУССТВО ЖИЗНИ

- Врач составляет медицинскую карту, куда включает образ питания и характер поведения, симптомы, прошлые болезни и недомогания, влияние сезонных и климатических изменений.

Лекарственные средства: большинство традиционных тибетских лекарственных средств можно вполне безопасно принимать вместе с западными лекарствами, однако убедитесь, что врач знает и понимает действие тех лекарств, которые вы принимаете, поскольку это может повлиять на то, что он вам пропишет.

Изменения образа жизни: врачи должны уметь справляться со всеми типами влияний на ваше здоровье, которые воздействуют на вас во время консультации. Изменения образа жизни являются ключевым лечением, однако врачи могут рекомендовать изменения, которые вы не способны или не желаете вносить в свою жизнь. Если такое случается, без стеснения обсудите этот вопрос с врачом. Однако если вы можете и если доверяете врачу, то лучше все-таки следовать его советам.

Дополнительная информация

Если захотите подробнее узнать о работе Кристофера Хансарда и других врачей медицинского центра «Эдсм», пожалуйста, обращайтесь по адресу:

**Sharon Seager
General Manager,
Eden Medical Centre
63a King's Road
London SW3 4NT
Тел.: +44(0)20 7881 5800**

**Адрес электронной почты: sas@edenmedicalcentre.com
Вебсайт: www.edenmedicalcentre.com**

Содержание

От автора	8
Возникновение Вселенной	9
Введение. Гимн мудрости	11
Глава 1. Каким тибетская мудрость видит мир	20
Глава 2. Пробуждение грома — как сформировать душу и сохранить ее	33
Глава 3. Механика кармы	77
Глава 4. Пробуждение мудрости	97
Глава 5. Эмоциональное целительство	122
Глава 6. Три темперамента	156
Глава 7. Восстановление и омоложение	195
Глава 8. Еда и диета	227
Глава 9. Самодельные лекарства и методы самопомощи	253
Глава 10. Жизнь, любовь и смерть	272
 Послесловие	 295
Приложение	299

По вопросам оптовой покупки книг
издательства АСТ обращаться по адресу:
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 215-43-38, 215-01-01, 215-55-13

Книги издательства АСТ можно заказать по адресу:
107140, Москва, д/я 140, АСТ – "Книги по почте"

Исключительные права на публикацию книги
на русском языке принадлежат издательству АСТ.
Любое использование материала данной книги,
полностью или частично, без разрешения
правообладателя запрещается.

Научно-популярное издание

Хансард Кристофер
Тибетское искусство жизни

Редактор Е.М. Кострова
Художественный редактор О.Н. Адаскина
Компьютерная верстка: С.Б. Кисёв
Технический редактор Т.В. Сафаршвили
Младший редактор Е.А. Лазарева

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 93
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ФГУПП ордена Трудового Красного Знамени
«Детская книга» МПТР РФ.
127018, Москва, Сушесвский вал, 49.