

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер.
Предисловие

Тибетская медицина выкристаллизовалась в глубокой древности из исконной народной мудрости населения Тибета. Однако благодаря учениям Гаутамы Будды эти знания были возрождены и приобрели законченную форму. Эти древние медицинские учения пронизаны духом буддизма и пониманием законов и природы психофизиологических корреляций, что и придает им специфическую направленность.

Согласно учениям тибетского буддизма, разум контролирует и регулирует функции организма. Разум также обуславливает движение сущности (essential), то есть центральной движущей силы, которая влечет за собой формирование трех энергий (пуе ра).

В соответствии с тремя внутренне присущими психологическими и эмоциональными темпераментами учение естественным образом приходит к развитию трех «категорий», или «измерений». Эти энергии (или гуморы) создают и регулируют как психофизический, так и психопатологический комплекс и называются в тибетской медицине rLung, mkhrispa и badkan (Рекен). В западном переводе эти названия обычно передаются как «ветер», «желчь» и «слизь».

Как пользоваться этой книгой

Традиционная медицина Тибета представляет собой чрезвычайно обширную и достаточно сложную систему натуропатических форм диагностики и терапии. Эта книга ставит своей целью познакомить читателей с этими богатейшими знаниями в доступной и практически ориентированной форме. Поэтому она адресована не только лицам, практикующим такие методы лечения, но и людям, интересующимся натуропатией. Более того, она представляет любознательному читателю возможность проанализировать собственный тип телосложения и присущие ему сильные и слабые стороны с последующей тщательной корректировкой собственного поведения и, к примеру, привычек питания.

С этой целью я рекомендую читателям для начала заполнить оба опросных листа, которые приводятся в приложении к книге. Первый из предложенных тестов поможет читателю определить, к какому из трех базовых конституциональных или телесно-энергетических типов он относится. В этом вам помогут общие описания базовых типов: «Какой тип телесной энергии более полно описывает вас?». Если у вас имеются какие-то проблемы со здоровьем, второй тест поможет определить, в чем состоит дисбаланс и какая из телесных энергий может присутствовать в организме в избыточном количестве. В соответствующих главах вы сумеете узнать о том, как оказывать влияние на эти нарушения порой удивительно простыми методами – с помощью собственного поведения и питания. Доступные пониманию описания, касающиеся влияния первоэлементов и времен года, а также характеристики наиболее распространенных продуктов питания в зависимости от их вкуса, целебных свойств и специфического применения представляют лишь несколько из возможностей, способных внести решающий вклад в сохранение и/или восстановление вашего здоровья. В целом не перегружая читателя специфическими подробностями и поясняя информацию в принятых на Западе терминах (к примеру, расширенный выбор рекомендуемых пищевых продуктов), эта книга имеет большое практическое значение. Даже методы и критерии оценки диагностики по пульсу и уринодиагностики объясняются чрезвычайно доступным языком. Это дает возможность читателям самостоятельно применять описанные методы после соответствующей практики.

Тибетская медицина тесно переплетается с буддийским образом мышления. Этот факт был также принят во внимание в соответствующих главах так, чтобы интересующиеся буддизмом читатели смогли извлечь из книги новую информацию. Однако вовсе не обязательно быть последователем буддизма, чтобы получить фундаментальные знания или извлечь практическую пользу из этого древнего и вечного кладезя мудрости.

Введение.
Благодаря возрастающему общественному интересу к человеческой и политической судьбе народов Тибета яркая жемчужина тибетской культуры – «Акварариновый свет восьми ветвей науки исцеления», или тибетская медицина, получила большую возможность воссиять на Западе.

В этой медицинской системе сосуществуют аспекты древнеиндийской Аюрvedы, традиционной китайской медицины, древней греко-персидской медицины, а также лежащий в ее основе Бон-Шаманизм древнего Тибета. Впитав в себя духовные ценности буддийской культуры, эти знания, пришедшие из разных традиций, образовали совершенно новый сплав. Из этого сплава и родилась всеобъемлющая

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru специфическая форма тибетской медицины. К примеру, форма уриноанализа, о которой рассказывается в этой книге, принята только в тибетской медицине. Учение об эмбриологии описывает понедельное развитие плода, тогда как, например, в древнеиндийской аюрведической системе принято только помесячное его описание.

Кроме того, многие особенности глубинного психолого-энергетического подхода, «вплетенные в ткань» этой традиции, были «открыты» на Западе лишь в XX веке и в определенном смысле могут считаться непревзойденными. Эта форма науки о целительстве прекрасно служит народу Тибета в течение многих столетий. Тибетские врачи и исцеляющие средства были и по сей час остаются известны и высоко ценимы далеко за пределами Тибета.

Мы живем во время, когда все большее число людей, в том числе и на Западе, начинают понимать значение своего личного исцеляющего потенциала, присущего всякому живому существу. В результате люди начинают постепенно следовать здоровому образу жизни и питания, а также вступают на путь натуропатии для поддержания и оптимизации своих индивидуальных возможностей. Истинно холистическая медицина, каковой и является тибетская натуропатия, способна значительно обогатить этот подход к собственному организму. Описание методов тибетской медицины в этой книге целиком основано на исторических традициях. Я сознательно отказался от введения в книгу любых добавлений из иных систем целительства во избежание возможных искажений смысла. В случае упоминания подобных методов я четко указываю, к какой системе они принадлежат. Смешение различных систем имеет смысл лишь тогда, когда у читателя имеется четкое представление об основах каждой индивидуальной системы.

Несмотря на необходимость восприятия медицины Тибета в рамках ее собственного контекста, совсем необязательно становиться буддистом, чтобы суметь воспользоваться преимуществами этой медицины. Буддизм есть философия постижения личного потенциала и достижения всепроницающего сострадания. Это значит, что догматизм любого толка чужд внутренней природе буддизма. Однако не следует оставлять без внимания духовные аспекты современной реальности и болезни, которым подвержен человек. Как поистине холистическая система, тибетская медицина объединяет ментальные и физические аспекты в единое целое и, исходя из этого, предлагает соответствующие методы лечения.

Желающие изучать тибетскую медицину обычно начинают с изучения «Гюши» (тиб. rgyud bzī). Под этим названием объединены четыре фундаментальных медицинских трактата, или тантры. Первая тантра называется «корневой». Часто она представляет собой краткое описание всей медицинской системы. За ней следует «поясняющая тантра», в которой те же корреляции описываются в детальной форме. Обширная «устная тантра» предлагает самую специфическую форму объяснения системы и завершается четвертой тантрой, которая так и называется – «заключительная». Помимо прочего, в ней обсуждаются формы наружного терапевтического воздействия.

До китайского вторжения на Тибет и бегства Далай-ламы в 1959 году существовало огромное число комментариев, посвященных отдельным аспектам этих тантр. В настоящее время сохранилась лишь сравнительно небольшая их часть. Тибетская традиция, состоявшая, в частности, в запоминании всех важнейших текстов наизусть, сыграла огромную роль в сохранении этих бесценных знаний.

Тибетская медицина, без сомнения, представляет собой сложную систему, поэтому мне неоднократно задавали вопрос: «Все это отличается чрезвычайным разнообразием и невообразимо сложно. С чего лучше начинать чтение и учение?».

Эта книга представляет собой введение в фундаментальные корреляции и философию тибетской медицины. Книга построена таким образом, чтобы предложить читателям возможность наблюдать за собственным организмом в рамках этой медицинской системы, определять потенциальные энергетические дисбалансы и делать соответствующие выводы о том, как наилучшим образом организовать свой образ жизни и питание. Естественно, эта книга не может претендовать на полное описание тибетской медицины. Тем не менее, если вы сумеете понять и применить на практике предлагаемые корреляции, процедуры

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru диагностики и т. д., у вас появится хороший шанс для выбора возможностей, направленных на оптимизацию индивидуальных телесных энергий. Затем вы сможете обратиться к литературе, которая углубит полученные вами знания. Все приведенные в этой книге диагностические процедуры очень просты в применении. Однако они предназначены не для занятий самодиагностикой. Они направлены на достижение более глубокого понимания своего организма, образа жизни и т. п. и на оказание определенного влияния на повседневную жизнь. Сознательный образ жизни позволяет распуститься двум чудесным цветкам: здоровью и долголетию. Эти цветы способны, в свою очередь, дать три важных плода: благосостояние, удовлетворение, основанное на мудрости, и духовное развитие.

Краткий исторический очерк

Как нередко случается с любыми историческими событиями, существуют различные подходы к истории тибетской медицины, которые зависят от соответствующей точки зрения. Общепринятая версия состоит в том, что одним из проявлений исторического Будды Шакья-муни было проявление в качестве «Будды медицины» (тиб. мен-ла, скрт. Vaishajya). Будда читал лекции по медицине в форме диалога между двумя эманациями собственной сущности – Ригпе Еше (Rigpe Yeshe) как эманацией своего сердца (или духовного аспекта) и Жи-ле-ке (Ji-le-kye) как эманацией речи. Уроки Будды легли в основу указанных медицинских тантр.

Некоторые источники утверждают, что автором оригинального медицинского трактата является Кумара Дживака, знаменитый врач и современник Будды. В таком случае он должен был получить эти знания от самого Будды (возможно, в указанной выше форме).

Эта форма медицины процветала в правление короля Ашока, чьи необозримые владения простирались от Камбоджи до современного Ирана и от Шри-Ланки до Гималаев. По мере того как в Индии эра буддизма клонилась к закату, буддийские учения достигли Тибета. Там они были переведены и сохранялись, непрерывно передаваемые от учителя к ученику, дожив до наших дней. Как правило, эти учения передавались по семейной традиции от отца к сыну.

Однако существовала и получившая большую известность женская линия, по которой из поколения в поколение передавались знания о тибетской медицине. Такая форма передачи знаний претерпела определенные изменения лишь после учреждения крупных медицинских академий. Переводы оказались настолько точными, что уже в наши дни часть древних знаний была переведена обратно на санскрит (или хинди) с целью восполнения нескольких утраченных текстов по древнеиндийской аюрведической медицине.

До того как в VII веке нашей эры на Тибете появился буддизм, там существовала шаманистическая культура – так называемый «Старый Бон». Эта культура сформировалась приблизительно в 500-600 гг. до н. э. Основателем ее считается Тёнпа (то есть «учитель») Шен-раб. Тёнпа Шенраб происходил из области Чжан-чжун в Западном Тибете. Он был выходцем из богатой семьи, члены которой занимались в основном ритуальным целительством, собиранием лекарственных растений, астрологией и тому подобным. В медицине того периода доминировал шаманизм, что означает, что целитель выполнял роль посредника между миром божеств или демонов и больным, пытаясь устранить дисбалансы, вызванные неправильными действиями людей.

Эта традиция полностью согласуется с современной ветвью медицины, которая именуется в настоящее время психонейроиммунологией и работает с триединством тело-разум-душа. Однако с этим подходом связывается определенная доля авторитета и власти шамана (как и врача в западном обществе), причем, по всей вероятности, такая власть не всегда использовалась в благородных целях.

Возможно, это обстоятельство могло лечь в основу старинного тибетского обычая приветствовать друг друга, высывая при этом язык. Считалось, что у всех, кто изучал магию и занимался соответствующими магическими практиками

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru или впоследствии пострадал (и продолжал страдать) от отравления, язык должен быть черного цвета! В древних культурах отравление, по всей видимости, являлось чрезвычайно популярным способом достижения власти. Приведу отрывок из Поясняющей Тантры в переводе доктора Барри Кларка: «Тот, кто назначил больному яд, ощущает сухость во рту, обильно потеет, дрожит от страха, снедаем беспокойством и озирается по сторонам с ощущением вины и дурными предчувствиями. Такой человек в будущем должен опасаться причинять зло другим».

Система «Старый Бон» в то время уже имела собственную независимую форму медицины. Но, из-за отсутствия на тот момент письменности, эта медицинская система не сохранилась в рукописной форме. Другие источники утверждают, что культура Бон имела письменность, и относят первый медицинский трактат ко времени жизни Тёнпа Шенраба. Работа «400 тысяч путей целительства», составленная его сыном, считается традиционным примером медицинского наследия культуры Бон. В 1985 году археологами в Восточном Тибете была обнаружена копия оригинального текста Бон. В 1993 году камни с надписями на языке коренного населения области Чжан-Чжун были найдены в районе Нгари. Эти камни свидетельствуют, что в 3000–5000 гг. до н. э. на этой территории уже существовала письменность. Только историки в состоянии прояснить вопрос о том, не являются ли эти древние реликвии подделками.

Согласно историческим исследованиям, уже во втором столетии нашей эры врачи и последователи буддизма в Индии имели возможность ознакомления с тибетской культурой.

Утверждается, что в то время уже проводилось обучение тибетской медицине, и появилась первая семейная врачебная традиция. Другие источники относят зарождение этой семейной традиции к V веку н. э.

Однако настоящей поворотной точкой в культуре Тибета принято считать VII век н. э., а точнее период правления 32-го короля Тибета, Сонгтсена Гампо (617–650). Он был женат на непальской и китайской принцессах и всячески поддерживал буддийское учение. Это привело к широкому распространению и принятию буддийской философии на территории Тибета.

Две принцессы иногда также считаются эманациями Зеленой и Белой Тары. Тара рассматривается как женская сущность (ипостась) милосердия всех Будд и является спутницей Авалокитешвары, Бодхисаттвы сострадания. В свою очередь Авалокитешвара считается «святым-покровителем» Тибета, земным воплощением которого является Далай-лама. Белая Тара дарует защиту, мир и долголетие. Зеленая Тара помогает преодолевать трудности и вызволяет живые существа из опасных ситуаций.

Король Сонгтсен Гампо покровительствовал тесному культурному обмену между Тибетом и Индией, а также между Тибетом и Китаем. Ученый Тхоми Самбхота был отправлен в Индию для создания письменного языка, а индийский врач Дамакоша, а также Хашан Махаде-ва, врач из Китая, впоследствии перевели медицинские тексты на тибетский язык. Именно в то время по инициативе короля произошла встреча трех известных врачей: Бара Датса (Bharad-vaḥ) из Индии, Хэнь Вон Хуна из Китая и Галено из Персии. Совместно (возможно, в сотрудничестве с тибетским врачом) они воплотили весь свой опыт в рукописи под названием «Непобедимое оружие». К сожалению, этот трактат был утрачен в водовороте времени.

По поводу целителя Галено мнения авторов исторических книг несколько расходятся. Некоторые считают, что он приехал из Туркестана, другие указывают на старую Персию, то есть на современный Иран. В любом случае имя этого целителя позволяет сделать вывод, что он являлся олицетворением древней греко-персидской философии медицины и что эти знания попали на Тибет с его помощью. В конце концов Галено остался на Тибете в качестве придворного лекаря и основал знаменитую семейную династию, известную в истории тибетской медицины под именем «Тсору».

Врачи из Индии, Китая и Персии приезжали на Тибет и в правление 37-го короля Тибета, Ме-Ок Тсома (698–755). Хашан Махачина (Hshang означает «целитель, лекарь») прибыл из Китая, а Биче Тсен-пашила – из Персии. Этот

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru персидский врач тоже основал семейную династию, известную как «династия Бичи». В то время жил известный тибетский целитель Чунпо Тситси, и медицинский труд «Сома Ратса» («Лунный король») является плодом сотрудничества этих медиков.

В период правления 38-го короля Тибета, Трисона Детсена (742–796), буддизм получил статус государственной религии. Кроме того, в 762 году была основана первая медицинская академия, во главе которой стоял Беротсана (очевидно, это та же историческая личность, которая известна под именем Вайрокана). Беротсана, или Вайрокана, был знаменитым переводчиком и учеником известного адепта из Индии Падмасамбхаве, которого на Тибете называют Гуру Ринпоче (бесценный учитель). Он считается одним из наиболее выдающихся знатоков и толкователей тантрического буддизма на Тибете.

Возможно, Беротсана в сотрудничестве с Ютхоком Йонтемом Го-енпо-старшим (известным также как Ютхок Ньингма) собрал древние техники целительства периода Бон и объединил их в медицинских работах своего времени. Общепризнанным считается предположение о том, что «Гюши» – четыре фундаментальные медицинские тантры – были созданы в тот период. По другой версии, индийский адепт Чанд-рананда совместно с Вайроканой перевел основополагающие тексты с санскрита и распространил их.

Этот текст хранился в тайнике в колонне монастыря Самуэ в качестве так называемого «драгоценного текста» (тиб. *terma*), чтобы через положенный промежуток времени люди, специально назначенные для этой цели, могли вновь извлечь его, тем самым сохранив это сокровище для всего человечества. В год открытия первой медицинской академии, которая находилась на границе с Кхамом, в ней обучались 300 студентов. После того как эти студенты завершили десятилетний(!) курс обучения, был объявлен новый набор слушателей. Теперь в академии училась уже тысяча студентов, что открывало возможности для последующих обширных научных разработок и исследований. Король питал особую любовь к лошадям, и благодаря этому в академический курс была включена ветеринария. В результате совместных усилий индийского врача Дхармараджа, китайского врача Махачина и персидских целителей появился медицинский труд «Драгоценная ваза» (тиб. *Rinchen Vumra*). К сожалению, до наших дней дошел лишь небольшой отрывок из этой интересной работы.

За золотым веком тибетской культуры последовал чрезвычайно темный период войн и репрессий в правление Лангдармы (родился в 842 г.). Темный период продолжался до 1052 г. Только после этого на Тибете вновь воцарился мир.

Тибетский переводчик Ринчен Зангро (958–1055) большую часть жизни провел в Индии и в конце жизни привез на Тибет медицинский труд «Сущности восьми ветвей» (тиб. *Yenla Jaura*). По своему содержанию эта работа очень близка принципам аюрведической медицины. В то время еще был жив Ютхок Сарма (известный также как Ютхок Йонтен Гоенпо-младший), который считается одним из самых выдающихся целителей всех времен. Он происходил из одного рода с Ютхо-ком-старшим, но являлся представителем четырнадцатого поколения этого рода. На основе работ Ютхока Ньингма и Беротсаны (возможно, с использованием «Сущности восьми ветвей») он составил фундаментальный медицинский труд, известный и в наши дни как «Гюши: Секрет устной традиции восьми ветвей науки исцеления» и разделенный на четыре трактата.

Еще одним важнейшим этапом в развитии тибетской медицины явилось введение обезвреженной ртути Махасидцхой Ургьенпа (1230–1310), который много путешествовал по Пакистану, Кашмиру и соседним с ними странам. Обезвреженная ртуть составляет базовый компонент всех «драгоценных пилюль», изготовлением которых прославилась тибетская медицина. К этому же периоду относятся создание сборника с очень подробным описанием всех лекарственных веществ (*Materia medica*) – под названием «Океан лекарственных веществ» (тиб. *Men Ming Gyamtso*).

Дези Сангье Гятсо (1653–1705), регент пятого Далай-ламы, основал

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru медицинский университет на горе неподалеку от Лхасы, Чагпори. Кроме того, он является автором заслужившего чрезвычайно высокую оценку комментария к «Гюши» – «Синий берилл». В 1627 г. Демар Геше создал обширный труд по лекарственным веществам «Хрустальное зеркало» (тиб. Shel Gong, переводится также как «Хрустальный шар»). В этом труде со всеми подробностями описывается великое множество лекарственных веществ общим числом 2294! Его комментарий к собственной работе, «Хрустальные четки» (тиб. Shel Treng), считается выдающимся.

В 1754 г. его студент (ученик), 8-й Ситу Чёнджи Джунгме (1700-1774), основал Академию Палпунг неподалеку от Палпунгского монастыря. В этой академии велось преподавание астрологии, медицины, математики, поэзии и лингвистики. Наряду с некоторыми другими монастырскими университетами, академия Палпунг сделалась одним из ведущих учебных заведений Тибета.

В 1916 г. тринадцатый Далай-лама основал еще одну медицинскую академию – Ментзи-Кханг в Лхасе. Это учебное заведение было заново отстроено и возрождено как Тибетский институт медицины и астрологии в Дхарамсала (Северная Индия) четырнадцатым Далай-ламой Тензином Гятсо после его вынужденного бегства с Тибета, вызванного китайской оккупацией. В настоящее время это учебное заведение вновь осуществляет подготовку специалистов в тибетской медицине, руководит небольшой собственной больницей, а также занимается производством большинства наиболее часто прописываемых лекарственных составов.

Освященный древними традициями Институт Чагпори также был возрожден в Дарджилинге (Северная Индия) под руководством выдающегося тибетского ламы и целителя, доктора Трогавы Ринпоче. Сегодня институт вновь занимается подготовкой тибетских врачей.

Раздел I Здоровое тело Фундаментальная информация о трех телесных энергиях

При изучении тибетской медицины совершенно необходимо обратить самое пристальное внимание на основополагающие причины реинкарнации континуума тело-разум в той или иной форме.

Базовые посылки к реинкарнации формируются под воздействием ментальных импульсов, которые сопровождают каждое чувствующее существо с момента одной инкарнации (воплощения) до следующей (по крайней мере, потенциальной следующей инкарнации). Базовым импульсом является ложная посылка о существовании независимого и самостоятельного (самодостаточного) «я». Это по сути своей ложное восприятие реальности, которое может быть названо также «базовым невежеством», впоследствии порождает три ментальных яда. Те, в свою очередь, приводят к появлению 84 тысяч так называемых «болезненных» (то есть вызывающих страдание) эмоций.

За исключением абсолютно чистых существ, таких, как Будды и Бодхисаттвы, которые добровольно принимают решение о новом воплощении из сострадания ко всем другим живым существам, базовое невежество, а также три вырабатывающихся в результате ментальных яда – желания (желания, страсти, привязанности), гнев (раздражение, ярость, ненависть) и ограниченно представление о реальности (глупость, ограниченность, апатия) – составляют основу для реинкарнации всех остальных живых существ, а также для сопутствующих им физических, эмоциональных и умственных способностей и/или нарушений.

Вот почему три ментальных яда считаются отдаленными (или иначе – первичными, исходными) причинами болезни. Как указывалось выше, абсолютной и основополагающей базовой причиной болезни является искаженный взгляд на реальность. Специфические импульсы в их экстремальных проявлениях воздействуют на так называемое «тело Бардо» (тип иллюзорного тела при

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru переходе от одной формы воплощения к другой) и направляют его в феноменальный мир (мир ощущений). Этот мир соответствует более или менее положительным или отрицательным иллюзиям, сформировавшимся внутри «тела Бардо».

Восприятие (ошибочное) этого феноменального мира как единственно возможной «реальности» углубляет устойчивость представления о независимости «я» (личности), которое является самодостаточным и существует отдельно от всего прочего. В буддийской философии существует бесконечное число «реальностей» и все на свете взаимосвязано и взаимозависимо.

Возможность воплотиться в человеческом теле рассматривается в буддизме не просто как самоочевидный факт. Напротив, этому придается большая важность. Человеческое воплощение предоставляет неповторимую возможность за одну земную жизнь постичь фундаментальную реальность и тем самым освободиться от «круговорота» реинкарнаций и сопровождающих их страданий.

Как описывалось выше, три ментальных яда закладывают основу для формирования соответствующих принципов Lung (ветер), Tripa (желчь) и Reken (слизь). Эти яды существуют на материальном, эмоциональном и ментальном уровнях. По-тибетски их называют также пуера, что в буквальном смысле означает «ошибка».

В прозападной космологии это представление теснее всего смыкается с идеей о базовых «Maes», то есть о фундаментальной предрасположенности, изначально существующей в латентном состоянии и ожидающей соответствующего импульса для активизации. Возможности подобной активизации будут более подробно обсуждаться в следующей главе.

В индийской системе Аюрведы это фундаментальное подразделение на три типа называется tridosha («тридоша») и подразумевает энергетические принципы вата, питта и капха.

Здесь уместно упомянуть также представление алхимиков о делении всех вещей на три типа (соль, сера и ртуть) как часть классического западного наследия, не утратившую значения и в наши дни.

Антропософское учение тоже основывается на этих трех принципах и называет их мышлением, чувствованием и желанием, а также дает им иные определения. Фундаментальные взгляды, а также лекарственные составы антропософской медицины содержат элементы, сближающие их с восточными философскими и медицинскими системами.

Западное учение о развитии трех зародышевых слоев (энтодермы, мезодермы и эктодермы) тоже может послужить примером этой фундаментальной классификации; кроме того, фундаментальное разделение на три во всех динамических системах признается и в исследованиях современного хаоса. Теория хаоса исходит из предположения, что три различные силы взаимно влияют друг на друга в ритме интерференции. Посредством дополнительной системы обратной связи создается самоконтролирующийся, динамический саморегулирующийся цикл.

Следовательно, можно сказать, что классификация принципов на три фундаментальные энергии является универсально признанным базовым законом для всех существующих динамических систем.

В соответствии с древней греко-галенической системой «гуморальной патологии», эти три фундаментальных принципа также часто описываются с помощью латинского термина *Humores* («гуморы», то есть телесные жидкости). Телесные жидкости существуют в материальном теле в специфической форме, к примеру, желчь (в *Tripa*/желчи), дыхание (в *Lung*/ветре) или желудочная слизь (в *Reken*/слизи); однако вышеописанные причины реинкарнации ментального континуума предполагают, что эти формы способны достигать наиболее тонких

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru уровней, проявляться в них и оказывать на них соответствующее влияние.

В этом контексте важно помнить о синхроничности, а также о взаимопроникновении и взаимосвязанности на всех уровнях. Следовательно, термины Lung («Лунг» – ветер), Tripa («Трипа» – желчь) и Reken («Пекен» – слизь) должны в целом восприниматься как некий код, в котором зашифрованы архетипические (биокибернетическая/эмоциональная/ментальная) энергетические формы. Чтобы подчеркнуть принцип их взаимосвязанности на различных уровнях, в этой книге будет использоваться термин «телесные энергии». Этот обобщающий термин поможет моим читателям не запутаться в многообразии понятий. Более того, этот термин обладает следующим преимуществом – он указывает одновременно на физический и энергетический уровни. (Кстати, впервые я услышал этот термин от доктора Барри Кларка).

Из того, что вы уже успели узнать, можно вывести следующий факт: болезнь составляет внутренне присущую часть любого динамического жизненного процесса в условиях, когда телесные энергии выходят из состояния равновесия. Оптимизация подобного равновесия является важной целью тибетской медицины. Кроме того, из этой информации вытекает следующее: на телесные энергии можно влиять на эмоциональном и ментальном уровнях, все три различных уровня способны оказывать взаимное влияние друг на друга.

Этот факт имеет фундаментальное значение для понимания буддийской посылки о том, что все формы жизни, не достигшие полной реализации, то есть все чувствующие существа, за исключением Будд и Бодхисаттв, автоматически соединяются со страданием в таких формах, как, например, болезни. Одновременно он позволяет понять, почему, например, Будда Шакьямуни в своем проявлении Будды медицины обожествляется как Высший Целитель и Мастер Медицины. Только через полное осознание реальности – что означает преодоление препятствий любого типа и ясное представление обо всех вещах – можно достичь истинного и полного исцеления.

Следовательно, Будду Шакьямуни можно рассматривать с этой точки зрения как воплощенное божество и одновременно как саму природу Будды, внутренне изначально заложенную в каждом живом существе, как пробужденное и освобожденное состояние разума.

Образование трех телесных энергий

Как описывалось выше, три ментальных яда закладывают основу для образования соответствующих физических свойств. Желания, привязанности и их высшая форма, страсти, составляют основу для телесной энергии Lung (тиб. rLung), или «ветер». Гнев, вплоть до экстремальной формы его проявления – ненависти, составляет основу телесной энергии Tripa (тиб. mkhrispa), или «желчь». Апатичное, бесчувственное и ограниченное отношение к реальности образует основу для телесной энергии Reken (тиб. bad kan), или «слизь».

Эти три телесные энергии представляют собой основополагающие «строительные блоки» тибетской конституциональной терапии (то есть терапии, основанной на конституции, или телосложении, человека). Каждый фактор человеческой жизни можно объяснить с точки зрения этих фундаментальных энергий или составляющих их элементов (пространство, воздух, огонь, земля и вода). Каждому человеку присуще индивидуальное сочетание этих трех телесных энергий или связанных с ними элементов (см. также главу «Первозлементы и их классификации»).

Континуум тело–разум, под которым подразумевается любое человеческое существо в его неповторимой индивидуальности, формируется под воздействием этих трех энергий и благодаря им сохраняет свою форму. Пожалуй, правильнее будет сказать, что мы сохраняем свою форму благодаря соответствующему влиянию на эти базовые энергии. Это влияние проявляется на уровне нашего поведения, мышления, наших взглядов, а также наших привычек питания. Кроме того, на телесные энергии оказывают влияние внешние условия в разные сезоны

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru года и так называемые «невидимые» силы.

В тибетской системе под невидимыми силами подразумеваются все жизненные формы, которые невозможно воспринять человеческими органами чувств (см. также «Невидимые силы»). Все вышеупомянутые факторы являются непосредственными причинами болезни. В оптимальных условиях поддерживается полностью сбалансированная взаимосвязь между различными телесными энергиями. Однако обычной ситуацией является та, в которой в организме доминирует одна из энергий или даже две или три энергии одновременно. В результате в нашем стиле поведения и питании тоже преобладают соответствующие ошибки.

Здесь можно провести следующую аналогию: преобладающая телесная энергия образует нечто вроде магнита (магнитного поля). Ошибки, а также положительные влияния, имеющие соответствующий резонанс, как правило, притягиваются к такому магниту совершенно автоматически. Из этого следует, что каждый человек несет личную ответственность за осознание того, что он (или она) является таким индивидуально «заряженным» магнитом с соответствующими уровнями резонанса. Следовательно, мы должны оптимальным образом отрегулировать свои привычки питания и стиль жизни, а также образ мышления и взгляды. Это приводит к более высокому «позитивному резонансу», а также способствует скорейшему духовному развитию и освобождению.

Базовая классификация типов

«Какой тип телесной энергии лучше всего характеризует вас?»

Предлагаемые вашему вниманию краткие характеристики различных конституциональных типов, основанных на преобладании конкретной телесной энергии, представляет собой содержание последней главы в сжатой форме. Кроме того, на заключительных страницах книги приводится состоящий из двух частей тест, который поможет вам определить свой базовый тип, а также выявить потенциальный дисбаланс телесных энергий.

А теперь попробуйте определить, какой тип телесной энергии наиболее полно описывает вас.

Телесная энергия типа LUNG (ветер)

- Высокий и стройный.
- Прекрасное сложение.
- Как правило, тонкая и сухая кожа.
- Острота и живость ума.
- Предрасположенность к бессоннице.
- Склонность к волнениям и страху.
- Любит танцевать и смеяться.
- Артистические наклонности.
- Любит разговоры о прекрасном в приятной обстановке.
- Предрасположенность к жалобам на поясницу.
- Склонность к нерегулярному питанию.
- Быстрые реакции.
- Как правило, высокий и тонкий голос.
- Сильно развитое воображение.
- Склонность к нешаблонному мышлению и поведению.
- Склонность проявлять повышенное внимание к нематериальному миру.
- Часто имеет слабую нервную систему, тик, склонен к беспокойству и т. п.
- Легкая и беспечная манера.
- Умение быстро сходиться с людьми.
- Сильно развитая интуиция и повышенная чувствительность.
- Подтвердите принадлежность к типу Lung (ветер).

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Телесная энергия типа TRIPA (желчь)

- Атлетическое, мускулистое сложение.
- Средний рост.
- Как правило, горячая и сухая кожа с пигментными пятнами.
- Никаких проблем со сном в любой обстановке.
- Склонен к беспокойству и раздражительности.
- Любит соревновательный аспект.
- Очень мотивированный и целеустремленный.
- Высокий уровень энергии и большая динамичность.
- Очень прямой и энергичный.
- Склонен терять самоконтроль, чувствителен.
- Часто испытывает стрессовое состояние (ощущает себя «под давлением»).
- Любит прохладные и тенистые места.
- Редко испытывает проблемы с пищеварением; способен есть практически в любое время, в еде непривередлив.
- Предрасположенность к жалобам на нарушения в верхней части тела (к примеру, на стреляющие головные боли).
- Склонность доминировать.
- Быстрые и бурные реакции.
- Чистый и сильный голос.
- Огромная вера в себя.
- «Яростная» воля в сочетании с силой убеждения.
- Подтвердите принадлежность к типу Tripa (желчь).

Телесная энергия типа РЕКЕН (слизь).

- Как правило, небольшой рост.
- Мощное и, возможно, плотное телосложение.
- Как правило, пористая и влажная кожа.
- Очень терпеливый.
- Любит поспать и спит очень много.
- Склонен к невнимательности (рассеянности).
- Очень надежный и настойчивый, но медлительный.
- Склонен к традиционному мышлению и поведению.
- Сконцентрированность на материальном мире (приземленность).
- Предпочитает чтение, а также тихие занятия и увлечения.
- Любит длительные трапезы.
- Предрасположенность к жалобам на пищеварение.
- Любит теплую и спокойную обстановку.
- Бывает скучным (нудным, тяжеловесным).
- «Спокойный» характер, склонен к «соглашательству».
- Низкий, звучный голос.
- Практичность в сочетании с узостью мышления.
- Медленные реакции.
- Ум, имеющий практическую направленность.
- Подтвердите принадлежность к типу Reken (слизь).

Тибетское древо медицины

Для облегчения понимания тибетская медицина традиционно представляется в форме дерева. Древо медицины имеет три корня, из которых растут девять стволов. Каждый из стволов ветвится и имеет листья, а первый ствол – еще цветы и плоды – результаты сознательной и сбалансированной жизни.

Первый корень относится к объекту обследования, под которым подразумевается тело в его здоровом и больном состояниях.

Второй корень относится к диагностическим возможностям.

Третий корень относится к терапевтическим возможностям.

Медицинская система, представленная в таком виде, соответствует оглавлению этой книги, из которого можно получить подробное и ясное представление о построении медицинских тантр.

ПЕРВЫЙ КОРЕНЬ

«Корень структуры здорового и больного тела»

Из этого корня выходят два ствола, от которых ответвляются 12 ветвей. Ветви, в свою очередь, дают 88 листьев, а также два цветка и три плода.

Первый ствол («ствол здорового тела») имеет 3 ветви с 25 листьями, а также с двумя цветками и тремя плодами:

- ветвь с телесными жидкостями (15 листьев);
- ветвь с телесными элементами (7 листьев);
- ветвь с телесными экскрециями (3 листа).

Два цветка: здоровье и долголетие.

Три плода: благосостояние, счастье и духовное развитие.

Второй ствол («ствол больного тела») имеет 9 ветвей с 63 листьями:

- ветвь (первичных, исходных) причин (3 листа);
- ветвь непосредственных причин (4 листа);
- ветвь начала болезни (6 листьев);
- ветвь локализации (3 листа);
- ветвь проводящих путей (путей циркуляции) (15 листьев);
- ветвь времени возникновения (9 листьев);
- ветвь летальных исходов (9 листьев);
- ветвь побочных эффектов (12 листьев);
- ветвь категорий («горячие» и «холодные») (2 листа).

Первый корень, первый ствол Первый корень, второй ствол

ВТОРОЙ КОРЕНЬ

«Корень диагностических методов»

От этого корня исходят три ствола, от которых отходит в целом 8 ветвей. На этих ветвях, в свою очередь, растет 38 листьев.

Первый ствол («ствол визуального обследования») имеет 2 ветви с шестью листьями:

- ветвь визуального обследования языка (3 листа);
- ветвь визуального обследования мочи (3 листа).

Второй ствол («ствол пальпации») имеет 3 ветви и три листа:

- ветвь прощупывания пульса для типа Lung/ветер (1 лист);
- ветвь прощупывания пульса для типа Tripa/желчь (1 лист);
- ветвь прощупывания пульса для типа Reken/слизь (1 лист).

Третий ствол («ствол опроса пациентов») имеет 3 ветви и 29 листьев:

- ветвь активизирующих причин (3 листа);
- ветвь симптомов (23 листа);
- ветвь жизненных привычек и привычек питания (3 листа).

Второй корень, Второй корень, Второй корень
первый ствол второй ствол третий ствол

ТРЕТИЙ КОРЕНЬ

«Корень терапевтического процесса»

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Из этого корня исходят четыре ствола, а от них, в свою очередь, 27 ветвей. На этих ветвях растет 98 листьев.

Первый ствол («ствол питания») имеет 6 ветвей и 35 листьев:

- ветвь пищевых продуктов для болезней Lung (10 листьев);
- ветвь напитков для болезней Lung (4 листа);
- ветвь пищевых продуктов для болезней Tripa (7 листьев);
- ветвь напитков для болезней Tripa (5 листьев);
- ветвь пищевых продуктов для болезней Reken (6 листьев);
- ветвь напитков для болезней Reken (3 листа).

Второй ствол («ствол жизненных привычек») имеет 3 ветви с шестью листьями:

- ветвь жизненных привычек при болезнях Lung (2 листа);
- ветвь жизненных привычек при болезнях Tripa (2 листа);
- ветвь жизненных привычек при болезнях Reken (2 листа).

Третий ствол («ствол лекарственных средств») имеет 15 ветвей и 50 листьев:

- ветвь вкуса лекарственных средств для болезней Lung (3 листа);
- ветвь вкуса лекарственных средств для болезней Tripa (3 листа);
- ветвь вкуса лекарственных средств для болезней Reken (3 листа);
- ветвь активных сил лекарств для избавления от болезней Lung (3 листа);
- ветвь активных сил лекарств для избавления от болезней Tripa (3 листа);

Третий корень, первый ствол Третий корень, второй ствол

- ветвь активных сил лекарств для избавления от болезней Reken (3 листа);
- ветвь уравнивания энергии Lung с помощью супов (3 листа);
- ветвь уравнивания энергии Lung с помощью целебных масел (3 листа);
- ветвь уравнивания энергии Tripa с помощью отваров (4 листа);
- ветвь уравнивания энергии Tripa с помощью порошков (4 листа);
- ветвь уравнивания энергии Reken с помощью пилюль (2 листа);
- ветвь уравнивания энергии Reken с помощью кальцинированных порошков (5 листьев);

ветвь очищающего выведения с помощью суппозиторий для болезней Lung (3 листа);

ветвь очищающего выведения посредством очищения кишечника с помощью слабительных для болезней Tripa (3 листа);

ветвь очищающего выведения посредством рвотных средств для болезней Reken (3 листа).

Четвертый ствол (ствол дополнительных терапевтических средств) имеет 3 ветви и 7 листьев:

- ветвь дополнительных средств для энергии Lung (2 листа = масляный массаж; «мокса»-терапия/прижигание);
- ветвь дополнительных средств для энергии Tripa (3 листа = потогонные средства; веносекция и холодные компрессы);

ветвь дополнительных средств для энергии Reken (2 листа = горячие компрессы; «мокса»-терапия).

Третий корень, третий ствол Третий корень, четвертый ствол

Первоэлементы и их классификация

Согласно тибетской философии наша Вселенная состоит из пяти первоэлементов – пространства, воздуха, огня, воды и земли. Тибетская космология дает подробное описание того, как каждый из первоэлементов выходит из предыдущего в этом цикле. В результате начинается процесс «порождения» всех «вещей». Однако никакой оценочной шкалы не существует, поскольку все элементы в равной степени необходимы для создания вселенной.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Так как все сущее – в том числе и люди – во вселенной образуется из одних и тех же пяти первоэлементов, можно провести анализ, изучив соответствующие сочетания этих первоэлементов. С помощью интеллектуального восприятия, интуиции и многовекового опыта тибетской медицины можно выявить смещения в энергетическом балансе человека. На этой основе можно осуществить выбор соответствующих форм лечения. Следовательно, целительство в тибетской медицине осуществляется посредством восстановления равновесия первоэлементов в индивидуальном организме человека. Этот процесс не следует рассматривать с исключительно химической и материальной точки зрения. Для более полного понимания идеи необходимо проанализировать природу самих первоэлементов.

«Элемент» представляет собой часть целого (значение, заложенное в самом названии). Это означает, что абсолютно чистых и независимых элементов в природе не существует. Соответствующие исключения только подтверждают правило. Все «вещи» содержат каждый из первоэлементов в различных сочетаниях, пропорциях или энергетических балансах, и это определяет соответствующую форму их проявления. Следовательно, необходимо различать характер проявления или динамические процессы элемента, протекающие в данный момент, и фундаментальную природу элемента. Для этого требуется интуиция, а также аналитический подход. Принципы аналитического подхода вкратце приведены в этой главе, а более подробно о них можно прочитать в учебнике по химии или физике.

При интуитивном подходе можно познакомиться с природой соответствующего первоэлемента в «слухосенсорной» форме. Можно вслушаться в бормотание ручья или взглянуть в вечерний костер.

Каковы на ощупь горсть земли, ствол дерева или камень? Какой эффект оказывает ветер на поверхность озера? Какой тип ряби можно наблюдать в разное время года? Что происходит с огнем, когда дует ветер? Всем людям знаком подобный опыт. Поэтому каждый человек способен сердцем почувствовать каждый из первоэлементов без особых усилий, просто позволив себе это, потому что мы сами состоим из этих элементов!

Освоив аналитическую и сенсорную форму исследования, можно совершенно автоматически постигать все возможные комбинации динамических процессов в их соответствующих выражениях и формах проявления. Игра жизни представляет собой непрерывный танец элементов – один из важнейших ключей к пониманию тибетской медицины состоит в целостном представлении об этих динамических взаимозависимостях.

Как уже указывалось, каждый человек состоит из тех же первоэлементов, что и сама Вселенная – только в иных пропорциях. Этот факт позволяет постичь базовые законы как в микроскопической (или микрокосмической), так и в макроскопической (или макрокосмической) структуре. Одно из направлений подготовки тибетских медиков состоит в изучении астрологии. Объясняется это тем, что без знаний о фундаментальном космическом влиянии невозможно в полной мере понять ту Вселенную в миниатюре, какой является человек (подробнее о биоритмах и планетарных влияниях смотрите в главе «Невидимые силы»).

Для обеспечения ясного понимания сочетания элементов в микроскопической структуре лекарственных растений, минералов и т. п. в тибетской медицине была создана очень подробная система восприятия и различения вкусов как основного критерия.

Если читатель уже знаком с китайской теорией первоэлементов, сейчас он сможет понять, в чем состоят ее отличия от тибетской системы.

ТИБЕТСКАЯ/КИТАЙСКАЯ ТЕОРИЯ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Тибет Китай

Ветер (Воздух).....соответствует.....Дереву

Огонь.....соответствует.....Огню

Земля.....соответствует.....Земле+Железу (Металлу)

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Вода.....соответствует.....Воде
Пространство.....не имеет соответствия

ПЕРВОЭЛЕМЕНТЫ ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ АССОЦИАЦИИ:

Ветер соответствует движению, росту, вдохновению, творческим способностям.

Огонь соответствует энергии, жару, страсти.

Земля соответствует твердой материи, стабильности, ощущению реальности.

Вода соответствует слиянию (сила слияния; притяжение внутри материи), пассивности, холоду, восприимчивости, покою.

Пространство пронизывает все первоэлементы и обеспечивает возможности для их развития, то есть необходимый простор.

Движущееся вдохновение в форме воздуха пронизывает фундаментальное жизненное пространство. Огонь позволяет этой мысли созреть и разрастись под воздействием тепла. Вода позволяет сохранить ее цельность, а земля придает устойчивость ее форме.

Далее будет рассказываться об ассоциациях и свойствах телесных энергий, а также об их дополнительных категориях.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕХ ТЕЛЕСНЫХ ПРИНЦИПОВ В СООТВЕТСТВИИ С ПЯТЬЮ ПЕРВОЭЛЕМЕНТАМИ:

Lung (ветер) соответствует Воздуху + Пространству

Tripa (желчь) соответствует Огню

Reken (слизь) соответствует Земле + Воде

Классификация вкусов и свойств лекарственных средств приводится в этой книге далее. Вы сможете прочитать о взаимообразных связях элементов друг с другом в главе о диагностике по пульсу.

Три телесные энергии – Lung (ветер),

Tripa (желчь) и Reken (слизь), а также

их дополнительные категории

Три фундаментальными телесными энергиями или принципами существования являются Lung (ветер), Tripa (желчь) и Reken (слизь). Как мы уже говорили, эмоциональные или ментальные эквиваленты этих энергий образуют причины для реинкарнации. В этой главе будут описаны фундаментальные аналогии и свойства этих энергий, а также их дополнительные физические категории, включая области влияния. В соответствующих главах будут подробно описаны характеристики телесных энергий с точки зрения телосложения, питания и т. п.

Lung (ветер)

Lung/ветер в тибетской философии в основном ассоциируется с разумом. Поэтому он считается базовой причиной всех заболеваний. Многие болезни, классифицируемые на Западе как «психосоматические», носят явно выраженный Lung характер. Хотя ветер обычно приносит прохладу и потому ассоциируется с болезнями, классифицируемыми как «холодные», он настолько многообразен, что способен раздувать огонь. В результате этот фактор присутствует в очень большом числе заболеваний. В древнегреческой гуморальной патологии рнешта (что значит «дух»), наряду с другими аспектами, также представляет ментальный аспект. Телесная энергия Lung символизирует все динамические процессы, протекающие в теле, и представляет первоэлемент воздуха. Хотя телесные энергии постоянно присутствуют во всем теле, основным вместилищем энергии Lung считается сердце, а также нижняя часть тела (ниже пупка). Энергия Lung оказывает влияние на строение тела, а также на вдыхание и выдыхание. Она перемещает кровь по кровеносным сосудам и стимулирует этот тип активности. Энергия Lung несет общую ответственность за ясность восприятия (правильность функционирования) органов чувств.

Энергия Lung (ветер) обладает следующими основными характеристиками:

эластичная/подвижная,
грубая,
прохладная (вплоть до холодной),
тонкая (субтильная),
светлая,
твердая (крепкая).

Характеристика «тонкая» относится к всепроникающему свойству энергии Lung (ветра). Характеристика «твердая» относится к ветру как к противодействующей силе. В качестве примера можно привести движение против ветра. Трудно пробивать себе путь, преодолевая напор ветра.

Телесная энергия Lung (ветер) подразделяется на пять субкатегорий:

1. Ветер, поддерживающий жизнь

Его вместилищем является макушка головы. Этот ветер циркулирует от своего вместилища до середины грудной области. Он отвечает за глотание твердой и жидкой пищи, за вдыхание и выдыхание, за плевание, плач, чихание и сморкание, а также за отрыжку. Кроме того, он обеспечивает остроту органов чувств, ясность ума и концентрацию внимания. Он создает физическую основу для ментального континуума и потому является своеобразным «интерфейсом» между телом и разумом, связывая их воедино. Так как этот ветер перемещает проглоченную пищу через пищевод в желудок, к нему применима следующая пословица: еда и питье связывают тело и душу воедино.

2. Поднимающийся вверх ветер

Его вместилище находится в грудной клетке на уровне грудины. Прежде всего он перемещается в областях носа и языка, а также в горле. В горле (глотке) он взаимодействует с поддерживающим жизнь ветром. Он отвечает за разговорный процесс (речь), способствует хорошей памяти и живости ума, обеспечивает силу тела, поддерживает инициативу, а также обеспечивает сильную харизму и хороший цвет кожи.

3. Распространяющийся (проникающий) ветер

Его вместилище находится в сердце, особенно в так называемом «канале жизни». Однако он проходит и распространяется по всему телу. Он отвечает за физические движения, за вытягивание и сгибание конечностей, за открывание и смыкание отверстий в теле (например, ротового отверстия и глаз). Почти все движения тела обеспечиваются этим ветром.

4. Ветер, сопровождающий огонь

Этот ветер еще называют «огнеподобным уравнивающим ветром». Его вместилище находится в нижней части желудка. Он проходит через все полые органы (желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный и мочевой пузырь и через «сосуд жизни»). Он отвечает за процесс пищеварения, разделяя все поглощенное на питательные вещества и шлаки, подлежащие выведению. Кроме того, он частично отвечает за созревание компонентов тела.

5. Ветер, распространяющийся вниз

Этот ветер называют также «ветром, увлекающим вниз» или «очищающим ветром, направленным вниз». Его вместилище находится в области гениталий, а также заднего прохода – обе эти области называются «тайными». Он циркулирует в толстом кишечнике, мочевом пузыре, половых органах и бедрах. Контролирует задержку или эякуляцию семени, выделения менструальной крови,

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
стул, мочу, а также выход плода из матки во время родов.

Тріра (желчь)

Телесная энергия Тріра отвечает за тепловой принцип в теле, что ясно проявляется в гневе и ярости, влияющих на эту энергию. Все огневые аспекты, в том числе термодинамика тела, а также питание и пищеварение, составляют сферу ее деятельности. Тріра/желчь отвечает за ощущения голода и жажды. С этой энергией ассоциируется элемент огня. Тріра отвечает также за теплоту тела, придает людям мужество и обеспечивает чистую кожу и харизму. Разум тоже зависит от этой энергии. Считается, что основным вместилищем этой энергии является область «между пупком и сердцем». В галеновой патологии гуморов желчь подразделяется дважды. В тибетской медицине принципы «желчи» и «крови» различаются. Все болезни, классифицируемые как «горячие», относят к дисбалансу Тріра/желчи.

Энергия Тріра (желчь) обладает следующими основными характеристиками:

горячая,
обжигающе-острая
легкая
маслянистая
быстродействующая
(слегка) послабляющая
неприятно пахнущая
жидкая

Телесная энергия Тріра (желчь) подразделяется на пять субкатегорий:

1. Пищеварительная желчь

Ее вместилище находится в центре пищеварительного тракта между еще не переваренной и уже переваренной пищей. Ее эквивалентом может являться «пищеварительное тепло», и потому она чрезвычайно важна для поддержания здоровья тела. Ее задача состоит в переваривании поглощенной пищи, а также в отделении питательных веществ от избыточных, что означает отделение очищенной части от неочищенной. Она обеспечивает телесное тепло и поддерживает все остальные четыре типа Тріра/желчи. Пищеварительная желчь обычно повышает физическую силу.

2. Окрашивающая желчь

Эту желчь называют еще «цветотрансформирующей желчью» и «цветорегулирующей желчью». Окрашивающая желчь отвечает за трансформацию цвета продуктов в процессе поглощения пищи, а также цвета других телесных составляющих. Благодаря этой функции кровь становится красной, поток желчи – желтым и т. п. Цвет кожи тоже зависит от этого типа Тріра/желчи.

3. Желчь «достижения»

Желчь этого типа можно также назвать «реализующей», «стимулирующей» или «определяющей желчью». Ее вместилище находится в сердце. Она придает людям мужество, наделяет их умом и силой воли, тем самым обеспечивая уверенность и уверенность в собственных силах, необходимые для воплощения желаний и достижения целей. Однако в отрицательном смысле эти чувства могут перерасти в переоценку собственных возможностей и гордыню.

4. «Визуальная» желчь

Эта желчь помещается в глазах и дает людям способность видеть наружные предметы.

5. Желчь, очищающая кожу и цвет лица

Вместилище этой желчи находится в коже. Она придает коже ее цвет и упругость, а также обеспечивает индивиду ясно выраженную харизму, являющуюся результатом чистой, хорошей кожи.

Рекен (слизь)

Телесная энергия Рекен (слизь) соответствует жидкостному аспекту тела и потому представляет элемент воды. Все телесные жидкости зависят от слизи, которая отвечает за смазку всего тела (в том числе суставов). В результате она поддерживает соединения (связи в теле, а также придает телу его мягкость и упругость (гибкость). Она отвечает за все факторы влажности и сырости в организме. Рекен (слизь) также обеспечивает крепость тела и ума

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru (в форме терпения). Таким образом она обеспечивает прочный фундамент и в этом аспекте соответствует элементу земли. В гуморальной патологии она классифицируется как *phlegma*. Желание спать также обуславливается этой телесной энергией. Из этих характеристик становится ясно, почему эта энергия также ассоциируется с затуманенными и притупленными чувствами. Следовательно, энергия *Reken* имеет тяжелый и статичный характер. Основным вместилищем этой энергии считается уровень «выше сердца».

Энергия *Reken* (слизь) обладает следующими основными характеристиками

прохладная,
тяжелая,
тупая,
маслянистая,
нежная,
гладкая (плавная),
статичная,
липкая,
плотная (стабильная),
медленно действующая.

Телесная энергия *Reken* (слизь) подразделяется на пять субкатегорий:

1. Поддерживающая слизь

Ее вместилище находится в груди, прежде всего она размещается вдоль грудины. Она поддерживает все остальные четыре типа слизи и отвечает за равновесие воды, под чем подразумевается общий уровень влаги в теле.

2. Разлагающая слизь

Этот тип слизи можно назвать также «смешивающей» или «размягчающей слизью». Она располагается в верхней части пищеварительного тракта, непосредственно в той точке, где собирается непереваренная пища – прежде всего в верхней части желудка. Чтобы пища могла медленно перемещаться в желудок при посредстве «поддерживающей слизи», она «удерживается» в точке между пищеводом и входом в желудок, до первого отсека желудка. Затем «разлагающая слизь» вызывает смешивание твердой и жидкой пищи. После этого она разлагает пищевую смесь, что считается важной фазой отделения пищи в пищеварительном тракте.

3. «Воспринимающая» слизь

Ее также называют «слизью, обеспечивающей опыт вкусовых ощущений». Она размещается в языке и ротовой полости. Эта слизь обеспечивает восприятие шести разных вкусов: сладкого, кислого, соленого, горького, горячего и вяжущего. (Более подробно эта тема раскрывается в главе «Типы вкусов»).

4. Слизь, приносящая удовлетворение

Она размещается в зоне головы и удовлетворяет органы чувств. В результате этого мы воспринимаем тона как приятные звуки, запахи как приятные, вкусы как хорошие, а также видим красоту в предметах, воспринимаемых нами как красивые и т. д.

5. Связующая (соединяющая) слизь

Она размещается в суставах, где обеспечивает их взаимное соединение, чтобы они могли сгибаться и распрямляться.

Выводы: Три базовые энергии можно рассматривать как физиологические и биохимические процессы в теле. *Lung* (ветер) ассоциируется с деятельностью нервной системы, а также с обменом веществ в целом. *Trpa* (желчь) больше ассоциируется с катаболическими (процессы разложения) обменными процессами. *Reken* (слизь) ассоциируется с анаболическими (структурирующими, организующими) обменными процессами.

Когда три телесные энергии в соответствующих пропорциях находятся в отведенных для них вместилищах, обеспечиваются здоровье и равновесие. Это означает, что дисбалансы и нарушения телесных энергий могут возникать в результате увеличения или уменьшения их пропорций, а также в результате «перетекания» энергий из их соответствующих вместилищ.

Семь телесных составляющих

Семь телесных составляющих образуют тело, тем самым поддерживая его

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru жизненные функции. Каждая из этих составляющих существует в точно заданном количестве. Поэтому дисбалансы и нарушения в теле могут являться результатом увеличения или уменьшения количества базовых составляющих.

Согласно теории тибетской медицины, эти базовые составляющие тела образуются в результате метаболических процессов, «запускаемых» поглощенной пищей. В этом процессе постоянно образуется один из видов питающей сущности и один продукт переработки. Это означает, что создается одна очищенная и одна неочищенная часть. За исключением шлаков, которые образуются в самом начале метаболического процесса (фекалии и моча), обе части (или фракции) всегда имеют фундаментальное значение для поддержания функций тела.

При снижении качества соответствующих сущностей также могут происходить нарушения в форме болезней. Последовательные метаболические цепочки очищенной сущности, а также продуктов переработки будут описаны далее в этой главе. Сначала необходимо объяснить принципы пищеварительного тепла и пищеварительного процесса.

Пищеварительное тепло

В текстах по тибетской медицине описываются четыре или семь категорий пищеварительного тепла. Однако в контексте этой книги можно поставить знак равенства между пищеварительным теплом и «пищеварительной желчью». Это метаболическое тепло составляет основу всей терморегуляции тела, а также собственно пищеварительного процесса. Если пищеварительное тепло слишком слабое, большая часть поглощенной пищи будет оставаться непереваренной. В результате часть пищи будет бесполезно расходоваться из-за ее неадекватного отделения и утилизации, что оказывает дополнительную нагрузку на тело. Это может выражаться в форме метеоризма и т. п. Более того, со временем разовьются определенные симптомы недостаточности по причине нехватки питательных веществ в результате слабого пищеварительного тепла. Следовательно, прием дополнительных пищевых добавок, витаминов и т. п. без одновременного поддержания пищеварительного тепла оказывается бессмысленным.

С помощью теплых и легких пищевых продуктов, описанных в разделе «Привычки питания», пищеварительное тепло можно защитить и поддержать. Согласно принципам тибетской медицины, это является необходимым условием для здоровья и долголетия. Однако пищеварительное тепло может становиться и слишком активным. В таких случаях оно «атакует» телесные составляющие и практически «сжигает» их, что в конце концов может привести к симптомам недостаточности и общему истощению тела.

Пищеварительное тепло выполняет следующие функции:

Обеспечивает тепло (осуществляет общую терморегуляцию тела).

Отделяет питательные вещества (сущность) от избыточных (продукты переработки).

Выводит избыток веществ из пищеварительной области после завершения процесса пищеварения.

Предотвращает попадание непереваренных веществ в пути прохождения переваренной пищи.

Повышает уровень телесных составляющих.

Отвечает за хороший цвет кожи, а также за сильную харизму.

Придает телу физическую силу.

Эффекты, оказываемые на пищеварительное тепло преобладанием одной из телесных энергий

В случае избытка энергии Lung (ветер) пищеварительное тепло будет нестабильным.

В случае преобладания энергии Tripa (желчь) пищеварительное тепло будет очень подвижным и сверхактивным.

В случае преобладания энергии Reken (слизь) пищеварительное тепло замедлится.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

В случае избыточного сочетания энергий Lung/Tripa (ветер/желчь) пищеварительное тепло окажется слишком бурным и очень активным.

В случае избыточного сочетания энергий Tripa /Peke (желчь/слизь) пищеварительное тепло будет иметь средний уровень.

В случае избыточного сочетания энергий Lung/Peke (ветер/слизь) пищеварительное тепло будет слабым.

ПРЕОБЛАДАНИЕ ТЕЛЕСНЫХ ЭНЕРГИЙ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЕ ТЕПЛО:

Избыток энергии: Влияние на пищеварительное тепло:

Lung Нестабильное, нерегулярное
Tripa Ускоренное, сверхактивное
Peke Замедленное
Lung/Tripa Очень активное и бурное
Tripa/Peke Среднее
Lung/Peke Слабое

При сбалансированном состоянии трех телесных энергий пищеварительное тепло тоже будет оптимальным.

Процесс пищеварения

Согласно тибетским манускриптам, весь процесс пищеварения происходит в желудке. Однако можно предположить, что термин «желудок» используется для обозначения всего желудочно-кишечного тракта, то есть желудка, двенадцатиперстной кишки, тонкого кишечника и определенного участка толстого кишечника. Кроме того, указание на конкретное «вместилище» каждой из трех телесных энергий не означает, что энергия постоянно находится там в «фиксированном» положении, а скорее указывает на преобладающее положение этой энергии в этой специфической области тела. На Тибете слово, обозначающее процесс пищеварения, имеет также смысл «растворение, расплавление». В процессе пищеварения характер химуса (кашицеобразной массы частично переваренной пищи) меняется. Следовательно, изменяются и пропорции элементов. В соответствии с принципами тибетской медицины, можно сказать, что «изменяется вкус» (см. «Типы вкусов»). Как будет подробно описано ниже, с момента начала функционирования под действием каких-нибудь стимулов вся пищеварительная система самоактивизируется и ее деятельность интенсифицируется. Это означает, что:

Слизь продуцирует новую слизь.
Желчь продуцирует новую желчь.
Ветер продуцирует новый ветер.

Этот процесс можно в какой-то мере сравнить с западной системой кожных гормонов.

Поглощенные пища и напитки перемещаются из пищевода вниз, в желудок посредством ветра, поддерживающего жизнь. Смешивающая слизь находится в верхнем отсеке желудка. Она отвечает за перемешивание твердой и жидкой фракций поглощенной пищи. Жидкие фракции способствуют расщеплению пищи, а маслянистые фракции твердой пищи обеспечивают соответствующее размягчение химуса. На этой фазе повышается уровень элементов земли и воды, что означает возрастание телесной энергии Peke (слизь) во всем организме. Это относится и к смешивающей слизи и означает, что процесс пищеварения поддерживает и ускоряет сам себя. В результате химус становится сладким и приобретает форму пены. Этот процесс продолжается в течение примерно получаса, но может длиться и два часа.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Теперь пищеварительная желчь приходит в движение под действием «сопровождающего огонь ветра», что приводит к «кипению» и первому разделению химуса внутри желудка. В тибетской медицине этот процесс описывается как «огонь под котелком с лекарством». На этой фазе повышается уровень элементов огня и земли, что приводит к интенсификации телесной энергии Tripa (желчь) во всем теле. Химус становится горячим и кислым. Этот процесс продолжается от получаса до полутора часов с момента поглощения пищи, но может длиться и до четырех часов.

На завершающей фазе питательная сущность отделяется от избыточных веществ. Это происходит с помощью сопровождающего огонь ветра. В результате химус приобретает горький вкус и во всем теле-самоактивизируется телесная энергия Lung (ветер), а также ветер, сопровождающий огонь. Этот процесс обычно продолжается от полутора до четырех часов с момента поглощения пищи, но может занимать и шесть часов.

Поскольку тело состоит из пяти первоэлементов и эти же элементы содержатся в поглощаемой пище, тело может снабжаться этими элементами в процессе пищеварения. Это способствует поддержанию телесных функций. Этот процесс следует также воспринимать с качественной точки зрения: пища с измененными естественными свойствами не способна снабжать тело высококачественными элементами. Такая пища только вызывает напряжение пищеварительного тепла и без необходимости нагружает пищеварительный тракт. Только при 100-процентном поглощении съеденной пищи вырабатываемая из нее питательная сущность способна поддерживать хорошее здоровье человека.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФАЗ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Приблизительно в течение получаса после приема пищи она смешивается с помощью «смешивающей слизи»; химус становится сладким и пенистым, повышается уровень энергии Reken во всем теле.

Приблизительно в течение от получаса до полутора часов с момента принятия пищи «пищеварительная желчь» активизируется под действием «ветра, сопровождающего огонь»; химус становится горячим и кислым; увеличивается содержание энергии Tripa во всем теле.

Приблизительно через полтора часа после приема пищи питательная сущность отделяется от избыточных веществ с помощью «ветра, сопровождающего огонь»; химус приобретает горький вкус; повышается содержание энергии Lung во всем теле.

Образование телесных компонентов

После того как химус переваривается, как было описано выше, он разделяется в тонком кишечнике на очищенную питательную сущность и неочищенную фракцию. Это происходит так же, как и в описанном выше процессе пищеварения, – посредством фаз смешивания, переваривания и отделения. Те же самые фазы в общих чертах повторяются во всех дальнейших процессах образования телесных компонентов. Неочищенная фракция разделяется на

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
жидкости и твердые вещества. Жидкости выводятся из тела в форме мочи, а твердые фракции – в форме фекалий. Очищенная питательная сущность перемещается в печень по девяти транспортирующим сущность каналам.

Преимущественно с помощью тепла и вышеупомянутых процессов питательная сущность проходит дополнительную обработку и «вызревает» в печени; очищенная фракция трансформируется (преобразуется) в кровь. Кровь является важным компонентом всех телесных процессов и, помимо прочих функций, выполняет роль связующего звена внутри тела. Образующаяся неочищенная фракция поддерживает «разлагающую слизь» во время первой фазы пищеварения.

В крови сущности «созревают», и очищенная фракция преобразуется в мускулатуру. Неочищенная фракция транспортируется в желчный пузырь в форме желчи. В диагностике это вещество может позже частично проявиться в форме «белка» в моче.

Сущность «вызревает», преобразуясь в мускулатуру, а очищенная фракция преобразуется в жировую ткань и хрящи. Неочищенная фракция экскретируется (выводится) через девять отверстий в теле. Это проявляется, к примеру, в форме выделений из уголков глаз по утрам, в выделении ушной серы и т. п.

В жировой ткани сущность достигает стадии созревания, и очищенная фракция преобразуется в кости. Неочищенная фракция превращается в пот и кожное сало или жирные выделения на теле, которые можно стереть.

В костях сущность созревает, и очищенная фракция преобразуется в костный мозг. Неочищенная фракция преобразуется в волосы на теле, зубы, ногти на руках и ногах.

В костном мозге сущность достигает зрелости, и очищенная фракция преобразуется в регенерирующие жидкости семени или яичников. Неочищенная фракция превращается в кожу, а также трансформируется в стул и основные твердые жировые компоненты тела. Эти твердые жировые компоненты обеспечивают (среди прочего) «маслянистость» кожи, которая очень ценится в тибетской медицине. Они также могут преобразовываться или выводиться из тела в форме фекалий.

Очищенная фракция регенерирующих жидкостей, также называемая «белым и красным элементом», преобразуется в жизненную жидкость. Жизненная жидкость представляет собой основу и квинтэссенцию жизни, чистейшую из всех сущностей. В тантрических трактатах говорится, что ее вместилище находится в сердце (например, в канале жизни). Но внутренняя сила, присущая жизненной жидкости, заполняет все тело, в результате чего тело просто излучает здоровье и силу, а внешность человека становится прекрасной.

Неочищенная фракция регенерирующих жидкостей преобразуется в репродуктивные жидкости, то есть в семенную жидкость и яйцеклетки, основу физической жизни. Вместилище этих жидкостей находится в яичнике или яичках.

В качестве насущной телесной основы для воспроизводства эта область соответствует «сердцу», то есть центральной области. Поскольку в тибетской медицине не существует понятия гормонов, здесь возможны очень интересные сравнения с западными терминами.

Весь процесс этих ассимиляций занимает примерно от шести до максимум семи дней. Следовательно, большинству продуктов питания для преобразования в жизненную жидкость требуется около недели.

Однако существуют некоторые продукты и лекарственные средства, например так называемые «лекарства для плодородия» или средства, повышающие половое

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petime.ru
чувство (см. главу «Омоложение и процесс экстракции сущности»), которые
проходят этот процесс за несколько часов или даже за час.

С другой стороны, бывают и другие вещества (например, некоторые яды),
эффект которых может начать проявляться по прошествии почти целого года.

ОБРАЗОВАНИЕ ТЕЛЕСНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Пища созревает в процессе смешивания,
переваривания и отделения, в результате чего
создаются следующие вещества:

Моча/фекалии

Поддерживает "расщепляющую слизь"

Фракция жидкой желчи

Секреторные отложения (шлаки) и т.д.

Пот, кожное сало (секрет сальных желез) и т.д.

Волосы на теле, зубе, ногти на руках и ногах

Кожа, стул и т.д.

На рисунке тонкие стрелки показывают неочищенные фракции, а толстые – очищенные.

Телесные выделения

Ветвь телесных выделений на стволе здорового тела – это ветвь фекалий, мочи и пота. Это потенциальные пути, с помощью которых тело способно освобождаться от неперевариваемых веществ в твердой или жидкой форме. Если телесные выделения не происходят должным образом, тело утрачивает способность освобождаться от токсинов. В таких случаях происходит нарушение телесных энергий.

Увеличение количества фекалий может повлечь за собой запор, а уменьшение способно привести к диарее. Оба эти состояния часто относят к дисбалансу телесной энергии Lung (ветер). Недостаточное опорожнение мочевого пузыря в числе прочего приводит к более бледному цвету тела. Нормальное потоотделение рассматривается в тибетской медицине как очень благоприятный фактор, поскольку оно обеспечивает хорошее состояние кожи.

При недостаточном потоотделении кожа может начать растрескиваться и шелушиться. Избыточное потоотделение способно привести к кожным заболеваниям. В тибетской медицине волосы на теле, а также ногти на руках и ногах считаются своеобразными продуктами выделения. Но так как они не приводят к болезням, их обычно принято рассматривать как дополнительные средства диагностики.

Когда телесные выделения, телесные составляющие и телесные энергии пребывают в состоянии равновесия, результатом является здоровое, цветущее тело. Болезнь представляет собой результат нарушения равновесия.

Больное тело

Для понимания разницы между первой и второй ветвями первого корня древа медицины или перехода от первой ветви ко второй проводится следующая аналогия: «В здоровом состоянии тело подобно воде, в больном состоянии тело подобно льду».

Посредством этого сравнения демонстрируется, что гармоничный поток сбалансированных основных телесных составляющих, телесных выделений и телесных энергий нарушился. Сравнение со льдом лучше всего подходит к «холодной» или хронической болезни, когда наблюдаются застойные состояния. В случае «горячей» или острой болезни можно воспользоваться сравнением с водой и сказать, что вода обращается в пар. Каковы причины подобной дисгармонии?

Основная причина всех страданий, а значит и всех болезней состоит в искаженном взгляде на реальность. Это означает, что тело и разум связываются с предположительно независимым «эго» (или «Я»), которое воспринимается как самодостаточное и существующее как «вещь в себе».

Наверняка вам захочется узнать, каково местонахождение этого «эго» в теле, так как ни йоги, ни нейрохирурги не в состоянии были его обнаружить. И насколько действительно независимо это «эго»? Возможно ли, что это «эго» существует только во взаимосвязи, в синхронности и резонансе со всеми другими «эго» или элементами нашей Вселенной?

Для ответа на этот вопрос (и многие другие) тантрическая наука разработала четкие инструкции по экспериментированию в рамках индивидуального континуума тело–разум. Посредством медитативных упражнений каждый человек способен самостоятельно приступить к поиску ответа на указанный вопрос.

В тибетском духовном учении эти корреляции классически иллюстрируются на примере радуги. Фундаментальной причиной этого природного феномена является солнце со своими лучами, а «запускающими условиями» служат дождевые капли. Поскольку дождевые капли падают в направлении, противоположном движению солнечных лучей, они могут подвергаться преломлению и следовательно отражать свет определенным образом, что и приводит к появлению радуги. Это мимолетное проявление исчезает, как только солнце скрывается за облаками или дождь прекращается. Только что такая «реальная», радуга исчезает в мгновение ока. Это означает, что радуга не является независимой и не существует сама по себе.

Точно так же «эго» является феноменом, который не способен существовать независимо. Его появление в материальном мире имеет свои причины и механизмы, приводящие его в действие. Это могут быть, к примеру, очень сильные чувства, глубоко укоренившиеся привычки, мысли и т. п. В конечном счете по своей природе «эго» является чистой пустотой, причем «пустоту» ни в коей мере не следует уравнивать с «ничем». В тибетском буддизме пустота приравнивается к бесконечному пространству без центра и границ. Это пространство ассоциируется также с «сияющим знанием» (knowing radiance). Глубочайшее понимание и интернализация факта о не существующем в основе своей «эго» приводит к такому «сияющему знанию», другими словами, к просветлению.

Болезнь тоже есть то, что не существует само по себе, независимо. Проявления болезней зависят прежде всего от невежества. Более того, исходными причинами, приводящими к болезням, являются привязанности, отрицание и апатия, а также непосредственно благоприятствующие их аккумуляции условия, связанные с временем года, неправильным питанием, неправильным образом жизни и т. д.

Фундаментальное невежество приводит к образованию 84 тысяч болезнетворных эмоций. Они, в свою очередь, соответствуют 84 тысячам различных болезней. Эти болезни можно объединить в 1616 болезней, а те, в свою очередь, свести

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru к 404 болезням. Эти 404 болезни можно окончательно сократить до 101 первичной болезни, исходя из дисбалансов телесных энергий.

Тибетцы – мастера в области идеальных классификаций. В классических текстах нарушения подразделяются в соответствии с множеством различных аспектов. Преимущество такого подхода состоит в том, что болезнь можно рассматривать не только схематичным и односторонним образом, но также со многих различных точек зрения.

Отдаленные (то есть первичные, исходные) причины болезни

Первоочередную важность представляют следующие три фундаментальных ментальных яда: привязанность (жадность), гнев (ненависть) и апатия (забывчивость, равнодушие).

Эти три умственных «яда» являются прямыми причинами образования трех соответствующих телесных энергий: Lung (ветер), Tripa (желчь) и Peken (слизь). Вот почему их называют исходными или первостепенными причинами для возникновения болезней. Для формирования индивидуального типа конституции важность имеют образ жизни и питание матери во время беременности, а также качество спермы и яйцеклеток.

Эти факторы не обязательно являются причиной образования кармических болезней. Однако латентная базовая схема (модель), формирующаяся в уме человека, приводит к резонансу соответствующей телесной энергии. Следовательно, создается предрасположенность к болезни на физическом уровне.

Однако для развития этого потенциала обычно требуются дополнительные условия. В физически-эмоционально-ментальном плане можно оказывать влияние на то, на каком уровне и насколько сильно проявятся эти находящиеся в латентном состоянии факторы.

В учениях и медитационных схемах тибетской медицины thangkas («тхангкас») три исходные причины болезней символизируются тремя животными:

Lung/ ветер Красный петух
Tripa /желчь Зеленая змея
Peken /слизьЧерная свинья

В других учениях используется символ пары, предающейся физи-ческой любви, которая приводит к созданию энергии Lung/ветер. Сим-волом Tripa являются два дерущихся мужчины, а символом энергии Peken – спящий человек.

Образование телесных энергий под действием трех основных ментальных ядов:

Телесная энергия формируется под действием следующих эмоций:
Lung/ветержелание, привязанность (страсть)
Tripa/желчьраздражение, гнев, ярость, ненависть
Peken/слпзьапатия, ограниченность (узколобость)

Непосредственные (прямые) причины болезни

Ниже указывается то, что рассматривается как непосредственные (прямые) причины или дополнительные факторы, «запускающие» болезнь. Эти факторы касаются как кармических болезней, так и болезней, приобретенных в этой жизни в результате нарушения баланса телесных энергий:

- сезонные изменения
 - схемы питания и поведения, а также
 - так называемые невидимые силы.
- Каждый из трех указанных факторов может быть:
- слишком сильным

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

- слишком слабым или
- иметь неестественное проявление

и в результате приводить к нарушениям или дисбалансам в организме человека. Примерами поведенческих моделей могут служить: слишком большое количество впечатлений в результате избыточного просмотра телепрограмм, оказывающих неблагоприятное влияние на организм, или дисбаланс телесных энергий, вызванный тем, что человек часто слушает громкую музыку. Что касается питания, то неестественное пристрастие к сладостям или острой пище и т. п. может приводить к соответствующему дисбалансу (см. главы «Общие модели поведения» и «Привычки питания»).

Накопление (аккумулирование) телесной энергии всегда происходит в определенном месте. Это естественный процесс, согласующийся с природой элементов в преобладающих энергиях и с соответствующей конституцией тела. Только в том случае, когда какое-то вместилище полностью заполняется соответствующей телесной энергией, она начинает перетекать в место, предназначенное для другой телесной энергии.

Для того, чтобы этот процесс начался, необходимы дополнительные факторы, например, тепло или холод. В этой точке (по крайней мере в этой временной точке) перетекание энергии представляет собой нарушение гуморов или проявление заболевания. В случае возникновения таких дисбалансов тело проявляет естественную тенденцию к восстановлению баланса путем изменения привычек питания и образа жизни. Внутренняя мудрость тела – по крайней мере до развития болезни – позволяет выбрать такие принципы питания и стиль жизни, которые дают организму возможность успешно противостоять болезни (см. также «Сезонные изменения»).

Однако такая инстинктивная мудрость тела, естественно присущая всем живым существам, в настоящее время все больше сходит на нет. Причиной этого являются укоренившиеся неправильные питание и образ жизни (например, избыточное потребление сахара, деликатесов или постоянное сидение перед телевизором). Более того, дети, выросшие в подобной неестественной обстановке, не в состоянии позже выработать здоровые привычки. С точки зрения тибетской медицины, такие дети непрерывно подвергаются избыточному воздействию определенных вкусов, чувственных впечатлений и т. д. Если своевременно не применить необходимые контрмеры, неизбежно разовьются заболевания. Хотя потребность в сладком можно считать естественной потребностью организма, большое значение имеет то, как человек удовлетворяет эту потребность: съедает ложку прополиса, меда и т. п. или большими порциями поглощает мороженое.

Если вы хотите оставаться здоровым, не давайте возможности вредным воздействиям аккумулироваться, обеспечивая необходимый баланс энергий посредством правильных жизненных привычек и питания. Если избыточная аккумуляция уже произошла, проявления болезни можно облегчить с помощью соответствующих контрмер.

Фундаментальные факторы для развития болезней и противостояния им

Каждая из трех телесных энергий имеет специфическое место локализации в теле. Lung/ветер в основном располагается в области ниже пупка. Tripa/желчь прежде всего размещается между пупком и диафрагмой, а Peken/слизь – в области над диафрагмой.

МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ LUNG, TRIPA И PEKEN

Существуют фундаментальные факторы, способствующие повышению каждой из трех энергий, проявлениям их соответствующих дисбалансов, а также проявлению болезни или, напротив, ее устранению. Все эти факторы можно связать с моделями поведения и привычками питания, а также с возможными

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
схемами лечения, как внутренними, так и наружными.

Причины повышения энергий:

- Lung (ветер): (в основном) легкие и грубые активные силы.
- Tripa (желчь): (в основном) горячие, маслянистые активные силы со слегка неприятным запахом.
- Pekeu (слизь): (в основном) тяжелые, мягкие, статические, маслянистые, адгезивно-липкие активные силы.

Указанные факторы совпадают с соответствующими телесными энергиями. Помимо этого, существуют следующие дополнительные условия:

- Энергия Lung (ветер): в соединении с теплом.
- Энергия Tripa (желчь): в соединении с холодом.
- Энергия Pekeu (слизь): в соединении с прохладой.

Условия, способствующие проявлению:

- Lung (ветер): холод.
- Tripa (желчь): жара, теплота.
- Pekeu (слизь): тепло (влажность).

Возможности для успокоения:

- Lung (ветер): маслянистая и теплая.
 - Tripa (желчь): притупленная и прохладная.
 - Pekeu (слизь): грубая (шероховатая), гибкая, легкая, горячая.
- Эти факторы приходят в состояние гармонии с противоположными факторами, соответствующими телесным энергиям.

Попадание болезни в тело и пути ее распространения

Эта глава призвана помочь читателям лучше понять процессы проникновения болезни и ее распространения в теле, прежде чем говорить о фактических причинах и условиях заболевания.

Когда указанные выше факторы или причины активизируются под действием соответствующих условий (подробно описанных в следующей главе), в тело проникает болезнь. На этой стадии болезнь начинает распространяться в коже, разрастаться в мышцах, циркулировать в сосудах, затем поселяется в костях и после этого опускается в плотные органы. Наконец болезнь концентрируется в полых органах и укореняется в них. Этот путь распространения болезни называется «проникновением». Процесс не обязательно протекает в указанном выше порядке.

Каждая телесная энергия имеет специфический путь проникновения болезни, то есть болезни телесных энергий циркулируют по этим путям и способны распознаваться в соответствии со специфическими путями. Энергия Lung (ветер) прежде всего следует через кости, Tripa (желчь) – через кровь, а Pekeu (слизь) проходит через остальные составляющие тела.

Расположение путей прохождения энергии Lung (ветер):

- Область от среднего до нижнего сектора тонкого кишечника.
- Кости (в целом).
- Бедрa (и прежде всего бедренные суставы).
- Суставы (в целом).
- Кожа.
- Уши.
- Толстый кишечник (прежде всего во время фазы, следующей за пищеварением).

Расположение путей прохождения энергии Tripa (желчь):

- Тонкий кишечник (область пупка)
- Желудок.
- Кровь.
- Пот.
- Лимфа.
- В пищевой сущности.
- Глаза.
- Кожа.
- Между переваренной и непереваренной пищей (участок перехода из желудка в тонкий кишечник).

Расположение путей прохождения энергии Peken (слизь):

- Грудь.
 - Горло.
 - Легкие.
 - Область головы.
 - В пищевой сущности.
 - Мускулатура.
 - Жир.
 - Костный мозг.
 - Семя и яйцеклетки.
 - Фекалии.
 - Моча.
 - Нос.
 - Язык.
 - Желудок.
- Когда возникают жалобы в указанных выше областях тела, можно предположить, что там имеется дисбаланс соответствующих телесных энергий.

Общие симптомы Lung (ветер), Tripa (желчь) и Peken (слизь)

Каждая из трех телесных энергий проявляется в связанной с нею области тела. Более того, нарушения энергий можно классифицировать с помощью специфических симптомов. На основе конкретных проявлений можно более точно определить, какая из телесных энергий находится в состоянии дисбаланса.

Общие симптомы для телесной энергии Lung (ветер)

Поскольку телесная энергия Lung прежде всего размещается в области под пупком, большинство болезненных симптомов будут также наблюдаться в этой области. Помимо этого, следующие общие симптомы считаются типичными для избыточного или нарушенного состояния энергии Lung:

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

- Непрерывное зевание и вздохи.
 - Частое потягивание.
 - Дрожь, озноб, гусиная кожа, общее ощущение холода.
 - Вяжущий привкус во рту,
 - Ушибы во время движения.
 - Неопределенные боли (болевые ощущения, неравномерные по интенсивности и проявлениям, иногда бывающие тупыми, затем переходящие в стреляющие и т. д.),
 - Смещающиеся болевые ощущения (перемена локализации болевых ощущений – боль в области почек, переходящая в кости, суставы и т. д.).
 - Общее ощущение тугоподвижности.
 - «Голодные» боли.
 - Бурчание в животе.
 - Предрасположенность к запору или, наоборот, к поносу.
 - Предрасположенность к метеоризму.
 - Нарушение равновесия и ощущение головокружения.
 - Шум или звон в ушах.
 - Чувство полной разбитости (как будто вас поколотили палками).
 - Такое чувство, будто вы связаны.
 - Такое ощущение, будто ваша кожа отделяется от костей.
 - Ощущение сильного напряжения частей тела (к примеру, глаз).
 - Нетерпение и общее состояние беспокойства.
 - Потемневшая кожа.
 - Бессонница.
 - Стреляющая боль в нижней затылочной области.
- Стреляющая боль в нижней части шеи.
Стреляющая боль в скулах.
Стреляющая боль в груди.
Боль в области седьмого шейного позвонка.
Кашель с выделением пенистой мокроты по утрам.
Чрезвычайная разговорчивость.
Общая обидчивость и нетерпеливость.
Рвотные позывы (без рвоты).
Слабая память (также общая притупленность органов чувств).
Ментальная неустойчивость (к примеру, уныние, угрюмость).
Боль после пищеварительной фазы (примерно спустя два часа после еды).
Симптомы ухудшаются примерно через два часа после еды, в обеденный перерыв и в начале вечера.
Симптомы диагностики по пульсу и уринодиагностики (см. главу «Диагностика по пульсу», а также «Уринодиагностика»).

Симптомы понижения телесной энергии Lung (ветер) сходны с некоторыми симптомами избытка энергии Reken (слизь) (ближе к концу перечня). Кроме того, могут наблюдаться следующие признаки:

- Нежелание общаться.
- Минимум энергии, летаргия.
- Физический дискомфорт.

Общие симптомы для телесной энергии Tripa (желчь)

Поскольку телесная энергия Tripa прежде всего размещается в области между диафрагмой и пупком, большинство болезненных симптомов будут также наблюдаться в этой области. Помимо этого, следующие общие симптомы считаются типичными для избыточного или нарушенного состояния энергии Tripa:

- Горький привкус во рту.
- Кислый привкус во рту.
- Пересыхание слизистых оболочек носа.
- Неудержимое желание спать в дневное время.
- Бессонница, беспокойный сон.
- Желтый цвет стула и мочи.
- Желтизна белков глаз (склеры).
- Пожелтение кожи.
- Неточные и замедленные движения.
- Сильная жажда.
- Общее ощущение жара.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Обильное потоотделение.

Ощущение жара в мышцах.

Общее лихорадочное состояние.

Сильный запах тела.

Общее беспокойство, граничащее с агрессивностью.

Головная боль.

Боли во время пищеварительной фазы (примерно через полчаса – два часа после еды).

Симптомы становятся более сильными во время пищеварительной фазы, около полудня и в полночь.

Симптомы диагностики по пульсу и уринодиагностики (см. соответствующие главы).

При снижении телесной энергии Tripa (желчь) обычно появляются следующие симптомы:

Темный цвет кожи.

Снижение тонуса кожи.

Утрата общей теплоты тела.

Ощущение озноба, холода.

Общие симптомы для телесной энергии Reken (слизь)

Поскольку телесная энергия Reken прежде всего размещается в области над диафрагмой, большинство болезненных симптомов будут также наблюдаться в этой области. Помимо этого, следующие общие симптомы считаются типичными для избыточного или нарушенного состояния энергии Reken:

- Потеря аппетита.
- Ощущение вздутия желудка и/или боли сразу после еды.
- Общее ощущение полноты желудка.
- Отрыжка.
- Предрасположенность к метеоризму.
- Общее увеличение массы тела.
- Общая негибкость тела и суставов.

Диарея (с выделением остатков непереваренной пищи к/или слизи).

Ослабление или утрата вкусовых ощущений.

• Бледный цвет кожи.

« Бледная ротовая полость (язык, десны, нёбо).

• Бледные и воспаленные губы.

• Бледные и воспаленные (опухшие) глаза.

• Ощущение слабости в теле расслабленности ума.

• Постоянная сонливость.

• Затрудненное дыхание.

• Большое количество слизи (плотная слизь в носоглотке).

Слабое пищеварительное тепло.

• Апатичность (заторможенность), нерешительность, колебания.

• Ощущение внутреннего холода.

• Ощущение, что снаружи холодно.

• Симптомы усиливаются в сырую погоду.

Симптомы усиливаются сразу после еды, по утрам и вечерам.

• Симптомы диагностики по пульсу и уринодиагностики (см. соответствующие главы).

Снижение телесной энергии Reken (слизь) в основном выражается в симптомах, напоминающих симптомы избытка энергии Lung (сильное сердцебиение, ощущение головокружения и т. д.), а также в общей слабости суставов.

На основании перечисленных симптомов трех телесных энергий можно классифицировать многие часто встречающиеся нарушения (жалобы) и отнести их к одной из трех категорий. Конечно, могут развиваться и комплексные симптомы как результат избытка или нарушения нескольких телесных энергий. При сравнении этих симптомов с таблицами основных типов конституции (в конце книги) и более внимательном изучении глав о сезонных изменениях, привычках питания и схемах поведения, а также о диагностике по пульсу и уринодиагностике читателю может получиться более четкое представление о внутренних корреляциях и дисбалансах собственном организме.

Сезонные изменения

Тибетский год подразделяется исходя из различных принципов. Прежде всего тибетский год – это лунный год, то есть в нем принято деление на основе лунных фаз. Для компенсации тех дней, которые теряются каждые несколько лет, эти дни складывают и раз в три или четыре года прибавляют к одному месяцу.

Определение даты празднования тибетского Нового года (тиб. Losar) само по себе является целой наукой. Этим занимается специальный штат астрологов Тибетского медицинского и астроинститута. Этот институт также публикует календари на каждый год. Вниманию западных читателей можно предложить календарь Rigpa (Ригпа), разработанный организацией Sogyal Rinpoche («Согьял Ринпоче»). В следующем разделе мы будем исходить из следующих сезонов:

- Весна.
- Лето (сезон муссонов по тибетскому календарю).
- Осень.
- Зима.
- А также четыре фазы между сезонами.

Каждый из сезонов, но не промежуточные фазы, подразделяется в свою очередь на раннюю фазу (первая половина) и позднюю фазу (вторая половина). Каждый сезон составляет 72 дня. Между каждым из двух основных сезонов существуют фазы по 18 дней каждая. Это разделение можно сопоставить с сезонными циклами Европы или Северной Америки. Середина тибетской весны соответствует началу весны по западному календарю, а середина тибетской осени – началу осени по западному календарю. Середина тибетского лета соответствует западному летнему солнцестоянию, а середина зимы – соответственно зимнему солнцестоянию.

Поскольку каждому сезону на Тибете присуще специфическое сочетание элементов, которые согласуются с определенными телесными энергиями, схемами питания и поведения, легко понять, что в каждое время года аккумулируются определенные элементы, а значит и соответствующие телесные энергии. Это способно приводить к избытку энергий, а следовательно и к дисбалансу естественной гармонии тела, (см. главу «Пульс телесных энергий» о распределении элементов в разные сезоны и главу о распределении элементов в различных схемах поведения и питания). Как указывалось выше, нарушение или дисбаланс, телесных энергий всегда происходит, если соответствующий сезон является:

- Неадекватным (например, слишком холодное лето).
- Избыточным (например, слишком жаркое лето).
- Неестественным (например, совершенно бесснежная зима).

Нарушения баланса телесных энергий могут быть вызваны неправильным питанием и образом жизни. Примерами может служить ношение летом теплой зимней одежды или постоянное потребление чрез-вычайно острой пищи (см. более подробно в главе «Схемы поведения питания»).

Периоды избыточной аккумуляции и естественного успокоения

Необходимо уметь различать период (избыточной) аккумуляции телесной энергии, период проявления связанной с этим болезни и период естественного успокоения этой телесной энергии.

Эта классификация рассматривается также как три фазы одного процесса. Во время первой фазы происходит избыточное накопление телесной энергии в месте ее естественного размещения. Кроме того, эта энергия подвергается

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru возмущающему воздействию внешних факторов. Во время этой фазы присущий телу инстинкт стремится к противодействующим силам (к примеру, в форме правильного питания).

Во время второй фазы аккумулировавшаяся избыточная энергия перетекает за пределы своего «вместилища» в область, которую занимает другая телесная энергия. В это время проявляются соответствующие симптомы избыточной и расширяющейся телесной энергии.

Во время третьей фазы телесная энергия наконец возвращается в свое естественное вместилище. Теперь она вновь обретает свое естественное состояние и занимает отведенную ей область.

СЕЗОНЫ АККУМУЛЯЦИИ КАЖДОЙ ИЗ ТЕЛЕСНЫХ ЭНЕРГИЙ

Lung (ветер) В начале лета
Tṛipa (желчь) Летом и поздним летом
Pekeṇ (слизь) В конце зимы

Для каждого сезона характерны специфические болезни (время их активизации или проявления).

Lung (ветер): Болезни типа Lung прежде всего имеют место в конце лета и осенью.

Tṛipa (желчь): Болезни типа Tṛipa прежде всего случаются осенью и в конце лета.

Pekeṇ (слизь): Болезни типа Pekeṇ прежде всего случаются в конце зимы, весной и в раннюю фазу лета.

СЕЗОНЫ ЕСТЕСТВЕННОГО УСПОКОЕНИЯ, КАЖДОЙ ИЗ ТЕЛЕСНЫХ ЭНЕРГИЙ

Lung (ветер) В конце лета
Tṛipa (желчь) В раннюю фазу зимы
Pekeṇ (слизь) В начале лета

Общую картину можно создать на основании следующих факторов:

Телесная энергия Lung (ветер) аккумулируется в ранней фазе лета под воздействием легких и грубых сезонных факторов или привычек питания и схем поведения. Однако, так как для проявления в форме болезней этим факторам необходим холод, в начале лета они контролируются летним теплом. В позднюю фазу лета («бабье лето») или ранней осенью необходимый холод появляется в форме холодной влаги по утрам и вечерам и в форме ветра. В тибетской медицине осень обладает маслянистыми и теплыми активными силами. В результате менее выраженные дисбалансы энергии Lung могут сбалансироваться самостоятельно или мы можем сбалансировать их, добавив теплые и маслянистые активные силы в свой пищевой рацион и образ жизни.

Телесная энергия Tṛipa (желчь) аккумулируется поздним летом или ранней осенью за счет маслянистых факторов. Однако для проявления в форме болезней этим факторам требуются тепло и еще большая маслянистость. Это означает, что они контролируются прохладными и грубыми факторами соответствующего сезона. Нарушения типа Tṛipa могут проявляться только благодаря избыточной маслянистости осени. Прохлада ранней зимы способна компенсировать незначительные дисбалансы Tṛipa, соответствующий образ жизни и питание могут оказывать поддержку в компенсации нарушений равновесия. К этим факторам может также добавляться «тупая» активная сила.

Телесная энергия Pekeṇ (слизь) аккумулируется в позднюю фазу зимы за счет

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
прохладных и тяжелых факторов. Однако для проявления в форме болезни этим факторам требуется тепло, что означает, что зимний холод препятствует их проявлению. Нарушения типа Reken могут проявляться только благодаря весеннему теплу, поскольку до этого сезона слизь пребывает в слишком плотном состоянии и не способна перетекать за свои пределы. Грубые и легкие условия раннего лета способны успокаивать незначительные нарушения Reken. Соответствующий образ жизни и питание могут оказывать поддержку в компенсации нарушений равновесия. К этим факторам могут также добавляться легкая, гибкая, грубая и горячая активные силы.

ОБЩИЕ ПОМЕСЯЧНЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ СЕВЕРНОГО ПОЛУШАРИЯ

январь/февраль Reken (слизь) аккумулируется
март/апрель Reken (слизь) повышается
май/июнь Reken (слизь) уменьшается
Lung (ветер) аккумулируется
июль/август Lung (ветер) поднимается
Tripa (желчь) аккумулируется
сентябрь/октябрь Tripa (желчь) повышается
Lung (ветер) уменьшается
ноябрь/декабрь Tripa (желчь) уменьшается

Исходные сезонные факторы, сенсорная стимуляция и привычки питания и поведения должны быть недостаточными, избыточными или неестественными, чтобы сформировалось нарушение или дисбаланс телесных энергий.

ТРИ ФАЗЫ АККУМУЛЯЦИИ, АКТИВИЗАЦИИ И УСПОКОЕНИЯ

•телесная 1-я фаза 2-я фаза 3-я фаза
энергия (аккумуляция) (активизация) (успокоение)

(посредством): факторов с факторов с факторов с такими же такими же
противоположными активными активными активными силами силами силами
(например, (например, (например, питание)
питание) питание)

Lung плюс теплые плюс холодные плюс маслянистые, активные силы активные
силы теплые и т. п. активные силы

Tripa плюс плюс горячая плюс тяжелые, прохладная или теплая прохладные и
т. п. активная сила активная сила активные силы

Reken плюс плюс теплая плюс грубые, легкие прохладная активная сила и пр.
активные силы активная сила

ТРИ "ЕЛЕСНЫЕ ЭНЕРГИИ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ

С СЕЗОННЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ

Телесная Аккумуляция Активизация Успокоение
энергия

LungРанее лето Позднее лето Поздняя осень Осень
Tripa Лето Позднее лето Ранняя зима
Позднее летоОсень
RekenКонец зимы ВеснаРанее лето
(начало лета)

Распределение энергий в течение дня

Даже во время суточного цикла наблюдаются естественные сдвиги в динамическом равновесии потока элементов:

Lung (ветер): Повышается ранним вечером (7-9 часов вечера) и незадолго до рассвета (3-5 часов утра).

Tripa (желчь): Повышается около полудня (с 11 утра до часу дня), а также около полуночи (с 11 вечера до часу ночи).

Reken (слизь): Повышается утром (с 9 до 11 утра) и вечером (с 9 до 11 часов вечера).

Если баланс телесной энергии нарушен, это скорее всего проявится в соответствующее время суток. Лекарства также приносят наиболее сильный эффект, если принимать их в соответствующее время. То же относится к эффектам питания и поведения.

Примеры:

1. Людям с телосложением типа Reken и/или дисбалансом слизи трудно просыпаться по утрам и выбираться из постели. В это время суток они должны принимать соответствующие контрмеры. Вместо хлеба с джемом и горячего шоколада их завтрак должен состоять из чашки горячей воды и чего-нибудь острого, пряного. Кроме того, им следует выполнять физические упражнения, по крайней мере по утрам.

2. Поскольку ветер – и телесная энергия Lung – поддерживают ум, можно понять, почему время от трех до пяти часов утра очень благоприятно для медитации (кстати, по традиции эти часы часто выбираются для занятий медитацией). Следуя обратной логике, тибетская медицина говорит, что слишком частый прием лекарств или прием неподходящих лекарств может повлечь за собой избыток Lung. Существует и еще множество примеров, свидетельствующих о том, почему каждому человеку следует жить в гармонии с энергетическими законами космоса.

Невидимые силы: Демоны и влияние биоритмов планет

Все феномены, называемые невидимыми силами» происходят на уровне, который невозможно воспринять «нормальными» органами чувств. Лишь в случае размышления с чистым сердцем и пробужденным сознанием можно интуитивно почувствовать эти сферы бытия. Природа космологической медицины становится понятна благодаря синтезу восприятия и научного духа. К числу этих феноменов относятся болезни, вызванные влиянием планет – например, инфаркты, эпилепсия и т.п., а также инфекционные болезни, подобные проказе, которые происходят в результате поражения (повреждения) сфер специфических типов духов (таких, как «наги») или в результате негативных кармических факторов. Болезнь, вызываемая кармическими причинами, часто не поддается лечению. Ее можно только облегчить с помощью ритуалов и тому подобного. Болезни, связанные с «духами» или «демонами», имеют ярко выраженные проявления. Зачастую ламы оказываются способны очень благотворно влиять на такие болезни.

Тибетская медицина имеет дифференцированную систему которая разъясняется в различных главах третьей медицинской тантры. Западному жителю с его более приземленным настроением трудно понять эти системы мышления. Помочь в представлении этих сил могут такие явления, как электричество, солнечные пятна, биоритмы, солнечный ветер и т.д.

Еще одной разновидностью болезней в психологической сфере могут считаться ментальные страдания, к примеру психозы. В своей книге «Исцеление алмазом»

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru (Diamond Healing) Терри Клиффорд пишет: «Демонов можно рассматривать как ментальные привычки, которые становятся все сильнее и сильнее, пока не достигнут временной точки обретения формы... Их можно сравнить со сновидениями. С одной стороны, сновидения нереальны, однако, когда мы их видим, они ощущаются как чрезвычайно реальные».

Тем не менее, тибетские ламы утверждают, что демоны и духи не только олицетворяют воображаемые феномены, но и представляют собой некие сущности. Во всяком случае они существуют в форме, подобной формам других существ, то есть не являются независимыми от всего остального и не могут существовать сами по себе. В этом проявляется одно из основных различий в мировоззрениях Востока и Запада. Если западные естественные науки исходят из того, что материя не имеет жизни, для тибетского врача вполне очевидно, что все вещи обладают собственной сущностью. Одними из редких исключений в западной традиции являются – алхимическая традиция и антропософская медицина, которые частично связаны с тибетской медициной.

Другими словами, западные ученые склонны рассматривать «естественные науки» как единственный реальный и поддающийся пониманию критерий. Поэтому они категоризируют многие из этих феноменов как «не поддающиеся измерению или определению в конкретных терминах», а значит «ненаучные». Вирусы и бактерии существуют независимо от принятия или отрицания существования невидимых феноменов. Однако они имеют возможность проявления на материальном уровне – в инфекционных болезнях, являющихся, так сказать, их оружием.

В любом случае эти проявления – как бы мы их ни называли – четко соответствуют тому аспекту тибетской медицины, который невозможно сбросить со счетов. Все космические планетарные факторы оказывают явное влияние на здоровье людей. По этой причине астрология входит в курс подготовки тибетских врачей. В тибетской фармакологии каждой из девяти планет приписываются специфические вещества. Девять планетарных ядов (то есть растений, соответствующих определенным планетам), а также токсические растения точек пересечения лунной орбиты детально описываются в тибетской *materia medica*.

Связь с планетами является признанным фактором любого динамического процесса. Эту мысль можно выразить и по-иному: Любой динамический жизненный процесс по сути своей представляет собой краткосрочный сгусток взаимодействия между планетарным и личным. (Строго говоря, эта дефиниция является чисто интеллектуальной, поскольку «что вверху – то и внизу», все происходит синхронно). Тибетская астрология, подобно медицине, включает в себя элементы индийской, китайской астрологии и астрологии культуры Бон. Кроме того, она имеет собственную природу, основанную на буддийских воззрениях.

Основы астрологии попали на Тибет вместе с Калачакра-тантрой в 1025 г. нашей эры. Тибетский 60-летний цикл, базирующийся на астрологических учениях, был приведен в систему адептом Аришей. Кстати, Калачакра означает «колесо времени».

Это крайне сложная тантрическая система духовной подготовки. В нее включены подробные сведения об элементах и их взаимодействиях с космическими феноменами, о соответствующих динамических взаимосвязях и временных трансформациях (преобразованиях), данные по космологии, все астрологические расчеты, созвездия солнечной системы и т. д.

Эта часть знаний считается Внешней Калачакрой. Внутренняя Калачакра описывает эти же взаимодействия внутри человеческого организма. Для этих целей используется очень четкая система описания «тонкого» тела со всеми его энергетическими каналами (санскрит: «нади», тиб. *tsa*), энергетическими центрами (санскрит: «чакры», тиб. *khorlo*), «тонкими (эфирными) ветрами» (санскрит: «прана», тиб. *lung*) и каплями основополагающей сущности (санскрит: «бинду», тиб. *thigle*). Альтернативная Калачакра – это учение об

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
аналогиях между внешней и внутренней Калачакрой.

Все сущее в нашей Вселенной можно классифицировать, разделив на специфические мандалы. К примеру, наша Вселенная следует порядку более обширной мандалы. Земля, в свою очередь, принадлежит к мандале планетарных взаимосвязей. Тот же порядок можно наблюдать в окружающем нас мире, и он же лежит в основе тибетской «гео-мансии» (geomancy).

Человек, представляющий собой вселенную в миниатюре, также образует мандалу по отношению к окружающему его миру. Этот же принцип отражен и в личной телесной мандале, которая состоит из описанных выше пади, чакр, бинду и т. д. В процессе формирования тонких (эфирных) и физических нервных каналов во время первого периода развития плода в матке создается специфическая мандала сознания. Во взрослом человеке это проявляется следующим образом:

(Задняя сторона)
Приземленное сознание
(к примеру, эмоции).
Элемент: ветер.
Цвет: зеленый

(Левая сторона)(Центр) и Чжан Ма (Правая сторона)
Ментальное сознание (Духовная сфера). Базовое сознание
(«шестое чувство»). Элемент: металл(например, лимби-
Элемент, вода Цвет: белый ческая система.
Цвет: синий Элемент: земля
Цвет: желтый

(Передняя сторона)
Сенсорное сознание
(пять органов чувств).
Элемент: огонь
Цвет: красный

Эту «мандалу» не следует рассматривать как некую анатомическую¹ структуру. Напротив, она являет собой стилизованный «образ» различных типов сознания, представленных в упрощенной форме.

Следовательно, ее можно рассматривать как пример универсальных взаимосвязей и фундаментального порядка. Форма сознания, называемая И Чжан Ма, располагается в сердце и примерно соответствует духовной, связанной с космосом сфере.

Базовое сознание частично соответствует личному (а в расширенной форме и коллективному) бессознательному. The defiled (м.б. приземленное) сознание помогает отличать субъекта от объекта, что означает, что ментальные яды

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru привязанности, жадности, гнева и т. д. оказывают влияние через эту форму сознания. Ментальное сознание собирает впечатления, получаемые с помощью пяти органов чувств, и обеспечивает их обработку; в каком-то смысле можно назвать его «мыслящим» сознанием. Здесь важно понимать тибетские верования, в которых говорится, что люди думают сердцем. Мозг является лишь исполнительным, то есть функциональным органом. В тибетском буддизме активное сострадание представляет собой аспект высшего совершенства.

Теперь давайте вернемся к невидимым силам. Они могут претерпевать возмущающее влияние, а затем проявляться в негативной форме, к примеру, в форме болезни у человека, вызвавшего такой дисбаланс. Здесь следует привести толкование понятия так называемой Ла. Под Ла обычно подразумевается базовая (основополагающая) элементарная жизненная сила человека.

Особая форма измерения пульса осуществляется для определения состояния этой жизненной силы. Для этого измеряется пульс на локтевой артерии. В числе прочего этот основополагающий жизненный принцип отвечает за жизненную силу человека и движется по телу ритмическими циклами, которые соответствуют лунным фазам. Это помесечное циркулирующее движение Ла в теле может использоваться в медитации с помощью соответствующих методик. Цикл Ла соответствует лунному циклу, составляющему более 28 дней. Цикл Ла начинается на подошве ноги (правая подошва у мужчин, левая – у женщин) в день новолуния.

Затем жизненная сила Ла перемещается в область макушки на соответствующей стороне тела. Этой точки Ла достигает в полнолуние, а затем спускается вниз вдоль другой стороны тела, попадая в подошву другой ноги. Таким образом осуществляется круговое движение Ла. Однако это движение не следует понимать как только линейное, поскольку, к примеру, Ла пребывает в области головы в течение девяти дней. (В такие дни не рекомендуется ходить к стоматологу. Это пятый, одиннадцатый, двенадцатый, тринадцатый, пятнадцатый, семнадцатый, двадцатый, двадцать пятый и двадцать девятый дни, а новый месяц можно видеть на небе в первый и тридцатый день цикла). Цикл Ла может применяться в массаже рефлексогенных точек на стопах ног во время фазы новолуния.

Хирургию, веносекцию и прочие процедуры нельзя осуществлять на тех участках тела, где в тот момент находится Ла, поскольку может произойти серьезное нарушение жизненного принципа. Это может привести к серьезной болезни или даже к смерти. Если вас интересует этот принцип в европейской культуре, познакомьтесь с теорией Парацельса о сущностях, которая имеет определенные сходства с тибетским учением. Ла может покидать тело человека через безымянный палец. Бывали даже случаи, когда людей видели не там, где они действительно находились в тот момент, или же человек погружался в кому или находился в очень ослабленном состоянии.

Люди, практикующие черную магию, тоже способны надолго нарушать Ла. Считается, что негативное влияние можно предотвратить, если обвязать красной ниткой безымянный палец. (Однако Ла может возвращаться в тело и без красной нитки. Это придает совсем иное значение символу обручального кольца). Ла не является независимой сущностью, скорее это олицетворенное существование индивида. Это означает, что Ла стремится достичь гармонии (уравняться) с базовой элементарной структурой человека. Следовательно, Ла остается в теле и после смерти человека и переходит в элементарную форму за девять или тринадцать лет. Если Ла нарушается в месте своего пребывания (то есть на кладбище), это может негативно сказаться на человеке, явившемся причиной такого нарушения. По всей видимости, Ла вызывает появление того, что родственники покойного считают привидением.

Личные знаки Зодиака

Большая часть тибетской астрологии касается первоэлементов. Астрологические расчеты направлены на то, чтобы привести индивидуальное

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru распределение элементов (таких, как описанная выше Ла, жизненная сила или так называемый «конь-ветер» и т. д.) в гармоничное соотношение с планетарными силами. Используются два метода расчетов с разными циклами (12-летний и 60-летний циклы), а также одна форма вычерчивания диаграмм.

Однако внимание концентрируется на взаимосвязи человека с многими разнообразными невидимыми силами и уровнями, которые оказывают влияние на здоровье и болезни человека. Поскольку невозможно описать в этой книге все индивидуальные аспекты астрологических расчетов и т. п., предлагаемая ниже схема предоставляет возможность рассчитать благоприятные и неблагоприятные дни недели. Для этого следует найти в первой таблице свой знак зодиака. Затем вы сумеете с помощью второй таблицы определить соответствующие дни для разных видов деятельности, операций и пр.

Просим запомнить, что тибетский Новый год (Losar) начинается в одну из фаз новолуния в период между концом января и началом марта.

ТАБЛИЦА ЛИЧНЫХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА (60-ЛЕТНИЙ ЦИКЛ)

Огонь/заяц18671927 1987
Земля/дракон186819281988
Земля/змея18691929 1989
Металл/лошадь18701930 1990
Металл/овца18711931 1991
Вода/обезьяна18721932 1992
Вода/птица18731933 1993
Дерево/собака18741934 1994
Дерево/свинья18751935 1995
Огонь/крыса187619361996
Огонь/бык18771937 1997
Земля/тигр187819381998
Земля/заяц18791939 1999
Металл/дракон188019402000
Металл/змея 188119412001
Вода/лошадь188219422002
Вода/овца188319432003
Дерево/обезьяна188419442004
Дерево/птица188519452005
Огонь/собака188619462006
Огонь/свинья188719472007
Земля/крыса188819482008
Земля/бык188919492009
Металл/тигр189019502010
Металл/заяц18911951 2011
Вода/дракон189219522012
Вода/змея189319532013
Дерево/лошадь189419542014
Дерево/овца189519552015
Огонь/обезьяна189619562016
Огонь/птица189719572017
Земля/собака189819582018
Земля/свинья189919592019
Металл/крыса190019602020
Металл/бык190119612021
Вода/тигр190219622022
Вода/заяц190319632023
Дерево/дракон190419642024
Дерево/змея190519652025
Огонь/лошадь190619662026
Огонь/овца190719672027
Земля/обезьяна190819682028
Земля/птица190919692029
Металл/собака191019702030
Металл/свинья191119712031
Вода/крыса191219722032
Вода/бык191319732033
Дерево/тигр191419742034

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Дерево/заяц191519752035
Огонь/дракон191619762036
Огонь/змея191719772037
Земля/лошадь191819782038
Земля/овца191919792039
Металл/обезьяна192019802040
Металл/птица192119812041
Вода/собака192219822042
Вода/свинья192319832043
Дерево/крыса192419842044
Дерево/бык192519852045
Огонь/тигр, 192619862046

Вы можете определить личный тибетский знак зодиака в сочетании с личным первоэлементом. Для определения благоприятных и неблагоприятных дней вам потребуется только знак зодиака.

Таким образом вы сумеете, к примеру, определить, в какой день вам лучше начинать работу над новым проектом и т. д. В тибетской медицине очень важно знать самое благоприятное время для постановки диагноза и/или лечения. Этот наилучший день естественно является днем, когда энергии в вашем теле наиболее гармонично сочетаются с космическими энергиями. Следующую таблицу можно использовать для определения таких дней

Знак зодиака	Благоприятный день	Неблагоприятный день
Крыса	Вторник	Суббота
Бык	Среда	Четверг
Заяц + тигр	Суббота	Пятница
Дракон	Среда	Четверг
Змея + лошадь	Пятница	Среда
Овца	Понедельник	Четверг
Птица + обезьяна	Четверг	Вторник
Собака	Среда	Четверг
Свинья	Вторник	Суббота

Схемы поведения и питания

Общие модели поведения

Физические, эмоциональные и умственные «схемы» поведения, которые можно рассматривать как имеющие недостатки, гипертрофированные или искаженные, способны создавать условия для проявления болезни, то есть являться ее прямыми (немедленными) причинами. Своеобразная культура тибетского народа имеет собственную и очень недвусмысленно выраженную этику. Многие общие правила тибетской медицины преимущественно ассоциируются с безупречным повседневным образом жизни. Цель этих правил состоит в том, чтобы научить людей избегать гнева и страстей и тем самым избавиться их от негативных эффектов, оказываемых такими эмоциями на тело и ум.

Если понять, что каждое негативное действие выливается для совершившего его в негативные последствия, основополагающие правила становятся кристально ясными и простыми для восприятия. Эти специфические рекомендации предназначены не для того, чтобы заставить людей постоянно держать себя под жестким контролем. Они помогают людям получить фундаментальное представление о том, как они строят собственную жизнь и как это сказывается на их общем состоянии. Эти правила не призваны ограничивать спонтанные проявления индивида. Некоторые их аспекты необходимо рассматривать в неразрывной связи со специфическими культурными традициями Тибета.

Некоторые из общих правил гласят, что человек должен держать свое слово, не должен позволять отвращать себя от участия в благородных делах и должен удерживать себя от страстей и споров. Следует вести себя честно и уважительно в отношениях с родными и теми, кто нам доверяет (в том числе с «подчиненными»). Не следует испытывать зависть к тем, кто занимает более высокое положение.

Рекомендации, в которых говорится, что человек не должен подвергать себя чувственным впечатлениям или проводить время в местах, где происходит убийство (например, на бойне) или где можно встретить бандитов (слово «бандиты» может пониматься здесь как в прямом, так и в переносном смысле и означать неприятных людей), также имеют общий характер

Кроме того, существуют правила, предписывающие удерживаться от адюльтера, не вступать в сексуальные отношения с беременной или менструирующей женщиной. Последняя рекомендация имеет под собой медицинскую «почву»: менструальная кровь также содержит физические «примеси, нечистые вещества». Они могут привести к болезни мужчины. Что касается женщины, то у нее сексуальные отношения во время менструации могут вызвать застой в крови, способный повлечь за собой нарушения типа Lung.

В буддизме все чувствующие существа рассматриваются с точки зрения освобождения от страданий, поскольку каждое существо стремится к счастью. Поэтому идеалы духовного, ментального восприятия описываются в контексте поведенческих моделей. Прежде всего, эти идеалы предполагают свободное желание давать и испытывать сострадание ко всем, кто страдает от тоски, нищеты, болезней и пр. Буддизм предписывает удерживаться от десяти отрицательных действий (грехов) тела, речи и ума. К ним относятся убийство, воровство, ложь, злоба, страсть, ложные представления, а также тщеславие, споры и распри. Важно, чтобы каждый человек был дружелюбен и счастлив и умел развить в себе душевную щедрость и отзывчивость.

Условия, способствующие развитию избыточных энергий Lung, Tripa и Reken
Условия, способствующие избытку энергии Lung (ветер)
Общие условия: легкие и грубые факторы, такие, как:
Длительная болтовня (прежде всего на пустой желудок).
Тревога, печаль и слезы.
Недосыпание, а также прерывистый или чуткий сон.
Истощение (прежде всего умственное).
Слишком большое количество сенсорных впечатлений (к примеру, слишком большое увлечение компьютером или телепрограммами, постоянное слушание музыки и т. д.).
Перехватывание еды на ходу или нерегулярное питание.
Старение, увеличение возраста (начиная примерно с 55 лет).
Искаженное чувственное восприятие (к примеру, в результате просмотра фильмов ужасов).
Потрясение, шокирующий опыт.
Подавление физических проявлений (например, попытки удержаться от чихания, зевка, удерживание газов или сдерживание желания помочиться или облегчить кишечник).
Ветреные, продуваемые насквозь, холодные местности, возвышенности.
Когда человек смотрит вниз с большой высоты.
Необъятные водные массивы.
Пищевые продукты с легкими, прохладными и грубыми активными силами (к примеру, кофе, чай, свинина; см. главу «Привычки питания»).
Сезонные условия (см. следующую главу).
Условия, способствующие избытку энергии Tripa (желчь)
Общие условия: острые и горячие активные силы, такие, как:
Физическая усталость, истощение.
Средний период жизни (от 15 до 65 лет).
Проведение слишком большого времени на солнце.
Потребление алкоголя.
Знойные, засушливые места.
Острая, горячая, маслянистая и кислая пища.
Места с повышенным потенциалом агрессии.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Сезонные условия.

Условия, способствующие избытку энергии Репен (слизь)

Общие условия: тяжелые и маслянистые активные силы, такие, как:

- Переизбыток сна или сон в дневное время.
- Лежание или сидение на сырой земле (например, на лугу).
- Детство (до 15 лет).
- Тяжелая, маслянистая и сладкая пища.
- Слишком обильное и частое потребление пищи. Влажные местности.
- Отсутствие физических упражнений.
- Сезонные условия.
- Подавление телесных потребностей (к примеру, желание высморкаться или сплунуть).

Поведение в зависимости от времени года

Так как организм каждого человека отличается индивидуальным распределением телесных энергий или первоэлементов, необходимо приспособлять личные привычки питания и схемы поведения к динамическим процессам, протекающим в теле в разное время года.

Следует не забывать о том, что энергии солнца, а значит, и элементов огня и воздуха с их грубыми, горячими и острыми активными силами, постоянно повышаются (нарастают) с момента зимнего солнцестояния до момента летнего солнцестояния. В процессе аккумуляции энергия тела используется элементами ветра и огня; в этом контексте можно говорить также о процессе горения, сгорания.

С момента летнего солнцестояния и до зимнего солнцестояния повышается энергия луны, а следовательно, и элементы воды и земли со своими тяжелыми, твердыми, сладкими и т. д. активными силами. В этот период обычно собирается энергия. В тибетской медицине время зимнего солнцестояния считается главным периодом аккумуляции энергии; время, предшествующее летнему солнцестоянию, рассматривается как время с самыми низкими энергетическими резервами.

Из этих представлений вытекают рекомендации, касающиеся сексуальной жизни. Для зимы ограничений частоты половых контактов не существует, а вот летом рекомендуется заниматься сексом максимум один раз в две недели. Весной и осенью рекомендуется заниматься сексом максимум каждые два дня.

Поскольку западный житель обычно более физически активен летом, когда у него больше возможностей заниматься спортом, ему может быть трудно понять эти рекомендации. Для этого следует повнимательнее рассмотреть взаимосвязь между доминирующими в природе и питающими тело элементами. В летнее время превалирует самый высокий уровень энергии и силы (огонь и ветер), однако вещественная энергия тела находится на самом низком уровне (вода и земля).

Однако половое влечение коррелирует с огнем и воздухом, то есть с энергией, которая в это время превалирует в природе. Если сильно раздувать этот огонь, он еще более понизит уровень питающих элементов воды и земли. Это приведет к недостатку телесных составляющих и в конечном счете к истощению телесных энергий.

Другая причина таких рекомендаций заключается в том, что в летнее время тело не получает достаточной прохлады, что ведет к перегреву. Сексуальное желание, которое может усиливаться летом, не следует путать с взаимоотношениями внутренних энергий. В зимний период существуют совершенно противоположные условия. Мир природы «погружается в себя» и концентрируется на самовосстановлении, питающие элементы в теле тоже аккумулируются. Имеющуюся в изобилии телесную энергию можно использовать. Можно представить себе соотношение этих двух сил – внешней и внутренней – в виде замкнутой петли, где движение осуществляется в противоположных направлениях.

Весна

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Рекомендации для сезона весны (с марта/апреля до середины мая) относятся к периоду, который начинается за шесть недель до дня весеннего равноденствия (21 марта) и заканчивается через шесть недель после этого дня. Зимой аккумулируется телесная энергия Рекеп. Но из-за холода в природе она пребывает в теле в вязком состоянии. Благодаря солнечному теплу в указанный период с середины февраля и до конца апреля энергия Рекеп начинает растворяться и «тает». В результате аккумулировавшаяся энергия Рекеп способна сдерживать (замедлять) пищеварительное тепло, вот почему телу требуется дополнительная поддержка. Рекеп также стимулирует развитие соответствующих болезней «слизи».

Этому эффекту могут противодействовать острые, горячие, горькие и вяжущие свойства. Примерами продуктов с такими свойствами являются все блюда с острыми приправами, различные виды лука, кресс-салат, мясо ягненок, баранина, каши, имбирь (к примеру, в виде отвара) и мед. стакан горячей воды также способен поддержать пищеварительное тепло в это время года. В горячую воду можно добавить лимонный сок для растворения избыточной слизи. Хорошо выполнять легкие упражнения несколько раз в день, ходить пешком и бегать разминочным темпом.

После голой зимы этот период ласкает чувства человека, наполняя воздух душистыми ароматами и радуя взгляд яркой молодой зеленью. Кроме того, избыток Рекеп, аккумулировавшийся в зимнее время, можно удалить с помощью регулярного «пилинга». Порошок из высушенных чечевицы или гороха традиционно используется на Тибете в этих целях. Сначала порошок интенсивно втирается в кожу, а затем смывается водой с мылом.

Начало лета и лето

После весны наступает переходный период раннего лета, или начала лета (с середины мая до середины июня), в который рекомендуется есть прохладные и сладкие продукты. Этот период достаточно плавно переходит в жаркие месяцы середины лета. Летом (с середины июня до середины августа) рекомендации основываются на таких факторах, как жара и солнечная радиация. Под воздействием этих факторов маслянистые активные силы луны, аккумулировавшиеся за зиму, сжигаются, и тело все больше утрачивает силу. Поэтому не рекомендуется есть соленую, кислую или горячую (острую) пищу. Следует также противодействовать процессу сгорания с помощью таких активных сил, как сладкая, маслянистая, прохладная и легкая в их природной форме. Такими качествами обладают все фрукты (за исключением цитрусовых), картофель, шафран, рис (в виде каши или поджаренный), ячмень, пшеница, мясной бульон, макарон, артишоки, бобовые, к примеру горох и фасоль, молоко, масло, рыба, дичь, говядина, свинина и т. д. Если вы употребляете спиртные напитки, летом следует смешивать их с водой.

Что касается образа жизни, то летом не рекомендуется слишком изнурять себя. Не проводите слишком много времени на открытом солнце, носите легкую и тонкую одежду и принимайте не горячие, а прохладные ванны или душ. Хорошо посидеть в тени деревьев, наслаждаясь легким дуновением ветерка. Создайте в доме ароматную, прохладную атмосферу, закрывая окна ставнями или жалюзи, расставляя цветы в вазах или освежая воздух смесью воды и естественных ароматизаторов.

Конец лета и ранняя осень

В конце лета и начале осени (с конца августа до середины сентября) в атмосфере начинают появляться более прохладные и влажные качества, вызываемые утренней росой и дождем, а также ветрами. Это ослабляет пищеварительное тепло, которое следует укреплять за счет соответствующего питания и образа жизни. Для укрепления пищеварительного тепла часто требуется дополнительное тепло, а это означает, что в укреплении нуждаются сладкая, кислая, соленая, легкая, теплая и маслянистая активные силы. В этих целях рекомендуется употреблять такие продукты, как мясной суп, кунжутное масло, очищенное животное масло, жирная баранина и мясо молодого барашка, цыпленок, кролик, рыба, поджаренный овес, кукуруза, рожь, чечевица, картофель, виноград, чеснок, мускатный орех и кориандр. Очень важно также избегать пребывания в прохладных местах.

Осень

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
В представлении жителей Тибета осень (с середины сентября до конца октября) обладает теплыми и маслянистыми качествами. В результате потребления пищи, рекомендуемой для сезона конца лета и ранней осени, а также в результате влияния указанных качеств может происходить повышение телесной энергии Tripa (желчь).

Пищевой рацион с преобладанием сладких, горьких и вяжущих свойств поможет рассеять телесную энергию желчи. Примеры продуктов, обладающих такими свойствами: артишоки, пажитник греческий, гречка, кукуруза, рыба, бобовые (прежде всего чечевица), абрикосы, сливы, манго и т. д. Рекомендации, относящиеся к образу жизни, связаны в основном с атмосферой дома. Можно опрыскивать комнаты смесью воды с эссенцией белого сандалового дерева и камфары или сжигать такую же смесь в форме ароматических палочек, чтобы в доме стоял приятный аромат.

Зима

Начало зимы (ноябрь/декабрь) прежде всего, приносит с собой аспект холода. Кожные поры сжимаются. В сочетании с сопровождающим огонь ветром (Lung) это вызывает повышенное напряжение пищеварительного тепла. Чтобы предотвратить поглощение пищеварительным теплом телесных составляющих, в это время года следует побольше есть. Это обеспечивает пищеварительное тепло той «материей», на которой оно может «работать».

Потребляемая пища должна обладать сладким, кислым и соленым качествами. Пища может быть жирной и маслянистой, такой как жирная баранина, цыпленок, рыба, очищенное животное масло, мясной суп и т. д. Рекомендуется втирать в тело кунжутное масло (или иной вид согревающего растительного масла) после купания, сидеть перед огнем или на солнце, но так, чтобы не перегреваться. Следует потеплее одеваться, а в случае необходимости использовать иногда теплый компресс.

Поздней зимой (январь/февраль) в области живота собирается телесная энергия Reken (слизь), на которую также влияют питание и поведение, описанные в параграфе «Весна».

Краткое заключение

Пища должна быть:

- Весной – горькой, горячей и вяжущей с грубыми активными силами. Необходимо укреплять пищеварительное тепло.
- Ранним летом – сладкой и прохладной.
- В середине лета – сладкой, маслянистой, прохладной и легкой. Избегайте кислой, горячей и соленой пищи. * В конце лета и начале осени – сладкой, кислой, легкой, теплой и маслянистой. Следует поддерживать пищеварительное тепло.
- Осенью – сладкой, горькой и вяжущей.
- В начале зимы – сладкой, кислой и соленой. Необходимо обеспечивать пищеварительное тепло необходимым «топливом».
- Зимой – переход к пище, описанной в параграфе «Весна».

Привычки питания

Общие рекомендации

Пищу и напитки, потребляемые ежедневно, можно, не жертвуя вкусовыми ощущениями, сознательно направить на поддержание внутреннего баланса элементов в теле. Высококачественные натуральные продукты предпочтительнее рациона, богатого только в количественном отношении. Натуральные, экологически чистые продукты отличает не только прекрасный вкус. В конечном счете, этот фактор может оказаться определяющим в вопросе о том, могут ли продукты считаться «живыми», то есть наполненными жизненной силой и необходимыми для жизни. Продукты, выращенные в местных условиях, в целом предпочтительнее, поскольку тело лучше адаптируется к ним, чем к экзотическим чужеземным продуктам.

Слабое пищеварительное тепло, причина которого заключается в годах неправильного питания, что означает дисгармонию питания и индивидуальных телесных энергий, приводит к множеству заболеваний у жителей индустриальных западных стран. Другими ошибками, которые могут проявляться в симптомах дефицита, являются избыточное потребление сахара и продуктов животного происхождения, таких как мясо, яйца, сливочное масло и т. п. Однако при определенных условиях дефицита эти продукты могут оказывать поддерживающий эффект. Частота потребления таких продуктов является делом личного выбора, а также определяется индивидуальным типом телосложения.

Любая схема лечения способна достичь успеха лишь в случае согласования пищевого рациона с индивидуальным распределением телесных энергий, то есть с общим телосложением. Можно даже утверждать, что без выполнения соответствующих правил питания невозможно поддерживать хорошее состояние здоровья или поправить здоровье.

Вопрос питания является основополагающим для каждого человека. К этому вопросу не следует подходить догматически или с предубеждением. Классические правила питания в тибетской медицине основаны на естественных условиях жизни людей. Население Тибета живет в холодном и ветреном климате на высоте более 4000 м над уровнем моря. Следовательно, эти правила следует адаптировать в соответствии с преобладающими условиями жизни каждого индивида. На основе четкой системы сочетания вкусов и элементов можно разработать подходящий рацион питания для любых условий и климата.

Аккумуляция одной из телесных энергий всегда происходит при укреплении характерного для такой энергии качества. В питании этот процесс аккумуляции происходит в результате потребления продуктов, обладающих теми же базовыми качествами, что и телесная энергия, о которой идет речь. Состав элементов в продуктах питания определяется на основании системы шести вкусов.

Трактаты Будды Медицины предлагают следующие базовые правила питания:

1. Не ешьте старых продуктов.

Такие продукты имеют тенденцию вырабатывать «тяжелые» активные силы, что способно повлечь за собой нарушения пищеварительного тепла. Кроме того, старые продукты могут служить средой для размножения всех типов бактерий, плесневых грибов и т. п. Продукты, которые хранятся в холодильнике, тоже становятся «тяжелыми» с течением времени. Их следует использовать как можно скорее, но для начала подвергнуть тепловой обработке!

2. Старайтесь не есть постоянно кислые продукты.

Здесь относятся кислые соленья, а в целом любые консервированные соленые или маринованные продукты. Пища, обладающая «кислым» (и «горячим, острым») вкусом при избыточном ее потреблении «атакует» семь телесных составляющих и в результате приводит к заболеваниям. Кроме того, людям с кожными проблемами необходимо в первую очередь исключить из пищевого рациона все кислые продукты!

3. Избегайте избыточного потребления сырых, зеленых листовых овощей.

Этот совет в основном предназначается людям с ослабленной пищеварительной энергией и никак не связан с теорией о витаминах. Структура листовых овощей, например салата, с трудом поддается расщеплению. Более того, при потреблении сырых овощей или зеленого салата интенсифицируются элементы земли и воды. Земля и вода закладывают основу для формирования телесной энергии Рекеп (слизь), которая, в свою очередь, ведет к подавлению пищеварительного тепла.

Если вы уже ослабили пищеварительные силы, избегайте есть сырые продукты (тем более сырые листовые овощи), пока пищеварительное тепло не восстановится. Если вам захочется сырого салата, поешьте его, если возможно, до основного приема пищи. Ни в коем случае не ешьте легкий салат в качестве обеда, потому что ваш организм не сможет полностью его переварить, что приведет к брожению в кишечнике. Процесс брожения приводит к напряжению всей системы обмена веществ, особенно печени. Нередки случаи, когда люди, питавшиеся исключительно сырыми продуктами, в конце концов,

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru зарабатывали серьезные нарушения функции печени.

Личный врач Далай-ламы, Тензин Чодрак, указывает, что избыточное потребление сырых продуктов приводит к повышению телесной энергии *Reken*. Это, в свою очередь, может вызвать повышение содержания жиров в крови (гиперлипемия), способную привести к заболеваниям сердца и т. д.

Дополнительные общие советы по поводу питания

В случае существования небольшого дисбаланса телесной энергии самым простым и очень хорошим средством для начала является голодание. Однако этим средством не следует злоупотреблять, поскольку оно может привести к избытку телесной энергии *Lung* (ветер).

У людей с сильным телосложением обычно не возникает проблем при голодании в течение трех дней, но они должны потреблять достаточное количество жидкости в этот период.

Людям более слабым или с доминирующей энергией *Lung* (ветер) следует начинать «голодание» с потребления рисового отвара или мясного бульона в течение одного дня. Это обычно восстанавливает обмен веществ, не ослабляя тело.

Всегда следует пить достаточное количество жидкости. Желательно, чтобы это была чистая вода или подходящий травяной чай (настой). Можно самому приготовить травяной сбор в соответствии с телосложением или купить травяную смесь для чая, собранную по тибетским рецептам. «Достаточное количество жидкости» – понятие относительное, поскольку вы должны согласовывать потребление жидкости с вашим телосложением, возрастом и образом жизни.

Человек среднего возраста с базовым телосложением *Tripa*, который подвергается значительным физическим нагрузкам в очень жарких условиях, является примером экстремального случая. Наверняка ему трудно будет удержаться от избыточного потребления прохладительных напитков.

С другой стороны, очень молодой человек с базовой конституцией *Reken*, проживающий в холодном климате и ведущий в целом малоподвижный образ жизни, представляет собой другую крайность. Естественно, ему будет вполне достаточно гораздо меньшего количества жидкости, чем первому мужчине, причем напитки должны быть теплыми или горячими.

Жидкости необходимы для идентификации вкусов, а также для процесса пищеварения. Кроме того, они служат к удовлетворению телесных составляющих. Адекватное количество жидкости облегчает детоксикацию тканей и стимулирует хорошую работу кишечника.

Не забывайте, что тело человека почти на 75% состоит из воды! Только в процессе дыхания и через кожу в течение 24 часов выделяется около трех четвертей кватры жидкости.

Не пейте холодных напитков перед, во время или после еды.

Это приведет к ненужному напряжению пищеварительного тепла, если только оно не сверхактивно. Мороженое на десерт можно есть только в исключительных случаях, особенно людям с конституцией *Reken* или *Lung*.

Большую часть жидкости желательно пить (во время и) после еды.

Очень тщательно прожевывайте пищу – самое лучшее до тех пор, пока пища не приобретет почти жидкое состояние. Акт жевания приводит к повышению «смешивающей слизи». Так как пища уже разделяется во рту, это освободит пищеварительное тепло от напряжения. Люди со слабым пищеварительным теплом должны обязательно следовать этому совету.

Основное правило тибетской медицины гласит, что половина съеданной пищи должна представлять собой твердую пищу. Одна четверть должна быть жидкой, а оставшаяся четверть желудка должна оставаться пустой.

Не ешьте ничего больше, прежде чем ранее съеденная пища полностью не переварится. В противном случае вы, помимо прочего, будете создавать дополнительное давление на пищеварительное тепло и органы, что явится причиной нарушения телесной энергии *Lung* (ветер).

Не ешьте слишком горячую пищу – в лучшем случае она должна быть чуть теплой. Зимой организму требуется больше тепла в форме теплой пищи, чем летом.

Старайтесь не есть незрелых овощей и фруктов. (Еще «зеленых» фруктов, овощей и зерновых).

Регулярность является важным компонентом здорового питания.

Главный прием пищи должен приходиться на полдень (теплая

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru (пища).

Есть следует с ощущением покоя. Отводите на прием пищи достаточное количество времени. За едой не следует думать, разговаривать или читать о неприятных или беспокоящих вас предметах.

Не надо есть, одновременно глядя в телевизор или слушая радио. Эмоциональные и ментальные импульсы во время еды также оказывают эффект на три телесные энергии.

Советы, касающиеся пищеварительного тепла

Как уже говорилось в главе «Пищеварительное тепло», пищеварительный огонь, или «огонь жизни», является неотъемлемым компонентом здоровья и благополучия каждого человека.

У человека с очень активным или избыточным пищеварительным теплом (нарушения типа Tripa и/или конституция Tripa) пищеварительный огонь сжигает телесные составляющие. С течением времени это «съедает» тело и начинает представлять серьезную проблему для здоровья. Люди в таком состоянии должны обратиться к специалисту в натуропатии;

В качестве дополнительных (!) можно самостоятельно использовать все меры, противостоящие избытку энергии Tripa. Рекомендуется часто пить прохладную воду и не есть ничего острого. Не следует также дополнительно стимулировать энергию Lung (ветер), потому что ветер раздувает пламя! Пища и/или лекарства с горькими и терпкими, вяжущими активными свойствами могут принести облегчение, но должны употребляться в умеренных количествах.

У большинства людей пищеварительное тепло слишком слабое. Даже если у них вид хорошо питающихся людей, в тибетской медицине такое состояние называется фиктивным здоровьем. Из-за недостаточно эффективного расщепления поглощенной пищи, приводящего к дефициту телесных составляющих, перепереваренная часть пищи аккумулируется непосредственно в жировой ткани. Поэтому проявления болезней являются просто делом времени.

Ниже приводятся советы по активизации пищеварительного тепла. Следует помнить, что только соблюдение правильных пропорций, гармонизирующих с индивидуальным телосложением, а также умение руководствоваться здравым смыслом может привести к успеху.

Например, при избыточном потреблении баранины могут возникнуть проблемы с телесной энергией Lung (ветер).

Злоупотребление имбирем лекарственным может вызвать дисбаланс телесной энергии Tripa (желчь).

Так что именно количество определяет, будет ли то или иное вещество для вас средством исцеления или ядом.

Советы по поддержанию и активизации пищеварительного тепла

Ешьте в основном продукты с «легкими» и «теплыми» активными силами (см. главу «Активные силы разных типов вкусов»).

Гранат (особенно его семена) считается растением, необыкновенно активизирующим пищеварительное тепло.

Проверенным простым способом является питье горячей воды; лучше всего пить горячую воду перед едой, во время или после еды.

Отвар из небольшого количества имбиря лекарственного, прокипяченный в течение примерно 10 минут, оказывает очень благоприятное действие на пищеварительное тепло. Пить отвар рекомендуется очень горячим. Если ваш стул становится слишком жидким, значит вы превысили дозировку.

Мед интенсифицирует пищеварительное тепло и его можно смешивать с отваром имбиря лекарственного.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Чеснок.

Лук.

(Черная) редька.

Красная редька.

Рыба (также очень хороша для желудка).

Баранина или мясо ягненка.

Курение сильно подавляет пищеварительное тепло.

Горячий солевой компресс в области печени (под правой реберной дугой).

Если перед едой съесть что-нибудь кисленькое, пищеварительное тепло повышается.

Очень благотворное действие оказывает «чай», стимулирующий пищеварение.

Избегайте потребления продуктов с теми же активными силами, что и у телесной энергии Рекеп (слизь).

Выполняйте советы, указанные в главе «Поведение в зависимости от времени года».

Базовые советы по питанию для разных типов телосложения

Эту информацию можно использовать в случае избытка одной из трех телесных энергий.

Lung (ветер)

Старайтесь тратить на еду достаточно времени и поддерживать спокойную обстановку во время приема пищи.

Регулярно принимайте пищу.

Не допускайте, чтобы ваш желудок был совершенно пустым.

Есть несколько раз в день небольшими порциями лучше, чем один раз плотно поесть.

Теплый суп (в том числе мясной) оказывает очень благоприятное действие.

Маленький сладкий десерт приносит ощущение радости бытия.

Напитки всегда должны быть, по крайней мере комнатной температуры.

Избегайте холодных продуктов (мороженого и т. п.) и холодных напитков.

Желательно не есть сырых продуктов.

Избегайте потребления кофе.

Не пейте слишком много черного чая (пейте чай с большим количеством молока).

Не ешьте свинину.

Избегайте «кислого» вкуса (уксус, маринованные овощи, оливки и пр.).

Не ешьте слишком острых продуктов (см. «Типы вкусов» – «горячий, острый»).

За едой (а еще лучше после еды) можно выпить стакан вина или пива, но не пейте очень крепких напитков!

T r i p a (желчь)

Атмосфера во время еды должна быть спокойной.

Во время еды пейте прохладные напитки (если возможно, воду).

Вам можно есть сырые продукты по причине высокого уровня пищеварительного тепла.

Избегайте жирных и маслянистых продуктов (жареной пищи, соусов и т. д.).

Алкогольных напитков можно пить очень немного, причем ни в коем случае не пить очень крепкие напитки.

Прохладный сладкий десерт (например, салат) является благоприятным для организма.

Не ешьте острые приправы, имбирь, горчицу и хрен.

Не ешьте редьку и горький перец.

Не ешьте оливки.

Не употребляйте уксус (см. «Типы вкусов» – «кислый»).

Ешьте как можно меньше яиц.

Избегайте употребления кунжута (в хлебе и в форме масла).

Не ешьте никаких продуктов из сои (например, «мисо»).

Избегайте дрожжевых продуктов.

Не ешьте ничего слишком горячего.

• В целом избегайте потребления кофе.

Рекеп (слизь)

Пейте теплую или горячую воду перед едой и после еды.

Не употребляйте слишком много жидкости, ешьте больше твердой пищи.

Приготовленные на пару овощи являются идеальным блюдом.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Избегайте любой тяжелой, жирной и маслянистой пищи (жареной пищи, соусов и т. д.).

Избегайте капусты, цветной капусты и пр.

Не ешьте слишком много моркови или сладкого (болгарского) перца.

Пейте очень мало алкоголя (особенно это относится к пиву) – можно выпить маленький стаканчик чего-нибудь крепкого после еды.

По возможности ограничьте до минимума потребление сладкого,

Не ешьте слишком много сразу и не ешьте слишком часто.

Соблюдайте рекомендации по активизации пищеварительного тепла.

Типы вкусов

Человек в основном ощущает разные типы вкусов (тиб. go) посредством языка и нёба. Все типы вкусов имеют соответствующий элементарный состав (а также активную, или целительную, силу). В результате вкусы представляют собой идеальное средство идентификации состава элементов в растениях, пищевых продуктах и т. п.

ШЕСТЬ ТИПОВ ВКУСОВ

Сладкий

Кислый

Соленый

Горький

Горячий (острый)

Вяжущий (щиплющий, едкий)

тиб. gnarwa – «гнарва» тиб. kyurwa – «кюрва» тиб. lentsawa – «лентсава»
тиб. khawa – «кхава» тиб. tsawa – «тсава» тиб. kawa – «кава»

Перечисленный порядок вкусов отражает снижающуюся активную лу целительного средства.

Это означает, что средство, обладающее сладким вкусом, оказывает более сильный эффект, чем кислое средство. Кислый сильнее соленого, а соленый сильнее горького и т. д.

Шести вкусовым ощущениям можно дать дополнительную дифференциацию посредством их сочетания. Например, сладкий вкус имеет следующую классификацию: сладкий вкус сладкого, кислый вкус сладкого, соленый вкус сладкого, горький вкус сладкого, острый вкус сладкого и вяжущий вкус сладкого. Эти же типы классификации применимы для остальных вкусов.

ВСЕ ШЕСТЬ ТИПОВ ВКУСОВ ИМЕЮТ ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РАСПОЗНАВАТЬ ИХ

Сладкий вкус липнет к языку, он приятный и вызывает желание еще раз его почувствовать.

Кислый вкус заставляет людей кривиться, делать гримасы. Он также вызывает слюноотделение.

Соленый вкус также вызывает повышенное слюноотделение и | обладает дополнительным целительным эффектом.

Горький вкус улучшает запах изо рта, считается вкусом, подавляющим аппетит и регулирующим процесс пищеварения.

Горячий (острый) вкус вызывает слезы, обжигает язык и нёбо и оказывает сильный целительный эффект.

Вяжущий (щиплющий) вкус липнет к нёбу и оставляет ощущение шероховатости. Ему также приписывается «грубая» активная сила.

Все вкусы обладают количественным и качественным аспектами. Это означает, что вещество имеет определенный состав элементов (количественный аспект), а также активизирует соответствующие элементы в теле в результате энергетической взаимосвязи (качественный аспект).

Например, горький вкус обязательно приводит к активизации желудочных желез. Это означает, что не только вещество, но и вкус сам по себе способен обладать целительным эффектом. Факт активизации энергии посредством вкусовых ощущений очень важен для понимания тибетского учения о питании и составе лекарственных средств.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Человек, обладающий здоровыми инстинктами и здравым смыслом, будет выбирать продукты, способствующие поддержанию или уравниванию его телесных энергий. Так что здоровье тоже может иметь очень приятный вкус!

Типы вкусов в соотношении с первоэлементами

Все сущее во Вселенной состоит из пяти первоэлементов.

Элемент земли отвечает за основу или фундамент.

Влагу добавляет элемент воды.

Элемент огня обеспечивает необходимое тепло, а элемент ветра (воздуха) ответствен за движение.

Пятый элемент – пространство – пронизывает остальные четыре элемента и предоставляет необходимое пространство для их деятельности.

Образование вкусов за счет элементов происходит следующим образом:

ОБРАЗОВАНИЕ ВКУСОВ ЗА СЧЕТ ЭЛЕМЕНТОВ

Тип вкусаЭлементы

СладкийЗемля + вода

КислыйЗемля + огонь

СоленыйОгонь + вода

ГорькийВода + ветер (воздух)

Горячий (острый) Огонь + вода

Вяжущий (щиплющий) Земля + ветер

Каждый первоэлемент обладает характерными свойствами или активными силами

Элемент земли характеризуется следующими активными силами: тяжелая, твердая, тупая, гладкая, маслянистая (жирная) и сухая.

Функции элемента земли состоят в развитии, формировании и укреплении тела. Земля излечивает болезни, вызванные телесной энергией Lung (ветер).

Элемент воды характеризуется следующими активными силами: жидкая, прохладная, тяжелая, тупая, маслянистая, а также эластичная (или гибкая). Функции элемента воды состоят в обеспечении тела влагой и в укреплении тела или придании ему гибкости. Вода излечивает болезни, связанные с телесной энергией Tripa (желчь).

Элемент огня характеризуется следующими активными силами: горячая, острая, грубая, легкая и маслянистая, а также гибкая. Огонь отвечает за термодинамику тела, а также за созревание телесных составляющих. Более того, он обеспечивает хороший (чистый) цвет лица и здоровую кожу. Огонь излечивает болезни, связанные с телесной энергией Reken (слизь).

Элемент ветра (воздуха) характеризуется следующими активными силами: легкая, гибкая, холодная, грубая, поглощающая и сухая. Прежде всего ветер выполняет в теле организующую функцию, а также отвечает за распределение питательных веществ и шлаков. Ветер излечивает болезни, связанные с телесными энергиями Reken (слизь) и Tripa (желчь).

Элемент пространства не имеет характерных свойств. Он пронизывает все остальные элементы и обеспечивает возможности для их развития. Функция элемента пространства состоит в обеспечении «пространства». Пространство излечивает болезни, связанные со всеми тремя телесными энергиями и их сочетаниями.

В конце одного из пассажей классического текста содержится следующее утверждение: «Описание первоэлементов и их сочетаний позволяет понять... является ли вещество натуральным или специально сформированным составом. На поверхности земли нет ничего, что не являлось бы лекарственным средством». Одна история, произошедшая в то время, когда жил Будда:

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Дживака, любимый и знаменитый личный врач Будды, попросил учеников пойти и принести ему вещества, которые бы не были лекарственными. К концу первого дня возвратились все ученики, кроме одного. Последний ученик явился только спустя несколько дней. Он бы весь покрыт пылью. Он сказал Дживаке, что, к сожалению, не смог отыскать ничего, что нельзя было бы использовать в лечебных целях. Именно такого ответа и ожидал Дживака...

Все вещества, исцеляющие средства, пищевые продукты и пр. с направленными вверх свойствами образуются под воздействием вздымающихся ввысь сил первоэлементов Огонь и Воздух. Все вещества с направленными вниз свойствами образуются под воздействием опускающихся вниз сил первоэлементов Вода и Земля.

функции вкусов и их естественная встречаемость в природе

1. Сладкий вкус

Обладает регенерирующим (восстанавливающим) эффектом.

Повышает силу тела.

Увеличивает содержание телесных составляющих.

Способствует долголетию.

Помогает в развитии тела.

Помогает в поддержании тела.

Благоприятствует росту волос.

Благоприятствует хорошему функционированию органов чувств.

Исцеляет от отравления.

Излечивает от хрипоты и других болезней горла.

Излечивает болезни легких.

Излечивает болезни, связанные с телесными энергиями Lung (ветер) и Tripa (желчь).

Излечивает болезни, вызываемые дисбалансом сочетания энергий Lung-Tripa.

Благотворен для детей.

Благотворен для пожилых людей.

Благотворен для людей, страдающих от плохого питания.

Избыточное потребление:

Повышает телесную энергию Reken (слизь).

Увеличивает количество жировой ткани.

Снижает пищеварительное тепло.

Может приводить к чрезмерному увеличению желез (щитовидной, поджелудочной).

Увеличивает потребность в сне.

Снижает остроту ума.

Встречается в природе:

Во всех натуральных продуктах, содержащих сахар и крахмал.

(Почти) во всех видах зерновых. В льняном семени. В кунжуте.

В растительных маслах. В орехах, миндале и т. п. В финиках, инжире, зрелом винограде и многих других фруктах.

В шафране посевном. В солодке. В изюме. В меде.

В черной патоке. В сладком картофеле. В тыкве. В моркови.

Почти во всех типах мяса. В молочных продуктах.

2. Кислый вкус

Повышает тепло тела. Улучшает аппетит. Помогает расщеплению пищи.

Приводит к утрате чувствительности (при наружном применении слегка снимает боль). Снова приводит в действие заблокированную энергию Lung (ветер) в

случае наружного применения. Оказывает оживляющий эффект. Помогает

прояснить органы чувств. Благоприятный эффект в случае болезней типа Lung.

Благоприятный эффект в случае болезней типа Reken.

Избыточное потребление:

Повышает телесную энергию Tripa (желчь).

Вызывает избыточное повышение крови.

Приводит к вялости и слабости тела.

Затуманивает органы чувств (замутненное зрение, мелькание

перед глазами, ощущение головокружения).

Может привести к вздутию/опуханию (водянке).

Вызывает повышенную жажду.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

Вызывает появление прыщей и зуд кожи.

Может приводить к нервозности и агрессивности.

Встречается в природе:

В citrusовых (лимоны, лайм, апельсины и т. д.). Во многих видах ягод (например, в красной смородине). В облепихе. В можжевельнике. Во всех незрелых фруктах. В гранатах. В щавеле.

В уксусе (лучше всего яблочный уксус).

Во всех продуктах, консервированных с уксусом (различные маринованные овощи).

Во всех продуктах, получаемых в результате молочнокислого брожения (йогурт, кефир и т. д.). Сметану тоже получают в результате молочнокислого брожения.

3. Солёный вкус

Поддерживает сопротивляемость организма. Стимулирует аппетит. Оказывает теплообразующий эффект. Повышает пищеварительное тепло.

Может оказывать наружное действие как солевой компресс (например, на водянку и область печени).

Оказывает благотворное действие на нервы (открывает тонкие каналы Lung).

Может оказывать открывающий эффект на душу.

Излечивает болезни Lung.

Излечивает болезни Reken.

Избыточное потребление:

Приводит к выпадению волос и преждевременному поседению.

Повышает образование морщин.

Может привести к порче зубов.

Снижает силу организма.

Вызывает повышенную жажду.

Способствует отекаанию (водянке).

Приводят к заболеваниям, связанным с телесной энергией Tripa (желчь).

Приводит к болезням крови.

Может привести к жесткости (в том числе в эмоциональной жизни).

Встречается в природе:

Во всех природных солях (каменная соль, морская соль, сода, селитра, азотнокислый натрий и т. д.). Предпочтительной является поваренная соль из морской воды, поскольку она имеет такой же минеральный состав, как человеческая кровь. Если вы живете в местности с дефицитом йода, рекомендуем употреблять в пищу йодированную соль.

4. Горький вкус

Повышает остроту ума.

Избавляет от хрипоты.

Регулирует пищеварение.

Оказывает благоприятное действие при заболеваниях в грудной области.

Помогает при отсутствии аппетита.

Может помогать при отравлении.

Помогает при повышенной жажде.

Оказывает иссушающий эффект.

Исцеляет болезни, связанные с телесной энергией Tripa (желчь).

Избыточное потребление:

Приводит к повышению телесных энергий Lung (ветер) и Reken (слизь).

Поглощает телесные составляющие, что может приводить к истощению, головокружениям, усталости, недостаточностям и т. д.

Встречается в природе:

Во многих типах латука (цикорий и др.).

Во многих видах овощей и трав (например, в пажитнике греческом, одуванчиках).

В аконите (осторожно: очень ядовит!).

В горечавке.

5. Горячий (острый) вкус

Повышает пищеварительное тепло.

Стимулирует аппетит.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

В целом поддерживает пищеварение.

Помогает расширять артерии и вены.

Имеет осушающий эффект.

Оказывает прочищающий (слабительный) эффект, очищает кишечник (также хорошо помогает от гельминтов).

Оказывает благотворное влияние при болезнях горла.

Оказывает благотворное влияние при отеках.

Исцеляет болезни, связанные с телесной энергией Lung (ветер).

Исцеляет болезни, связанные с телесной энергией Pekeu (слизь).

Избыточное потребление:

- Лишает тело силы.

«Поглощает» семена и яйцеклетки.

Вызывает нарушения ощущений и боли (например, в области почек или во всей спине; суставные боли).

Способен приводить к ощущению холода и легкой дрожи.

Способен вызвать потерю сознания.

Усиливает раздражения кожи.

Усиливает ожоги.

Приводит к сухости кожи и слизистых оболочек.

Может стимулировать агрессивность и желания.

Встречается в природе:

В основном в специях (перец, паприка, гвоздика и т. д.).

В имбире.

В чесноке.

В луке.

В редьке.

В горчице.

6. Вяжущий вкус

Оказывает иссушающий эффект (например, на желчь или жир).

Замедляет пищеварительное тепло.

В целом оказывает замедляющий эффект на все функции.

Оказывает благотворное действие при диарее.

Очищает цвет лица.

Исцеляет болезни, связанные с телесной энергией Tripa (желчь).

Избыточное потребление:

Дает возможность для аккумуляции слизи (например, плотной слизи в бронхиолах).

Приводит к плохому пищеварению (например, к метеоризму).

Может приводить к сердечным заболеваниям (например, к синдрому Рёмхельда).

Высушивает питательные вещества и телесные составляющие.

Как правило, высушивает жидкости.

- Сужает артерии и вены (положительный эффект при кровотечениях).

Встречается в природе:

Редко в пищевых продуктах.

В незрелых орехах (очень характерный вяжущий вкус!).

В гамомелисе виргинском (*hamomelis virginiana*).

В луговой герани (которая входит, например, в лекарственные смеси).

В гранатах.

В плодах каштана европейского.

В диких фруктах, например, в так называемых яблоках-дичках (которые имеют одновременно очень кислый вкус).

В желудях.

В коре разных деревьев, которая добавляется в тибетские лекарственные смеси (сандальное дерево, гребенщик, кора дуба, бук (Indian beech)).

Ниже приводится таблица, в которой указано, какие вкусы повышают (тонизируют) или снижают (успокаивают) три телесные энергии.

ПОВЫШЕНИЕ/ПОНИЖЕНИЕ ТЕЛЕСНЫХ ЭНЕРГИЙ ПОД ДЕЙСТВИЕМ РАЗНЫХ ВКУСОВ

Повышение Понижение

Lung (ветер)

Горький вкус, вяжущий вкус, Сладкий/ горячий вкус

Соленый вкус,

Кислый вкус, горячий/ сладкий вкус

Tripa (желчь)

Кислый вкус; горячий вкус Соленый вкус

Горький вкус, вяжущий вкус, сладкий вкус

Рекеп (слизь)

Сладкий вкус, соленый вкус Кислый вкус, горький вкус
Горький вкус, вяжущий вкус, горячий (кислый) вкус

Многие вещества обладают несколькими вкусами в разных пропорциях, причем эти пропорции следует рассматривать не как статичные, а как подчиняющиеся динамическому принципу. Классическим примером является ремень, сочетающий в себе кислый, сладкий и вяжущий вкусы. Не бойтесь запутаться в классификациях тибетской медицины. Напротив, эта информация облегчает восприятие жизни как непрерывного процесса узнавания нового в многообразных проявлениях и формах.

Вторичные реакции

Следует еще раз подчеркнуть важность соблюдения правильных пропорций, способных скорректировать существующий дисбаланс телесной энергии и/или телосложения, поскольку это является предпосылкой для хорошего здоровья и благополучия.

Но что же происходит, если в нашем организме уже существует дисбаланс одной из телесных энергий и мы при этом потребляем слишком много продуктов с корректирующим вкусом или даже не с тем типом вкуса, который нужен? В подобном случае могут возникнуть две реакции:

Существующий дисбаланс сохраняется и на него накладывается дополнительный дисбаланс другой телесной энергии.

Исходный дисбаланс устраняется, но на его место приходит дисбаланс другой телесной энергии.

Обе эти реакции могут стимулироваться питанием и поведением, а также приемом несоответствующих лекарств. В тибетской медицине эти реакции называют «противоположными вторичными реакциями без устранения существующего дисбаланса» или же «противоположными вторичными реакциями с устранением существующего дисбаланса».

ТАБЛИЦА К ПУНКТУ 1 (см. выше)
ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ВТОРИЧНЫЕ РЕАКЦИИ
БЕЗ УСТРАНЕНИЯ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ДИСБАЛАНСА

Существующий дисбаланс (остается)

Lung/ ветер Lung/ветер Tripa/желчь Tripa/желчь Reken/слизь Reken/слизь
Избыточный вкус

Горький Горячий (острый) Соленый Горячий (острый) Горький Соленый
Дисбаланс, вызванный вторичной реакцией (дополнительный дисбаланс)

Reken/слизь
Tripa/желчь
Reken/слизь
Lung/ветер

ТАБЛИЦА К ПУНКТУ 2 (см. выше)
ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ВТОРИЧНЫЕ РЕАКЦИИ
С УСТРАНЕНИЕМ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ДИСБАЛАНСА

Избыточный вкус
Сладкий
Соленый
Сладкий
Горький
Горячий (острый)
Кислый

Существующий
дисбаланс (излечивается)

Lung/ветер
Lung/ветер
Tripa/желчь
Tripa/желчь
Pekeu/слизь
Pekeu/слизь
Вторичная реакция
(дополнительный дисбаланс)

Pekeu/слизь
Tripa/желчь
Pekeu/слизь
Lung/ветер
Lung/ветер
Tripa/желчь

Информация о возможности возникновения дополнительного дисбаланса телесной энергии не должна расхолаживать вас. Обладая данными, представленными в двух таблицах, вы получаете возможность очень тщательно подобрать средства устранения имеющегося дисбаланса телесной энергии.

Вкусы во время и после фазы пищеварения

Все потребляемые нами вещества (лекарства, продукты питания и пр.) подвергаются изменениям в желудке, тонком кишечнике и определенных участках толстого кишечника в процессе пищеварения. Этот процесс меняет также их «вкус», то есть состав элементов. Влияние вещества на одну из трех телесных энергий в ходе этого процесса изменяется. Типы вкусов во время и после пищеварительной фазы называются постпищеварительными вкусами. Сладкий и соленый вкусы становятся сладким. Кислый вкус таким и остается, а три оставшихся вкуса, то есть горький, острый и вяжущий, преобразуются в горький.

Каждый из постпищеварительных вкусов оказывает облегчающее действие на две телесные энергии. Сладкий вкус облегчает нарушенные состояния энергий Lung (ветер) и Tripa (желчь), кислый излечивает нарушения энергий Pekeu

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru (слизь) и Lung (ветер), а горький помогает уменьшить уровни энергий Peken (слизь) и Tripa (желчь).

ТИПЫ ВКУСОВ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

Вкус до пищеварения

Сладкий и соленый Кислый Горький, острый и вяжущий

Вкус после пищеварения

Сладкий Кислый Горький

Исцеляет телесную энергию

Lung + Tripa

Lung + Peken

Peken + Tripa

Таблица поможет вам точно подобрать виды продуктов для каждодневного рациона питания.

Эти сведения имеют большое значение для тибетского врача, который всегда является собственным фармакологом и химиком. Для достижения максимальной эффективности лекарства важнее правильно подобрать уравнивающий постпищеварительный вкус, чем исходный\ уравнивающий вкус. Примером этого может служить древесная соль. Несмотря на то, что соль такого типа, экстрагируемая из древесины, является «горячей» на вкус, ее можно использовать для устранения избытка телесной энергии Tripa (желчь), потому что она имеет постпищеварительный «сладкий» вкус.

Активные силы («потенции») разных типов вкусов

Мы уже упоминали о том, что каждый тип вкуса обладает собственным характерным свойством или активной силой. Это свойство можно назвать основным качеством целительной силы. В тибетской медицине эти качества называют «потенциями», поскольку они обладают исключительно мощной энергетикой. Эти активные силы разделяют на охлаждающие (прохладная природа луны, по-тибетски gang chen и согревающие качества (согревающая природа солнца, по-тибетски big-dsche. Оба эти качества называют «силами».

Существует восемь основных активных сил:

Тяжелая.

Маслянистая.

Прохладная.

Тупая.

Легкая.

Грубая.

Горячая.

Острая.

В тибетском языке в названия вещей или качеств нередко закладывается результат их действия. Поэтому термин «активная сила» можно понимать и как внутренне присущую силу, и как производимый эффект. В соответствии с первым значением слово «горячий» может указывать на то, что вещество содержит горячие компоненты. Однако этот же термин может означать, что вещество имеет «согревающий» эффект.

Еще один пример. Активное качество «маслянистое» означает, что в состав вещества входит масло. Понимаемый как активная сила, термин «маслянистый» означает, что вещество оказывает соответствующий эффект. Качество «тупое» описывает условие. Как активная сила этот термин может иметь значение «снятие боли». Это не противоречит основному значению слова, а напротив, придает ему добавочный смысловой оттенок и предоставляет больший простор для воображения. Поэтому восемь основных активных сил можно рассматривать как качественные характеристики, в которых уже заложен результат их воздействия. Поскольку все вещества состоят из пяти первоэлементов, типы вкусов и типы активных сил могут быть применены к телосложению каждого человека. Эту взаимосвязь можно рассматривать как на физическом/материальном уровне, так и на эмоциональном или духовном/ментальном уровне. У человека, в теле которого преобладает энергия

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Tripa, будут также преобладать «горячая», «острая» и «маслянистая» активные силы. Говоря о «горячей» активной силе, можно предположить, что для этого человека характерно сильно выраженное телесное тепло и такой человек имеет страстную, эмоциональную натуру. Следовательно, такой человек очень быстро реагирует и «горяч» в оценке ситуаций. У человека с доминирующей энергией Рекеп могут наблюдаться затруднения с открытым (откровенным) проявлением чувств из-за присущей ему «прохладной» активной силы. Приведенные примеры помогут вам в наблюдениях, касающихся ваших природных факторов.

Восемь активных сил можно поделить на четыре взаимодополняющие пары:

Горячая и прохладная.

Тяжелая и легкая.

Маслянистая и грубая (шероховатая).

Тупая и острая.

Активные силы могут быть также классифицированы по их взаимоотношениям с шестью типами вкусов:

Тяжелая
Легкая Прохладная Горячая
Маслянистая
Тупая
Грубая
Острая

сладкий горький сладкий соленый соленый горький
кислый
соленый
вяжущий
кислый
горький
кислый
кислый
вяжущий
горячий
(острый)
кислый
соленый
горячий (острый)
вяжущий
горячий (острый) сладкий
сладкий
горький
горячий (острый)

Тибетские врачи работают также с системой оценки вкусов в корреляции с первичными активными силами и вторичными качествами. Например, «сладкий» вкус оценивается как чрезвычайно тяжелый; с другой стороны, «соленый» вкус считается не очень тяжелым. Существует несколько подобных систем, которые вытекают одна из другой, однако их невозможно подробно описать в одной книге.

Систему активных сил можно использовать в сочетании с шестью типами вкусов и тремя постпищеварительными вкусами при лечении избытка одной из телесных энергий. Активная сила, обладающая теми же качествами, что и соответствующая телесная энергия, повышает эту энергию. Активная сила с противоположными качествами устраняет избыток телесной энергии. Это происходит следующим образом:

Телесная энергия

Lung/ветер

Tripa/желчь

Рекеп/слизь

Повышается посредством
действия активных сил:

Легкой, грубой, прохладной,

Горячей, маслянистой

Тяжелой, маслянистой,
Прохладной, тупой
Избыток устраняется посредством действия
активных сил:
тяжелой, маслянистой

прохладной, тупой

легкой, грубой, горячей, острой

Вторичные качества

Указанные выше активные силы представляют собой сущность семнадцати вторичных качеств. Вторичные качества содержат восемь активных сил и одиннадцать дополнительных моделей действия; они определяют внутреннюю тонкую настройку вещества или состояния. Такая тонкая настройка чрезвычайно важна при сочетанном использовании разных исцеляющих средств.

В повседневном рационе питания эти факторы, как правило, играют второстепенную роль. Однако дополнительные качества способны расширить личный опыт и восприятие каждого человека. Тибетская медицина различает 17 вторичных качеств вещества или состояния в соответствии со степенью:

Гладкости.
Тяжести.
Тепла.
Маслянистости.
Плотности (твердости).
Холода.
Тупости.
Прохлады.
Мягкости (пластичности).
Текучести (плотности).
Сухости.
Способности к поглощению (восприимчивости).
Жара (способствующего созреванию).
Легкости.
Остроты.
Грубости (шероховатости).
Гибкости.

Каждое из перечисленных выше свойств тоже имеет свою систему градации. Система оценки (например, «присутствующее в чрезвычайно высокой степени» = 10 баллам и «присутствующее в минимальной степени» = 1 баллу) используется для классификации соответствующих вторичных свойств или качеств. Например, «сладкий» вкус в соответствии с этой системой можно отнести к категории «тяжелого» с оценкой в 10 баллов; «солёный» вкус в этой же категории получает один балл.

Столь точная классификация позволяет тибетскому врачу предложить каждому пациенту лекарственный состав, соответствующий его индивидуальным свойствам и потребностям. Несмотря на то, что система дифференциации вторичных

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru качеств веществ подробно описана в медицинских комментариях, тибетский врач обязан развивать собственное чувство вкуса: ведь состав лекарственных препаратов зависит и от многих других факторов, например от климатических условий. Врач обязан принимать во внимание типы исходных и постпищеварительных вкусов, типы активных сил и уравнивать их с «двадцатью характеристиками болезни» (17 вторичных качеств плюс степень твердости, текучести и плотности). С учетом того, что в состав большинства тибетских лекарственных смесей редко входит менее двух доз различных веществ, эти древние знания заслуживают большого уважения.

Напитки и алкоголь

В понимании основных правил вам поможет следующая таблица:

Телесная энергия эффект

Lung/ветер
Tripa/желчь
Pekeп/слизь

Успокаивающий эффект

Молоко
Вода
Алкоголь

Стимулирующий эффект

Вода
Алкоголь
Молоко

Вода

Тибетская медицина различает несколько типов воды. В классических текстах свежая дождевая вода считается самой качественной.

В тибетской медицине дождевой воде приписываются «восемь качеств». Теоретически эти восемь качеств (поддерживающая жизнь, удовлетворяющая, стимулирующая аппетит, очищающая ум, легкая, приятная на вкус, охлаждающая и «тонкая») можно приписать и другим типам воды. Однако чистая природная вода всегда считалась лучшей по качеству.

Тем не менее, не следует забывать о том, что состояние окружающей среды в наши дни очень отличается от того, каким оно являлось во времена создания тибетской медицины. Итак, вода из глубинных природных источников (например, минеральная вода) занимает в тибетской классификации пятое место после особенно высоко ценимой дождевой воды, талого снега, речной воды и воды из открытого источника (водоема).

Морская вода и грязная лесная вода занимают низшие позиции. Вдыхающая жизнь, легкая вода, согретая солнечными лучами, текучая и тронутая ветром, естественно считается более предпочтительной, чем вода стоячая или болотная вода из лесной чащи.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
По поводу минеральной воды существуют целые тома совершенно разных рекомендаций. Специалисты также не сходятся во мнении о водяных фильтрах. Независимо от того, какого мнения мы придерживаемся, если хотим следовать рекомендациям тибетских врачей, можно, например, каждый день на определенное время ставить воду на солнце. Это зарядит воду согревающей активной силой солнечной энергии, создающей жизнь. На воду можно также оказать благотворное действие, если легко встряхнуть сосуд с водой, поскольку в воде, простоявшей в сосуде слишком долго, повышаются все три телесные энергии. Прохладная вода успокаивает Trīra (желчь), горячая вода стимулирует пищеварительное тепло и успокаивает Reken (слизь), а теплая вода успокаивает Lung (ветер).

Молоко

Большинство типов молока имеют сладкий вкус, а также жирную, тяжелую и прохладную активные силы. Молоко оказывает благотворное влияние на кожу, повышает уровень телесных составляющих и потенцию, а также телесную энергию Reken (слизь). Как правило, молоко понижает Lung (ветер) и Trīra (желчь). Считается, что коровье молоко благотворно для легких, а также помогает от диабета. Все так называемые «белые каналы», под которыми подразумеваются нервные проводящие волокна, берущие начало в мозге, питаются за счет телесной энергии Reken (слизь). Следовательно, молоко может оказывать влияние на остроту ума.

В перечнях пищевых продуктов указаны разные типы молока и молочных продуктов. В целом жителям западных стран рекомендуется ограничить потребление всех молочных продуктов, поскольку производители часто добавляют в них гормоны и антибиотики. По этой причине многие тибетские врачи не советуют потреблять много молочных продуктов.

Алкогольные напитки

Алкогольные напитки делятся на напитки, получаемые путем фер-і ментации (брожения) или дистилляции. Большинство алкогольных , - напитков имеют сладкий, кислый или горький вкус. Все дрожжевые 1 продукты принадлежат к телесной энергии Reken (слизь), это означает, что пиво, получаемое в процессе брожения дрожжей, повышает ! энергию Reken (также благодаря своему сладкому вкусу).

Небольшой стакан пива не повредит человеку с базовым телосло- ' жением Lung. С другой стороны, такие напитки, как шнапс (бренди),

оказывающие горячий, разжигающий и слегка послабляющий эффект, могут быть отнесены к энергии Trīra (желчь), так как они явно повышают эту телесную энергию. Следовательно, человек с доминирующим телосложением Reken тоже может иногда позволить себе выпить маленький стаканчик шнапса. Молодой алкоголь обладает более тяжелой активной силой, чем выдержанные алкогольные напитки, долгие годы хранящиеся в винных погребах.

Вино можно поместить между «полюсами» пива и шнапса. Хотя оно слегка повышает энергию Trīra (желчь), человеку с телосложением Lung можно рекомендовать иногда стаканчик вина после еды. Более предпочтительным является выдержанное красное вино из винограда, выращенного на южных склонах гор. Игристое вино, шампанское и тому подобные алкогольные напитки содержат больше окиси углерода. Поскольку они обычно содержат много кислоты, они принадлежат в основном к категории энергии Lung (ветер). Сладкие ликеры прежде всего повышают энергии Reken (слизь) и Trīra (желчь). Коктейли из разных алкогольных напитков очень вредны для здоровья.

Совершенно очевидно, что избыточное потребление алкоголя способно нанести вред любому человеку. Описание последствий избыточного потребления алкоголя начинается в тибетских текстах с описания поведения «бездумного и бесстыдного». Тибетцы говорят, что алкоголь делает человека похожим на «слона, который сошел с ума». В конце концов такое поведение приводит к

Чай

Большинство типов зеленого и черного чая имеют горький вкус с грубой и легкой активными силами. В основном чаи повышают телесную энергию Lung (ветер). Листья зеленого чая можно добавлять в ванну как средство избавления от подагрической лихорадки. Людям с телосложением Lung рекомендуется либо совсем не пить черный чай, либо пить его с молоком.

Не подвергшийся брожению зеленый чай тоже сильно повышает энергию Lung, но не так резко, как черный, поскольку вторичные качества зеленого чая не такие грубые и твердые. Зеленый чай оказывает общеукрепляющий эффект на тело. Для людей с конституцией Reken это чудесный утренний напиток.

Травяные чаи и кофе

Поскольку травяной чай представляет собой водный настой экстракта растений, все травяные чаи имеют эффекты, соответствующие растениям, из которых они приготовлены.

Из-за своего горького вкуса кофе в первую очередь повышает телесные энергии Tripa (желчь) и Lung (ветер). Кофе обладает значительным недостатком – он распространяет болезни по всему телу. Так как в тибетской медицине считается важным локализовать болезнь в месте ее проявления, чтобы легче было устранить ее, кофе представляет собой большую помеху в этом отношении.

Фруктовые соки

Фруктовые соки классифицируются в зависимости от их состава.

Большинство фруктов имеют сладкий вкус, а также обладают тяжелой и прохладной активными силами. Следовательно, они соответствуют сочетанию телесных энергий Reken (слизь) и Lung (ветер). Из-за высокого содержания кислоты цитрусовые прежде всего повышают Lung (ветер), а также Tripa (желчь). В любом случае более предпочтительными являются соки из экологически чистых фруктов.

Выбирая фруктовый сок, руководствуйтесь временем года. В сезон созревания яблок в конце лета предпочтительным является яблочный сок или теплый яблочный соус. Цитрусовые зачастую оказываются слишком холодными и грубыми для зимы. Не позволяйте рекламным роликам сбить вас с толку. Лучше обращать внимание на состав элементов, гармонирующий с вашим телосложением.

Неправильные сочетания продуктов

В тибетских теориях о питании неправильные сочетания пищевых продуктов рассматриваются как «яды». Такое отношение легко понять, так как поглощение подобных ядов вызывает мощное давление на весь организм и приводит к непряжению пищеварительного тепла. Это часто является причиной различных болезней и дисбалансов телесных энергий. Ниже приводится список продуктов, которые не сочетаются друг с другом:

Рыба с молоком.

Молоко с фруктами.

Рыба и яйца.

Вареные бобовые с йогуртом и/или сахаром.

Алкоголь с очень свежим йогуртом.

Грибы, жаренные в горчичном масле.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Цыпленок с йогуртом.
Цыпленок со смесью меда и растительных масел (в равных пропорциях) .
Мясо с (белыми) молочными продуктами.
Мясо с кислыми алкогольными напитками.
Мясо с жареной мукой из зерна.
Молоко с кислыми продуктами.

Вкратце, одновременное поглощение двух различных продуктов животного происхождения или кислот и крахмалов не рекомендуется, так как наносит вред телу.

Западная диетология тоже советует по возможности не употреблять кислоты и крахмалы вместе. Ясно, что пищеварительной энергии легче справиться с одним веществом или группой веществ, чем с пищей, обладающей несколькими различными вкусами.

Чем легче идентифицируются типы вкусов, тем понятнее становятся энергетические потребности, связанные с перевариванием продуктов. Владея подобной информацией, вы сумеете помочь своему телу быстрее расщеплять и перерабатывать пищу.

Если мы представим, что различные вещества, содержащиеся в продуктах питания, являются разными формами информации, с кото-

рой предстоит справиться телу, становится понятным, как простой рацион питания способен обезопасить тело от дисбаланса или неправильного «прочтения» информации. Пищеварительное тепло тоже можно сбалансировать за счет потребления более простых сочетаний ингредиентов или так называемой «монодиеты» с теплыми и легкими активными силами (один прием пищи в день или только овощной суп в течение всего дня и т. д.).

Полное голодание оказывает сильное дисбалансирующее действие на телесную энергию Lung (ветер). Такое голодание в течение довольно длительного времени допустимо только с разрешения и под контролем опытного врача.

Вполне очевидно, что продукты с очень холодными и очень горячими активными силами плохо сочетаются. Если вы страдаете от изжоги, вас кидает в дрожь или жар, вы ощущаете дискомфорт, тяжесть в области желудка или мучаетесь от вздутия живота, вполне возможно, что продукты, которые вы недавно съели, не сочетаются друг с другом или с типом вашего телосложения. Те же самые симптомы могут указывать и на возникновение дисбаланса телесных энергий.

Основными законами являются простота, умеренность и баланс в вашем образе жизни. Руководствуясь этими естественными принципами, вы почувствуете себя лучше, причем очень скоро. По прошествии более длительного времени такой стиль жизни непременно благотворно скажется на вашем здоровье и балансе тела и ума.

Раздел IV

Диагностика в тибетской медицине

Методы диагностики в тибетской медицине обладают мощным потенциалом. Без помощи сложной медицинской аппаратуры тибетский врач способен составить ясную картину о состоянии пациента, задавая ему вопросы о симптомах болезни, о привычках питания и поведения. Тщательное визуальное обследование тела – прежде всего лица, языка и мочи, а также метод диагностики по пульсу также являются важными компонентами системы диагностики.

В согласии с философией буддизма, подчеркивающей существование фундаментального взаимодействия между физической, эмоциональной и ментальной структурами, тибетская медицина также уделяет внимание психологическим факторам.

Например, в классическом тибетском тексте исследуется символика сновидений. Эти символы способны прояснить состояние здоровья пациента и его прогноз на будущее. Важность придается и другим формам символов. Подход врача к своему пациенту тоже имеет большое значение.

Поистине удивительно, как мало технических средств требуется тибетскому врачу для постановки диагноза. Тибетская медицина представляет собой эффективную и экономичную систему – даже одной этой причины достаточно, чтобы подвигнуть богатые индустриальные страны вкладывать больше средств в сохранение и изучение этой древней науки об исцелении.

Постановка диагноза с помощью опроса пациента

Постановка диагноза в результате опроса является важным компонентом тибетского анамнеза. Тибетский врач расспрашивает своего пациента о его условиях жизни, о том, как тот питается, как проходит его обычный день. Задав несколько дополнительных вопросов, врач обычно способен объяснить изумленному пациенту и прочие симптомы.

Мы не будем приводить здесь вопросы, которые обычно задает врач, потому что они включены в соответствующие главы. Многие вопросы вошли также в тест по определению индивидуального типа телосложения в конце книги.

Основная информация о диагностике по пульсу, моче и языку,

а также исходя из рациона питания и образа жизни

индивида

Если во время изучения своего пульса, мочи и языка вы обнаружите какие-то из указанных ниже характеристик, знайте, что это всегда указывает на наличие дисбаланса одной из телесных энергий – как правило, в форме избытка этой энергии. На этот диагноз можно оказать положительное влияние с помощью соответствующих правил питания и поведения.

Диагностика по пульсу

В тибетской медицине пульс считается своеобразным «вестником», который способен передавать во внешний мир определенную информацию о том, что происходит внутри тела. Диагностика по пульсу, безусловно является одной из наиболее выдающихся форм диагностики. Однако этот способ постановки диагноза используется всегда в сочетании с другими диагностическими

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru процедурами, хотя и имеет приоритет перед ними.

Измерение пульса в тибетской медицине отличается от подхода, принятого в Китае и в аюрведической медицине. Основное отличие заключается в положении пальцев при измерении пульса, а также в самом диагнозе. Этот метод постановки диагноза позволяет искусному тибетскому врачу извлекать точную «информацию» о каждом человеке. Причем эти данные имеют ничуть не меньшее значение, чем результаты научных исследований.

К измерению пульса тибетские врачи прибегают, прежде всего для оценки функции/нарушения функции соответствующих органов и/или их энергетического равновесия. С помощью специальных методов измерения пульса можно получить представление об эмоциональных факторах, наличии ментальных болезней, вызванных так называемыми «невидимыми» силами, о базовой жизненной силе («пульс основы жизни», пульс La на локтевой артерии) и о многом другом. Помимо этого, тибетские врачи используют три пульса смерти – пульс демонов, так называемый «пульс просветления», семейный пульс и несколько специфических методов измерения пульса, обычно объединяемых под названием «семь удивительных пульсов».

Правда, можно предположить, что далеко не все тибетские врачи в полной мере владеют мастерством измерения указанных видов пульса. Вот почему на практике к этим способам прибегают нечасто. Однако диагностика по пульсу, выполненная выдающимся тибетским врачом, почти граничит с ясновидением – вероятно, подобные способности обязательно соседствуют у врача, посвятившего свою жизнь состраданию ко всем живым существам и сумевшего достичь состояния высшего просветления.

Мне известна история пациента, который обратился к методам ортодоксальной медицины и получил печальный вердикт о том, что жить ему осталось не более полугода. К счастью, этот человек решил проконсультироваться у известного тибетского терапевта-целителя. Во время процедуры постановки диагноза по пульсу врач задал больному вопрос о поездке на Тибет и о том камне, который был привезен им из поездки в качестве «сувенира». Пациент даже не упоминал об этом! В числе прочих рекомендаций тибетского целителя был и совет отвезти камень туда, откуда он был взят. Совершенно очевидно, что болезнь мужчины была в значительной степени вызвана действием «невидимых» сил. С помощью ритуала возвращения «сувенира», произнесения соответствующих ритуальных формул и прочего оказалось возможным вновь успокоить эти силы. Насколько мне известно, этот мужчина живет и здравствует по сей день.

Используя так называемый «семейный пульс» (который называют еще «репрезентативным пульсом»), квалифицированный врач способен поставить диагноз отсутствующему в комнате больному по пульсу его родственника. Родственник, которому измеряют пульс, должен быть здоров – таково обязательное условие этого метода диагностики. Кроме того, существуют методики измерения пульса, используемые исключительно для предсказания будущего.

Как уже упоминалось, эти способы диагностики не являются общеринятыми практиками во время каждой медицинской консультации. Я привел эти примеры только для того, чтобы продемонстрировать уникальные возможности тибетской диагностики в сравнении с западной лабораторной диагностикой, основанной исключительно на показаниях приборов. Кроме того, преимущество диагностики по пульсу состоит в том, что она является доступной в любое время и в любом месте, так сказать, «всегда находится под рукой». Этот тип диагностики должен базироваться на точных теоретических знаниях и обширном практическом опыте.

В этом введении в медицину Тибета внимание уделяется в основном изучению характеристик трех базовых конституциональных пульсов – Lung (ветер), Tgira (желчь), Reken (слизь). Практика, терпение и оттачивание чувственного восприятия позволят любому человеку научиться в какой-то степени чувствовать эти типы пульса и относить себя к соответствующему типу конституции и/или определять избыток определенной телесной энергии. Однако освоить диагностику по пульсу в совершенстве можно лишь под руководством опытного тибетского врача.

Техника измерения пульса

Оптимальным временем для изучения пульса считается то время, когда холодные энергии ночи и теплые энергии дня приходят в состояние равновесия, то есть перед восходом солнца. Накануне пациент не ложиться спать слишком рано или поздно, а также не должен ступать в половой акт, пить спиртное или есть плохо перевариваемую пищу. Пульс по возможности следует измерять на пустой желудок. Эти же правила относятся к врачу. Кроме того, накануне пациенту не следует слишком волноваться по поводу предстоящего обследования.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
В традиционных текстах описывается оптимальное состояние для исследования пульса. Конечно, диагностику по пульсу можно проводить и в любое другое время суток. Но в таких случаях врачу необходимо принимать во внимание также энергию, превалирующую в каждый конкретный час дня. При применении более «тонких» методов диагностики по пульсу необходимо учитывать также энергии соответствующего времени года (см. ниже).

Пульс можно измерять на различных участках тела. Однако прежде всего он измеряется на лучевой артерии (Arteriag radialis) в нижней части руки. Это кровоток со стороны большого пальца. Считается, что эта точка расположена на оптимальном расстоянии от места обследования и от исследуемых органов. Чтобы проиллюстрировать эту идею, можно привести сравнение с бурным потоком. Два человека, стоящие слишком близко к воде, не смогут разговаривать, так как не услышат друг друга из-за шума воды. Этот пример соответствует измерению пульса на шее или в области сердца. В этом случае соответствующий орган будет «издавать слишком сильный заглушающий шум». Но если выбрать артерию, слишком далеко отстоящую от органов (во впадине под коленом, под лодыжкой и т. д.), это может навести на сравнение с человеком, пытающимся перекрикаться с вами с другого берега ручья. Единственным исключением из этого правила является измерение пульса у детей младше двух лет. У таких детишек пульс измеряют на вене, которая расположена на ухе.

Врач и пациент садятся лицом друг к другу на одном уровне. У женщин тибетский врач сначала левой рукой измеряет пульс на правой руке, а потом правой рукой измеряет пульс на левой. Если пациент – мужчина, процедура измерения пульса проходит в обратном порядке. В тантрических текстах левая сторона тела классифицируется как женский аспект и аспект мудрости, а правая сторона тела ассоциируется с методологическим аспектом и с «правильными средствами». Устанавливая контакт с помощью полярного подхода, врач создает благоприятствующее поле для выздоровления больного.

Пульс измеряется тремя пальцами – указательным, средним и безымянным. Области, куда следует помещать пальцы, можно найти, если оставить расстояние шириной в палец (лучше всего шириной в большой палец) между маленькой косточкой, направленной в сторону большого пальца (Processus styloideus radii = шиловидный отросток лучевой кости), и первым пальцем (указательным), помещенным на руку.

Расстояние между указательным и средним пальцем или средним и безымянным пальцем должно равняться «одному рисовому зернышку», что означает, что пальцы слегка соприкасаются. Пальцы должны ско лежать на руке, давление пальцев – разное. Указательный палец лежит на поверхности кожи. Средний палец вдавлен в кожу немного глубже – в мышечную ткань, а безымянный палец вдавлен очень глубоко, почти до кости. В результате достигаются три различных уровня измерения пульса.

Кость (безымянный палец)
Мышечная ткань (средний палец)
Поверхность кожи (указательный палец)

Расстояние шириной в один палец
Расстояние величиной в «одно рисовое зернышко»

Конституциональный пульс

Прежде всего необходимо определить, какой тип пульса является преобладающим у индивида. Пульс здорового человека называется его конституциональным пульсом. Врачу очень важно знать этот пульс, поскольку иначе базовый пульс индивида можно спутать с холодными болезнями (в случае «пульса Бодхисаттвы») или с горячими болезнями (в случае женского или мужского пульса). Если вы желаете определить собственный пульс, делайте это, когда чувствуете себя здоровым. Правда, можно определить дисбалансы энергий Lung (ветер), Tripa (желчь) и Reken (слизь) и без знания базового пульса. Главное – не запутаться в самом начале в разных характеристиках пульса. Проще всего для начала запомнить основные характеристики телесных энергий Lung, Tripa и Reken. Тогда вам легче будет разобраться в конституциональном пульсе.

Мужской конституциональный пульс. Он ассоциируется с телесной энергией Lung (ветер). Описывается как твердый, или «грубый», а также как полный (пульс хорошего наполнения), или

«массивный». Отмечается, что женщины с мужским конституциональным пульсом чаще рожают мальчиков.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Женский конституциональный пульс. Ассоциируется с телесной энергией Tripa (желчь). Характеризуется как «тонкий» и быстрый. Мужчины с женским конституциональным пульсом как правило, дают жизнь девочкам.

Нейтральный конституциональный пульс (также называется «пульсом бодхисаттвы», но этому определению не следует приписывать духовный смысл). Ассоциируется с телесной энергией Reken (слизь) и характеризуется как равномерный и мягкий, а также непрерывный. Люди с таким пульсом реже болеют и долго живут.

В «Заключительной тантре» следствием брака двух людей с мужским конституциональным пульсом прежде всего является то, что они зачинают в основном мальчиков. Брак между партнерами с женским конституциональным пульсом приводит к рождению девочек.

Если у мужчины нейтральный конституциональный пульс, а у женщины – мужской, они родят мальчика. Если у женщины нейтральный пульс, а у мужчины – женский, они родят девочку.

Это очень тонкая и сложная форма диагностики. Поэтому выполнять ее должен только опытный тибетский врач. Но практика и терпение позволят вам научиться самостоятельно определять этот тип пульса.

Пульсы телесных энергий Lung (ветер), Tripa (желчь) и Reken (слизь)

Спустя сравнительно короткое время можно научиться различать фундаментальные характеристики каждого из типов конституционального пульса или избытка одной из телесных энергий. Эти характеристики можно использовать в сочетании с другими формами диагностики.

Lung (ветер)

Индивид с преобладающей энергией Lung и/или с ее избытком имеет следующие базовые характеристики пульса:

«плавающий»
пустой
аритмичный
«осциллирующий» (альтернирующий)

«Пульс ветра» чаще прощупывается на поверхности кожи и имеет меньше сущности, что означает, что он не является слишком сильным (твердым). Такое качество пульса, как «плавающий», можно сравнить с куском дерева, плывущим по океанским волнам. Дерево бросает из стороны в сторону. Так и пульс Lung при прощупывании меняет место – топоположение. Можно сказать, что этому типу пульса свойственна некоторая непредсказуемость. Однако следует помнить о том, что смена положения пульса всегда происходит на одном уровне.

Качество «пустой» означает одновременно, что пульс не очень твердый и что если сделать попытку прощупать пульс более сильным нажатием пальца, под пальцем окажется «пустая» артерия. В подобном случае говорится, что «артерия лишена пульса». Если несколько ослабить нажатие, пульс снова «вернется на место» на короткое время. Напоминает мячик, который удерживают под поверхностью воды. Он не имеет точки опоры и исчезает под водой. Но если отпустить его, сразу же всплывет на поверхность.

Качество «аритмичный» указывает на слегка замедленное биение пульса и на его нерегулярность. Биение пульса может становиться более редким или учащаться (экстрасистола). Такое замедление или учащение может иметь разные интервалы: у одного человека через каждые три удара пульса, у другого – через каждые тридцать.

Еще одно значение слова «аритмичный» может относиться к факту, что биение пульса не «теряется» полностью, а меняет положение, то есть каждое новое биение пульса ощущается в другой точке контакта пальца с кожей.

Качество «осциллирующий» понимается как биение пульса, ощущаемое сначала с одной, а затем – с другой стороны пальца. Можно еще сказать, что пульс «покачивается из стороны в сторону», что наводит на сравнение с маятником, только с перевернутым, как в метрономе – стрелка его направлена не вниз, а вверх. Это качество пульса рассматривается также как дополнительное к качеству «аритмичный».

Tripa (желчь)

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Индивид с преобладающей энергией Tripa и/или с ее избытком имеет следующие базовые характеристики пульса:

сильный
твердый
напряженный
«тонкий»
учащенный

Первым качеством, которое следует упомянуть в связи с пульсом Tripa, является, конечно, быстрый или учащенный пульс. Это качество легко почувствовать. Для этого требуется только выбрать соответствующий критерий оценки. Это может быть частота вдыхания и выдыхания врача(!). Следует просчитать количество биений пульса с начала вдоха и до завершения выдоха.

За этот период обычно насчитывается ровно пять биений пульса. Это указывает на отсутствие холодных и горячих болезней.

Если врач насчитал более пяти пульсаций, это означает, что у ациента горячая болезнь или, другими словами, избыток энергии Tripa (желчь) или крови. Горячие болезни могут также развиваться в результате сочетания Tripa или крови с энергией Lung. Чем чаще биение пульса, тем выше энергетический избыток. Допустимой час-тотой считаются шесть или максимум семь биений пульса за ука-занный отрезок времени. Более того, по числу биений пульса можно определить, насколько острым является заболевание. То же относится и к меньшему числу ударов. Чем меньше биений пульса насчитал врач, тем «холоднее» заболевание пациента. Холодные болезни обычно связывают с энергией Lung или Reken или с сочетанием Lung/Reken. Таким образом можно выявлять наличие хронических болезней.

Наиболее простой является классификация болезней на «горячие» и «холодные». Различить эти болезни можно с помощью описанного выше метода. Подтвердить наличие горячего или холодного характера заболевания могут нарушения потока лимфы и болезни, возбудителями которых являются болезнетворные микроорганизмы (вирусы, бактерии, гельминты и т. д.). Частота биений пульса является хорошей отправной точкой для постановки диагноза.

«Пульс Tripa не надо искать – он проявится сам». В этой цитате из книги доктора Барри Кларка сказано практически все о пульсе Tripa. Биение пульса в артерии очень сильное, можно сказать, что «оно ярко выражено».

Кроме того, можно представить себе туго натянутую струну хорошо настроенного музыкального инструмента. Чем больше вы пытаетесь растянуть эту струну, то есть в нашем случае чем глубже вдавливаете палец в кожу руки, тем более сильным становится сопротивление струны – сопротивление пульсирующей под кожей артерии. Используя математическую терминологию, можно сказать, что сопротивление растет прямо пропорционально давлению пальца. Тем не менее, струне присуща и некоторая эластичность, которая побуждает ее поддаваться давлению. Этот тип пульса словно «порхает» вокруг пальца именно потому, что прилагаемое давление очень сильное.

Телесной энергии Tripa также приписываются такие вторичные характеристики пульса, как твердый, напряженный (как туго скрученная пружина) и ангулярный.

Reken (слизь)

Индивид с преобладающей энергией Reken и/или с ее избытком имеет следующие базовые характеристики пульса:

«утопленный» или «неясный»
слабый
затрудненный

Качество «утопленный» или «глубокий» относится к уровню пульса, что подразумевает глубину пульсации. На поверхности артерии пульс совсем или почти не ощущается. Он противоположен так называемому «поверхностному» пульсу. Чтобы обнаружить пульс, приходится зачастую прилагать сильное давление. Даже в глубинах артерии этот тип пульса может ощущаться очень неясно.

Следующей характеристикой этого типа пульса является «слабый». В данном случае она может иметь буквальный смысл. Однако это же качество можно интерпретировать и как «восприимчивый, уязвимый пульс».

Вообразите огромного и несколько неуклюжего слона и вы поймете, что означает характеристика «затрудненный» или «тяжеловесный» пульс. Этот пульс наводит на сравнение с чем-то густым и вязким, как переваренный суп. На ум приходят также глаголы «тяжело ступать» и «барахтаться».

Сводная таблица типов пульсов

Lung (верев) Тпра (желчь) Рекеп (слизь)
«Плавающий» Сильный «Утопленный»
Пустой Твердый Слабый
Аритмичный Напряженный Замедленный
«Осциллирующий» «Тонкий»
Учащенный

Пульс органов

В тибетской медицине нарушения разных органов и/или их энергетического эквивалента диагностируются с помощью измерения пульса.

Сэтой целью каждый из плосколежащих на коже пальцев делится на левую и правую половину, так что в целом получается 12 зон соприкосновения.

«Верхние» части пальцев, направленные к большому пальцу, используются для диагностики жизненных или плотных органов (сердце, печень, легкие, селезенка, а также правая и левая почки). Нижние части пальцев служат для постановки диагноза полых органов (толстый кишечник, желчный пузырь, тонкий кишечник, мочевой пузырь и сосуд жизни).

Так называемый «сосуд жизни» является предметом многочисленных дискуссий.

Некоторые авторитеты предполагают, что под «сосудом жизни» подразумеваются семенные пузырьки или репродуктивные жидкости (семя и яйцеклетки). Другие убеждены, что «сосуд жизни» не имеет физического эквивалента. По их мнению, «сосуд жизни» скорее всего соответствует части гормональной системы.

Сосуд жизни можно сравнить с «тройным обогревателем» китайской медицины, так как он также приравнивается к гормональной системе. Еще большую путаницу вносит существование в тибетской медицине двух разных традиций. Если одна традиция исходит из посылки, что репродуктивные жидкости представляют собой самую «утонченную, чистую» часть тела, то в другой традиции принято рассматривать их как «продукты отхода» связанной с ними еще более тонкой энергии. Поэтому мы не в состоянии объяснить, является эта «тонкая» энергия эквивалентом гормонов или нематериальной энергией.

Плотным органам уделяется более пристальное внимание, поскольку они напрямую связаны с сезонными характеристиками. Но в результате этого их можно легко спутать с этими характеристиками.

Кроме того, следует помнить, что органы женщины и мужчины занимают разные места на указательном пальце врача – с левой и правой стороны (см. рисунок ниже). Это связано с различиями в преобладании каналов у разных полов.

Даже на Западе принято считать, что одна сторона тела является более «женской», а другая – более «мужской». Однако по сути это объясняется разными функциями двух полушарий головного мозга.

С внутренней стороны левой руки можно пальпировать следующие органы:

С помощью указательного пальца: легкие и толстый кишечник у женщин, сердце и тонкий кишечник у мужчин.

С помощью среднего пальца: селезенку и желудок.

С помощью безымянного пальца: левую почку и сосуд жизни.

Левая лучевая артерия

Пальпация верхней половиной пальца, то есть той, которая направлена к большому пальцу врача:

1. Легкие (у женщин).

Сердце (у мужчин).

Селезенка.

Левая почка.

Пальпация нижней половиной пальца, то есть той, что направлена к мизинцу врача:

4. Толстый кишечник (у женщин).

Тонкий кишечник (у мужчин).

Желудок.

Репродуктивные жидкости (сосуд жизни).

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
С внутренней стороны правой руки можно пальпировать следующие органы:

С помощью указательного пальца: сердце и тонкий кишечник у женщин, легкие и толстый кишечник у мужчин.
С помощью среднего пальца: печень и желчный пузырь.
С помощью безымянного пальца: правую почку и мочевой пузырь.

Правая лучевая артерия

Пальпация верхней половиной пальца, то есть той, которая направлена к большому пальцу врача:

1. Сердце (у женщин).
Легкие (у мужчин).

Печень.

Правая почка.

Пальпация нижней половиной пальца, то есть той, что направлена к мизинцу врача:

4. Тонкий кишечник (у женщин).

Толстый кишечник (у мужчин).

Желчный пузырь.

Мочевой пузырь.

Каждый из плотных органов имеет собственные характеристики пульса, соответствующего им. Эти характеристики подробно описаны в «Заключительной тантре». Мы не будем углубляться здесь в их описание, поскольку они являются предметом очень сложной формы диагностики, на постижение которой может потребоваться от одного года до двух лет.

Основная проблема с определением пульса этих органов заключается в том, что не существует точного критерия для измерения свойств их пульса. Следовательно, определить их под силу только профессионалу в тибетской медицине.

Обычно необходимо не менее семи месяцев, чтобы освоить все характеристики пульса органов и различия между органами. Поэтому дополнительная информация об этом предмете способна только запутать обычного читателя.

Классификация индивидуальных органов и соответствующих им элементов

Определенные органы тела связаны со следующими, соответствующими им первоэлементами:

Первоэлемент Орган

Дерево (= воздух) Печень и желчный пузырь

Огонь Сердце и тонкий кишечник

Земля Селезенка и желудок

Металл (= железо) Легкие и толстый кишечник

Вода Почка и мочевой пузырь

Эта классификация позволяет соотносить первоэлементы с соответствующими пальцами на руке, на которых можно измерять пульс определенных органов тела.

Палец (левая рука) Первоэлемент Палец (правая рука) Первоэлемент

Указательный Железо 4. Указательный Огонь

Средний Дерево 5. Средний Земля

Безымянный Вода 6. Безымянный Вода

Поскольку в каждое время года доминируют разные первоэлементы, индивидуальные органы испытывают соответствующее влияние этих первоэлементов (см. также главу «Сезонные изменения», где приводится информация о временах года как непосредственных причинах дисбалансов). В диагностике по пульсу эта зависимость в основном выражается в более явном проявлении пульса соответствующих органов. Если пульс органа согласуется с временем года, это оценивается как положительный признак. Однако сезонные изменения пульса тоже можно почувствовать всеми пальцами.

Существует несколько систем деления тибетского года. Из представленной ниже таблицы ясно видно, что начало весны по западному календарю приходится

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru точно на середину весны по тибетскому календарю и что начало «западной» осени точно совпадает с серединой «тибетской» осени. То же самое относится к лету и зиме. Таблица, приведенная ниже, составлена с учетом принятого на Западе деления года. Каждый сезон продолжается 72 дня. Между каждым из сезонов существует промежуточная фаза продолжительностью в 18 дней, во время которой превалируют пульс селезенки и элемент земли.

ЗАПАДНЫЕ СЕЗОНЫ И ПЕРВОЭЛЕНТЫ

Весна: Доминирующий элемент – дерево.
Пульс печени более выражен («тонкий» и напряженный).

Лето: Доминирующий элемент – огонь.
Пульс сердца более выражен (полный и замедленный).

Осень: Доминирующий элемент – металл (железо).
Пульс легких более выражен (короткий и «грубый»).

Зима: Доминирующий элемент – вода.
Пульс почек более выражен (медленный и мягкий).

Промежуточные Доминирующий элемент – земля.
фазы: Пульс селезенки более выражен (короткий и мягкий).

Разделение тибетского года на сезоны можно легко скоррелировать с сезонами, принятыми на Западе. Однако для большей полной картины необходимо упомянуть еще две системы деления года:

Год делится на сезоны таким образом, что упомянутые выше промежуточные фазы объединяются во времени года, которое называется «позднее лето».

Разделение года на шесть климатических периодов, каждый из которых длится 2 месяца:

Весна (март/апрель = первый и второй месяцы). Поздняя весна, раннее лето (май/июнь = третий и четвертый месяцы).

Лето соответствует сезону муссонов (июль/август = пятый и шестой месяцы).

Осень (сентябрь/октябрь = седьмой и восьмой месяцы). Ранняя зима (ноябрь/декабрь = девятый и десятый месяцы). Поздняя зима (январь/февраль = одиннадцатый и двенадцатый месяцы).

Цикл мать–дитя.
Цикл друг–враг.

Цикл мать–дитя

Цикл мать–дитя относится к порождающим свойствам каждого элемента в отношении к элементу, который следует за ним в вертикальной последовательности.

Дерево (воздух) является матерью огня – огонь матерью земли – земля матерью железа (металла) – железо (металл) матерью воды – вода матерью дерева (воздуха).

Цикл ребенка можно проследить в последовательности снизу вверх: вода является ребенком железа (металла) – железо (металл) является ребенком земли – земля является ребенком огня – огонь является ребенком дерева (воздуха) – дерево (воздух) является ребенком воды.

Цикл друг–враг

Этот цикл связан с уничтожением или с поддержкой элементами друг друга. В этом цикле элементы располагаются по горизонтали:

(воздух) (металл)

Цикл врага (= уничтожение) читается слева направо. Это означает, что врагом огня является вода – врагом воды является земля – врагом земли является дерево (воздух) – врагом дерева (воздуха) является железо (металл).

Цикл друга (= поддержка) читается наоборот – справа налево. Это означает, что другом железа (металла) является дерево (воздух) – другом дерева (воздуха) является земля – другом земли является вода – другом воды является огонь – другом огня является железо (металл).

Если свести воедино все представленные выше циклы, получится следующая картина:

Используя циклы мать–дитя и друг–враг, мы можем понять, посредством каких органов мы можем косвенно повлиять на орган, нуждающийся в лечении. Например, можно уменьшить непосредственное давление на орган в «горячем» состоянии и т. д. Естественно, это предоставляет врачу гораздо больше возможностей для лечения больных.

Энергетическая теория, описанная выше, оказывается связанной с учениями о пяти первоэлементах в традиционной китайской медицине. Возможно, что определенные аспекты диагностики по пульсу, а также теории первоэлементов тоже пришли из китайской медицины и в модифицированной форме сделали неотъемлемой частью тибетской медицинской системы.

В книге Тсевасанга Дж. Тсаронга «Основы тибетской медицины» представлена очень любопытная тибетская иллюстрация, связанная с этой темой:

сын

Тибетская диагностика по пульсу представляет очень сложную форму постановки диагноза. Однако терпение и интуиция помогут вам освоить ее хотя бы в некоторой степени. В сочетании с другими процедурами диагностики она представляет собой чрезвычайно полезное средство. Эта форма диагностики стоит любых затраченных на ее освоение усилий. Кроме того, диагностика по пульсу предоставляет индивиду уникальную возможность повысить остроту восприятия.

Уринодиагностика

Моча человека является прекрасной диагностической средой. В ней ясно отражаются все метаболические процессы, протекающие в теле.

Даже на Западе существовала так называемая «традиционная уриноскопия», утратившая, к сожалению, свою первоначальную форму. Наследственная линия, по которой передавались знания об этой форме диагностики, прервалась в начале исторического периода, называемого «Просвещением». Модифицированная форма этой классической процедуры диагностики выполняется и сегодня – в основном последователями теории натуропатии – с применением различных реактивов и т. п. Однако между подходом, принятым на Западе, и методом, описанным в этой книге, существует значительная разница.

Тибетская уриноскопия может использоваться в качестве дополнительного диагностического критерия. Кроме того, она предоставляет заинтересованным лицам возможность получить более полное представление о пищеварительном и метаболическом процессах, то есть о состоянии телесных энергий.

Для этой формы диагностики необходимо среднее количество (примерно 150–250 мл) мочи, собранной утром того же дня, когда проводится анализ. Некоторые тибетцы предпочитают проводить диагностику по моче из «среднего потока», но это правило не является обязательным. Если разделить поток утренней мочи на три «порции», вторая порция и будет считаться мочой из среднего потока.

В традиционных текстах указывается, что моча, собранная после полуночи, считается приемлемой для исследования. Однако это правило было основано на

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru привычках, бытовавших в то время, когда люди ложились спать вскоре после захода солнца. Это значит, что до полуночи успевало пройти время, достаточное для накопления мочи. В наш век электричества и пр. люди ложатся спать гораздо позже, поэтому только утренняя моча отвечает принятым критериям и годится для проведения исследования. Если вы вставали ночью, чтобы перехватить что-то из холодильника или помочиться, ваша утренняя моча не может использоваться для постановки диагноза.

Естественно, лучше всего сразу же исследовать свежую мочу. Но и до вечера того же дня такая моча может эффективно послужить целям исследования. Мочу можно использовать в течение 24 часов с момента, когда она была собрана. Поскольку на Тибете и в Гималаях человеку иногда приходится проделывать очень долгий путь, чтобы увидеться с врачом, существуют специальные методы исследования холодной мочи (в этой книге не описываются).

Для этой диагностической процедуры необходимы не очень большой белый сосуд (например, чашечка из фарфора), очень хорошо подходящий для визуального исследования мочи, и длинная деревянная палочка (длиной около 20 см) для помешивания мочи.

Чтобы гарантировать оптимальный результат обследования, необходимо соблюдать следующие правила:

Пищевые добавки и витамины изменяют цвет мочи. Лучше всего прекратить их прием за неделю до проведения диагностики. Иначе цвет мочи может указывать на состояния, подобные латентной лихорадке или беременности.

Некоторые продукты, например, красная фасоль, могут оказывать сильное влияние на цвет мочи и создавать впечатление крови в моче. Не менее чем за день до процедуры следует исключить такие продукты из рациона.

Накануне процедуры следует воздержаться от половой активности, которая способна исказить результат диагностики.

Вечером накануне уринодиагностики не следует пить алкоголь. Гольные напитки, иначе во время диагностики их влияние может быть спутано с дисбалансом телесной энергии *Tripa* (желчь).

В день накануне диагностики по возможности избегайте любых излишеств и перегрузок. Не следует перетруждаться, нельзя ступать поздно вечером и не рекомендуется есть жирную пищу. Желательно также лечь спать не слишком поздно.

Если ночью вам придется сходить в туалет, вы не сможете использовать утреннюю мочу для анализа! В диагностике можно использовать лишь мочу, которая накапливалась в течение всей ночи и была собрана утром.

Если ночью вы что-то перекусили, ваша утренняя моча может не дать врачу адекватной информации о вашем состоянии.

Критерии оценки в уринодиагностике

При оценке качества утренней мочи принимаются во внимание все факторы – цвет, запах, консистенция, образование пузырей и содержимое. Характеристики мочи, наблюдаемые в течение более продолжительного периода времени, например формирование на поверхности мочи разных слоев жирных веществ, образование определенных «узоров» или так называемого белка (вещество, указывающее в основном на поток желчи и функционирование печени), используемые для постановки диагноза и предсказаний («уромантия»), не входят в объем нашей книги. Скажу только, что предсказания делаются путем мысленного проецирования узора на черепаховом панцире на охлажденную мочу. Несомненно, для этого требуется большой опыт.

Далее будут описаны общие критерии распознавания с помощью мочи дисбаланса одной из телесных энергий.

Состояние мочи при дисбалансе энергии Lung (ветер)

Цвет мочи прозрачный, как горная вода, и бледный. При хроническом дисбалансе Lung может наблюдаться легкий бледно-голубой оттенок. Моча практически не имеет запаха и имеет светлую и жидкую, почти водянистую консистенцию. При помешивании деревянной палочкой на поверхности образуются пузырьки размером с серебряный доллар. Традиционно они описываются, как «пузырьки размером в глаз яка». Такие пузырьки тоже могут иметь голубоватый

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
отблеск. Во время мочеиспускания не образуется пар.
сбалансе энергии Trīra (желчь)

Цвет мочи: от темно-желтого до красновато-оранжевого. В сочетании с дисбалансом крови моча может приобретать почти красный цвет. В любом случае цвет ясно различается. Консистенция мочи более вязкая и плотная, чем при избытке Lung. На поверхности появляются мелкие пузырьки, которые вскоре лопаются. Пузырьки могут также появляться при помешивании мочи. Из-за присутствия тепла эти пузырьки не обладают стабильностью. При мочеиспускании может образовываться сильный пар, который сохраняется в течение некоторого времени. При хроническом дисбалансе Trīra в моче могут образовываться плотные, полупрозрачные волокна, чем-то напоминающие вату. (По-тибетски их называют dija, возможно, это белковые образования). Положение этих образований в моче соответствует дисбалансу энергии Trīra в теле. Например, если волокна «висят» в центре чашечки с мочой, это означает, что дисбаланс аккумулируется в средней части тела.

Состояние мочи при дисбалансе энергии Reken (слизь)

У такой мочи цвет бледный и водянистый или серый. В крайнем случае моча может приобретать беловатый оттенок. Пузырьки, образующиеся на поверхности, напоминают пену в кружке с пивом. Такие пузырьки образуются самое позднее при помешивании мочи палочкой. Пузырьки долго не лопаются. Консистенция и положение пены изменяется лишь через некоторое время, например, спустя несколько минут. Моча почти не имеет запаха. При мочеиспускании практически не образуется пара. По составу и запаху моча при дисбалансе Reken похожа на мочу при дисбалансе Lung, но она не такая водянистая и жидкая или бледная и прозрачная.

Далее подробно описывается каждый из критериев:

Цвет

От прозрачного до бледно-голубого: указывает на дисбаланс Lung.
От желтого до оранжевого: указывает на дисбаланс Trīra.
От бледного до беловатого: указывает на дисбаланс Reken.
Радужный оттенок: указывает на отравление.
От желтого до красного: указывает на дисбаланс Trīra и/или крови (горячая болезнь).

Бледный и голубоватый: указывает на дисбаланс Lung и/или Reken (холодная болезнь).
От розового до красного: указывает на дисбаланс крови (и/или менструации).
Зеленоватый: может указывать на беременность.
Цвет меди (блестящий): указывает на латентную лихорадку.
Цвет черного чая или колы: указывает на воспаление печени.

Образование пузырьков

Пузырьки размером с серебряный доллар с голубоватым блеском: указывают на дисбаланс Lung.
Мелкие пузырьки, которые с шумом лопаются через короткое время: указывают на дисбаланс Trīra.
Образование пены, напоминающей пивную: указывает на избыток Reken; пузырьки статичны.
Пена, переливающаяся всеми цветами радуги: указывает на отравление.
Красноватый цвет пены: указывает на заболевание крови.

Консистенция

Прозрачная и светлая, водянистая: указывает на дисбаланс Lung.
Некоторая вязкость или плотность: указывает на дисбаланс Tripa и/или на горячую болезнь.
Беловатая, напоминающая молоко: указывает на дисбаланс Reken.

Образование пара во время мочеиспускания

Отсутствие пара или небольшое парообразование: указывает на дисбаланс Lung и Reken, обычно относится ко всем холодным болезням.
Сильное парообразование: указывает на дисбаланс Tripa, особенно при горячих болезнях.

Запах

•Без запаха: при дисбалансе Lung.
От сильного до неприятного гнилостного запаха: при дисбалансе Tripa.
Без запаха или с легким запахом: при дисбалансе Reken.
Запах капусты, мяса и тому подобного (вообще запах пищи): указывает на слишком низкое пищеварительное тепло (или на то, что вы что-то съели поздно вечером накануне диагностики).

Содержимое

Розовые или красные «точки»: указывают на дисбаланс крови или менструации.
Плавающие на поверхности полупрозрачные «волокна», напоминающие торчащие кверху волокна ваты: указывают на хронический дисбаланс энергии Tripa.
«Частицы» (похожие на мелкие песчинки или очень мелкую гальку), плавающие или лежащие на дне сосуда: указывают на холодность и слабость почек.

Можно самостоятельно проверить состояние телесных энергий с помощью этого относительно простого метода исследования. Даже если вы сумеете выявить только одну характеристику, этого достаточно для подтверждения соответствующего дисбаланса. Однако часто встречаются и разные сочетания указанных характеристик. Затем можно попытаться выявить основную тенденцию и соответственно (изменить рацион питания и образ жизни. Немного попрактиковавшись, вы сможете по внешнему виду вашей утренней мочи точно определить, насколько хорошо усвоил организм пищу, которой вы «наслаждались» накануне. Кстати, здоровая моча пахнет, как «старая кожа».

Тибетская медицина использует метод аутоуринотерапии, но мы не будем подробно обсуждать его. Этот метод прежде всего используется как форма иммуностимуляции врачом, которому необходимо приступить к лечению воспаленного участка тела без достаточного времени на подготовку к лечению.

Диагностика по языку

Диагностика посредством визуального изучения языка играет второстепенную роль в тибетской медицине. Однако этот метод можно использовать в качестве быстрой формы дополнительной диагностики для проверки ряда симптомов.
При наличии дисбаланса язык может иметь следующие характеристики:

Состояние языка при дисбалансе энергии Lung (ветер)

Красный.
Сухой.
С маленькими вмятинками по краям.
Шершавый.

Состояние языка при дисбалансе энергии Tripa (желчь)

(Бледно)-желтоватый налет (более или менее плотный).
Слегка горький вкус.
«Грязноватый» на вид.

Состояние языка при дисбалансе энергии Reken (слизь)

(Бледный) беловато-серый налет (более или менее плотный).
Язык влажный и липковатый.
Язык несколько опухший, словно воспаленный.
Гладкая поверхность.
Тусклая поверхность.

Дополнительные способы диагностики

Следующие дополнительные способы диагностики также описаны в «Тантрах»:

Классификация болезней на горячие и холодные с помощью изучения нижнего века

Если слегка оттянуть нижнее веко, то с помощью цвета кожи можно определить, есть ли у человека дисбаланс. Если кожа за нижним веком покрасневшая или красная, это указывает на наличие теплой или горячей болезни, то есть дисбаланса энергии Tripa (желчь) и/или крови. Это может также указывать на дисбаланс сочетания энергий Tripa и Lung. Если кожа, напротив, бледная или имеет беловатый оттенок, это указывает на наличие холодной болезни, то есть на дисбаланс энергии Reken (слизь) или на дисбаланс сочетания Reken и Lung.

Диагностика с помощью ушных вен

Используя не слишком яркую подсветку, внимательно рассмотрите сзади пространство между сосцевидным отростком (маленький выступ в задней части головы возле уха, который легко нащупать) и мочкой уха. Можно заметить слегка желтоватый оттенок. Этот оттенок является признаком наличия дисбаланса энергии Tripa.

Методы терапии

Последовательность применения терапевтических мер

Последовательность применения терапевтических мер в тибетской медицине четко определена:

Изменение привычек питания и образа жизни в соответствии с болезнью – если питание и образ жизни пациента являются неадекватными.

Назначение медицинских веществ (в основном пилюль, порошков или чаев) – если указанных выше мер оказывается недостаточно.

Наружные формы терапии – в случае необходимости.

Привлечение дополнительных средств, например оказание спиритуального воздействия (задача ламы, а не врача).

Как вы видите, наружные формы терапии, которые будут описаны в этом разделе, используются тибетским врачом в последнюю очередь, поскольку считается, что они оказывают довольно радикальный эффект на тело пациента.

Некоторые из наружных терапевтических процедур используются также в натуропатической практике, но зачастую в несколько модифицированной, как

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru правило, в более мягкой форме. За исключением некоторых упражнений для релаксации (например, Кум Не, см. «Библиографию») и некоторых облегченных форм массажа, они не предназначены для выполнения непрофессионалами, так как их неправильное выполнение способно принести больше вреда, чем пользы.

Не рекомендуется браться за выполнение кажущихся «более простыми» методов «моксабасчэн», глубокого массажа или так называемого «исцеления чакр» (с драгоценными камнями или без них), не пройдя предварительно инструктаж квалифицированного специалиста. Хотя тело определенно способно к самовосстановлению до тех пор, пока у него имеются достаточные резервы для компенсации дисбалансов, не следует перегружать себя, поскольку ваше здоровье – великое сокровище! В случае проявления болезни возможности тела для самовосстановления часто оказываются уже исчерпанными. Это означает, что настало время изменить привычки и рацион питания и обратиться к специалисту для получения квалифицированной помощи.

Помимо очень большого объема третьей медицинской тантры, «Тантры устных объяснений», основной причиной, по которой она не переводилась на западноевропейские языки, является то, что практические методы лечения должны осуществляться с полной ответственностью и точностью под руководством опытного врача. Медицина – наука эмпирическая. Если вам не посчастливилось жить на соседней улице с известным тибетским врачом, доверьтесь опыту и знаниям специалиста в натуропатии. Описанные в этом разделе методы применяются и в рамках западной натуропатии в качестве надежной формы терапии, способной принести облегчение пациенту.

Терапия с помощью рациона питания и образа жизни

В разделе «Привычки питания» было рассказано, как изменить рацион питания при наличии избытка телесной энергии Lung (ветер), Tripa (желчь) и Reken (слизь).

В соответствующих главах также предлагались рекомендации по поводу того, как вести себя в определенные сезоны года. В целом эти рекомендации подходят для базовых конституциональных типов тела и призваны помогать против избытка телесных энергий. Такой избыток может являться всего лишь временным состоянием и существовать в течение короткого времени. Поэтому, приняв одно решение, не обязательно придерживаться его всю жизнь. Сохраняйте гибкость. Посредством внимательного анализа всех факторов вы сможете прийти к оптимальному режиму питания и жизни. Следующие общие правила и советы помогут вам в достижении желанной цели.

При избытке телесной энергии Lung (ветер)

Предпочтительными считаются продукты питательные, теплые, сладкие, маслянистые и в несколько меньшей степени также соленые и кислые, а еще тепло и спокойный образ жизни.

Например:

Питательный в данном контексте подразумевает богатый белками, витаминами и т. п.

Кунжутное масло (внутреннее и наружное применение).

Мясной суп (по возможности с мозговой косточкой).

Ягненок или баранина.

Сахар-сырец, патока.

Леденцы.

Мед.

Мускатный орех.

Шафран.

Лакрица.

Очищенное перетопленное масло из молока буйволицы (ghee).

Животное масло.

Чесночное масло (в умеренных количествах).

Животное масло с мускатным орехом (может использоваться и при массаже рефлексогенных точек).

Растительные масла холодного отжима.

Чеснок.

Лук репчатый.

Иногда не повредит стаканчик вина или пива.

Предпочтительны все продукты, выращенные в местностях с теплым и мягким климатом.

Старайтесь находиться в теплой, приятной обстановке.

Избегайте слишком яркого, слепящего света.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Приятная компания способствует безмятежному, ясному настроению.
Почаще принимайте теплые ванны.
Время от времени позволяйте себе масляный массаж.
Регулярный сон (немного подремать в середине дня тоже очень неплохо).

При избытке телесной энергии Tripa (желчь)

Предпочтительными являются прохладный, сладкий, горький и вяжущий типы вкусов с прохладной активной силой, а также прохлады и образ жизни, оказывающий успокаивающее действие.

Йогурт.
Сыворотка, снятое молоко.
Свежее животное масло (в умеренных количествах).
Прохладная родниковая вода.
Мясо козы.
Дичина.
Говядина.
Черный чай (в умеренных количествах).
Листья одуванчика в качестве весеннего курса терапии.
Свежая каша из поджаренного зерна (например, из ячменя).
Изюм.
Камфара (наружное применение, очень умеренное; только от лихорадочных состояний).
Шафран.
Предпочтительны все продукты, выращенные в прохладных местностях.
Выбирайте прохладные места (тенистые и продуваемые ветром).
Изредка рекомендуется прилечь и отдохнуть немного днем.
Прохладные ароматы (например, лаванды, лимона) поддерживают ощущение благополучия.

При избытке телесной энергии Reken (слизь)

Предпочтительны горячий (острый), кислый и вяжущий типы вкусов с грубой, легкой и горячей активными силами, а также соответствующий образ жизни.

Например:

Гранаты (особенно семена).
Горячая вода.
Мед (особенно белый).
Имбирь.
Кориандр.
Черный перец.
Кардамон (большие и малые коробочки).
Корица.
Тмин (чернушка посевная).
Морская соль (в умеренных количествах!).
Облепиха.
Соблюдайте все рекомендации по активизации пищеварительного тепла.
Баранина или мясо ягненка.
Рыба.
Зерно, хранившееся не менее одного года.
Клецки из муки, смолотой из хранившегося в течение определенного времени зерна.
Предпочтительны все продукты, выращенные в сухих, жарких местностях.
Иногда можно выпить стаканчик хорошо выдержанного алкогольного напитка (например, настойки).
Следует есть только поджаренные зерновые в сваренном виде.
Выбирайте теплые и сухие места.
Носите достаточно теплую одежду.
Каждый день выполняйте физические упражнения.
В течение дня спать не рекомендуется!

дисбалансы комбинированного типа

Выполняя указанные выше рекомендации, можно оказывать воздействие и на сочетания телесных энергий. При этом необходимо обращать внимание на свой тип телосложения, а затем делать попытки выявления дисбаланса или избытка телесной энергии (или энергий), например по специфическим симптомам. При определенных условиях может также существовать дополнительный избыток другой телесной энергии. С помощью рекомендаций для времен года, симптомов и пр. вы можете самостоятельно оценить собственное состояние. Можно усилить эффект, используя информацию о распределении энергий в определенное время суток. Приведенные ниже рекомендации очень полезны для устранения соответствующих болезней:

Избыточные устраняются посредством комбинации энергий
Lung+Tripa Прохладных и питающих факторов
Reken+Tripa Прохладных и легких факторов
Lung+Reken Теплых и питающих факторов
Lung+Tripa+Reken Прохладных, питающих и легких факторов

Если вы страдаете от нарушения функции отдельного органа тела, вам рекомендуются следующие дополнительные вещества:

Орган Вещество
Сердце Мускатный орех
Легкие Бамбуковая пульпа (мякоть из стеблей бамбука, которую трудно найти на Западе); в качестве заменителей можно использовать кальцитную золу (calcite ash) или минеральный каолин (белую глину).
Печень Шафран
Почки Кардамон в мелких коробочках
Канал жизни Гвоздика
Селезенка Кардамон в коробочках покрупнее
Желудок Гранаты/(стручковый) перец

Дополнительные лечебные процедуры

Как уже упоминалось выше, эти процедуры, за исключением легкого массажа, могут проводить только профессионалы. Тибетская медицина объединяет следующие дополнительные лечебные процедуры:

- Масляная терапия.
Внутренняя.
Наружная (массажи, нанесение на точки).

«Моксабасчэн» и лечение с помощью «золотой иглы».
Лечение влажным теплом, примочки (компрессы), гидротерапия (например, ванны).

Процедуры выведения гуморов.
Клизмы, суппозитории.
Слабительные средства.
Рвотные средства.
Очищение каналов.

Веносекция (кровопускание).
Каутеризация (прижигание).
Акупунктура.
Терапия с использованием медной вазы (банки)
• Терапия с использованием ложки (малое хирургическое вмешательство) .

Масляная терапия

В тибетской медицине масляная терапия имеет внутреннее и наружное применение. Внутренняя масляная терапия представляет собой очищающую процедуру, которая может продолжаться до трех дней.

Такие процедуры обычно применяются в качестве подготовки к клизмам,

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
процедурам омоложения и так называемому «процессу экстракции сущности».

Внутренняя масляная терапия

Внутренняя масляная терапия бывает оральной и ректальной. В качестве оральной формы рекомендуется пить теплое растопленное несоленое масло из молока кобылицы (ghee). Пену, которая собирается на поверхности, снимают, а нижняя фракция кипящего на медленном огне масла образует его сущность. Этот процесс можно повторить несколько раз для усиления очищающего эффекта. Еще один способ приготовления ghee заключается в его кипячении на очень медленном огне без удаления образующейся пены.

Ghee можно также вставлять в анальное отверстие в форме суппозитория. Это помогает сохранить гладкость слизистых оболочек кишечного тракта, так как водяная клизма сильно сушит слизистую. Внутренняя масляная терапия также является хорошим дополнением к гидротерапии кишечника, которая часто используется в западной медицине.

Противопоказаниями к внутренней масляной терапии являются: сильно пониженная пищеварительная активность, дисбаланс энергии Репен (слизь), подагра, ревматизм, рвота и диарея.

Наружная масляная терапия

Наружная масляная терапия представляет собой форму массажа. Обычно применяется при соответствующих показаниях и, как правило, очень осторожно. В тибетской медицине существует «сухой» метод массирования отдельных точек акупунктуры (например, глубокий вибрационный массаж в брюшной полости для активизации внутренних органов) и метод массирования с привлечением масел, мазей и т. п. Поскольку при «сухом» массаже используются очень специфические методы, неправильное выполнение которых может вызывать побочные эффекты, в нашей книге мы ограничимся обсуждением массажа специфических точек с помощью масел и мазей.

Масляная терапия на специфических точках

Эта терапия обычно ограничивается небольшими участками тела и применяется для избавления от очень специфических симптомов. Для каждой болезни используется мазь с индивидуальной основой и компонентами. Например, против гнойничков на лице используется мазь на основе козьего жира с воловиком аптечным (oposmodium). Втирание в подошвы ног мази, приготовленной из топленого свиного жира с тмином обыкновенным, может помочь против болезней глаз.

Мазь на основе снятого молока с сажей и барбарисом среди прочего используется от пустул и других кожных заболеваний. Для лечения подагры применяется мазь, приготавливаемая следующим образом: семена черного и белого кунжута перемалываются, а затем кипятятся в дождевой воде (то есть в очень свежей и богатой энергией воде). Эта смесь должна кипеть на медленном огне, пока не загустеет. В состав некоторых других мазей, используемых в тибетской медицине, например, в состав мази от витилиго («пегая кожа»), входит также коровья моча. При избытке энергии Lung (ветер) на соответствующие рефлексогенные зоны можно наносить мазь из ghee или из животного масла с мускатным орехом.

Масляный массаж при нарушениях телесных энергий

Виды масляного массажа, описанные в этой главе, в большинстве случаев можно применять без колебаний. Масляный массаж применяется как превентивная мера и как средство активизации телесных энергий, а также для восстановления равновесия при легком дисбалансе телесных энергий

Если вы убеждены, что сместили позвонки на позвоночном столбе, можно

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru прибегнуть к помощи профессионала и пройти терапию с помощью неагрессивных методов типа остеопатии, ритмико-энергетического массажа, мануальной терапии, акупунктурного массажа и т. д. На функциональном уровне смещение позвонков сравнительно часто приводит к дисбалансам телесных энергий (и наоборот!).

Тибетские природные методы целительства в основном используют масляный массаж против болезней телесной энергии Lung (ветер). Массаж также рекомендуются пожилым людям для общего укрепления тела. Легкий массаж всего тела может выполняться для обоих видов общих показаний. В комнате, где проводится массаж, должно быть тепло и уютно, освещение приглушенное. Внешняя обстановка и доброжелательная аура человека, который выполняет массаж, очень важны при дисбалансах энергии Lung, поскольку стресс преимущественно и является причиной заблуждения. Можно использовать для массажа растительное масло холодного отжима (за исключением горчичного масла, оказывающего нагревающий эффект). В тибетской медицине против болезней Lung по традиции используется подогретое кунжутное масло.

Если вы хотите применить более специфичный массаж для пяти подтипов энергии Lung, рекомендуется оказывать действие на телесные точки и зоны, указанные ниже. Масляный массаж помогает при анемии («патологическая бледность»), рекомендуется слабым и истощенным людям, применяется от бесплодия, при плохом зрении и пищеварительных болезнях. Если какой-либо из участков тела, показанных на рисунке, вызывает болезненные ощущения при прикосновении, это может считаться признаком дисбаланса энергии Lung. В тибетской медицине указанные точки массируют сверху вниз.

Массаж точек Lung

1. Макушка: легко втереть несколько капель теплого кунжутного масла; массаж этой зоны очень рекомендуется, особенно при бессоннице; соответствует шишковидному телу; точка сопряжения духовной сферы и физической плоскости; массаж макушки головы прежде всего успокаивает «ветер, поддерживающий жизнь».

Уши: легко втереть несколько капель кунжутного масла, может быть, капнуть в ухо; рекомендуется от бессонницы.

Атлант: первый шейный позвонок (C1, C2). Смещение этого позвонка может привести к болезням Lung; легкий массаж в задней части головы поможет снять напряжение; этот позвонок соответствует шишковидному телу и гипофизу и поэтому представляет большую важность для нервной и гормональной систем.

«Тайные точки Ветра»: легко (!) массировать зоны, расположенные на ширине одного пальца с правой и левой сторон пятого, шестого и седьмого шейных позвонков. Семь шейных позвонков ясно выступают под кожей, поэтому их вряд ли можно спутать с другими позвонками; массаж обычно рекомендуется при болезнях типа Lung; точки непосредственно над спинным позвонком должны использоваться только в диагностических целях; эта область связана со щитовидной и паращитовидной (околощитовидной) железой. Задняя часть шеи и наружные зоны верхних частей рук: легкий массаж очень хорошо помогает при болезнях типа Lung.

Четвертый и пятый грудной позвонки (Th 4-5): болезненные на ощупь точки часто обнаруживаются на расстоянии шириной в один палец справа и слева от этих позвонков при наличии болезни Lung; точки, расположенные непосредственно на позвоночном столбе; их можно легко массировать; очень важные точки при болезнях Lung! Если болезнь Lung появляется в период голодания, сначала следует обследовать эти точки, а затем шестой грудной позвонок.

Шестой грудной позвонок (Th 6): этот позвонок соответствует сердцу; поэтому описание под цифрой 8 в основном подходит и для этого позвонка.

Грудина: передняя часть тела; чрезвычайно чувствительная область, которую можно массировать только очень легкими поглаживаниями (очень важная точка Lung: легкое прикосновение к ней может вызвать слезы и т. п.); соответствует сердцу,местилищу самой тонкой энергии Lung, а также вилочковой железе, важному органу иммунной системы. (Расположение точек 8 и 9 см. на рис. 39: 4 и 5, стр. 211).

Солнечное сплетение: передняя часть; очень важная область тела, которая находится непосредственно под грудиной; массировать легкими круговыми движениями всей ладони по часовой стрелке.

Поясничная область: нижняя часть спины, примерно соответствует почкам, которые особенно подвержены «холодным» болезням; поэтому рекомендуется держать эту область тела в тепле и массировать ее легкими движениями; массаж следует выполнять в направлении наружу от позвоночного столба, а в

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
заклучение – в направлении вниз. В тибетской медицине первый и третий поясничные позвонки (L1 и L3) используется в диагностических и терапевтических процедурах. Эти точки оказывают влияние и на надпочечники.

Крестец, копчик: здесь также находятся точки воздействия на болезнь Lung (например, «Врата ветра» – точка ветра, направленного вниз); массировать, совершая согревающие, легкие поглаживания, иногда достаточно просто положить теплую ладонь на эту точку! В тантрической литературе эти точки считаются «тайными зонами». Они связаны с половыми железами.

Сочленение крестец – подвздошная кость: это маленькое, тугое сочленение считается вместилищем телесной энергии Lung; эти две точки различимы в форме впадинок слева и справа от крестца; так называемое «подвздошно-крестцовое» сочленение играет определяющую роль в статике всего позвоночного столба.

Область нижней части голени (икра): массируется при хроническом дисбалансе энергии Lung.

Как мы видим, самые важные точки, связываемые с заболеваниями Lung, соответствуют эндокринной, или гормональной, системе. Из этого можно сделать вывод о существовании очень тесной связи между телесной энергией Lung (ветер) и этой очень важной телесной системой. Кроме того, очевидным представляется и соответствие системе чакр («колесу жизни»).

Специальные точки массажа при дисбалансе энергии Tīra

Первый грудной позвонок = (Th 1): считается общей точкой размещения и лечения дисбаланса телесной энергии Tīra (желчь).

Седьмой и восьмой грудные позвонки = (Th 7-8): соответствуют печени и желчному пузырю; болезни этих органов проявляются в том, что зоны слева и справа от этих позвонков становятся болезненными на ощупь; лечение тоже можно проводить в этих зонах.

Девятый грудной позвонок = (Th 9): вместе с восьмым грудным позвонком соответствует желчному пузырю.

Специальные точки массажа при дисбалансе энергии Reken

Средние части ладоней и стоп считаются общими точками телесной энергии Reken (слизь). Они также соединяются с энергией Lung.

Второй грудной позвонок = общая точка массажа при заболеваниях Reken.

Дополнительные точки массажа

Многие указанные в литературе точки тибетского массажа совпадают с точками меридианов в китайской теории акупунктуры. Как уже упоминалось выше, врачебные назначения в китайской и тибетской медицине разнятся частично из-за расхождений в восприятии определенных энергетических и анатомических корреляций.

Точки массажа очень легко найти – при наличии энергетической болезни соответствующие ей точки на теле становятся очень нежными на ощупь и вызывают болезненные ощущения! Однако не всегда легко понять, указывает болезненная точка на избыток или дефицит энергии и с какой из трех телесных энергий связана болезненность такой точки.

Вкратце можно сказать, что точка, богатая энергией, образует выступ, а точка с дефицитом энергии – углубление (впадинку). Поскольку массаж активизирует или успокаивает телесные энергии, связанные с точками, дисбалансы и болезненные ощущения вполне могут являться следствиями неправильного лечения.

При массаже области шеи и головы рекомендуется сначала осторожно прощупать эту область, а затем так же легко ее массировать.

Тибетский массаж в брюшной области не предназначен для рук непрофессионалов. В целях более точной постановки диагноза следует обратиться на возможные изменения, связанные с конкретной телесной энергией. При избытке телесной энергии Lung (ветер) живот может выглядеть впалым; у людей с дисбалансом энергии Reken (слизь) живот будет выглядеть раздутым и толстым.

В своей книге «Релаксация Кунье» Тартанг Тулку приводит очень подробные инструкции по проведению самомассажа, а также по ауторелаксации в

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru соизветствии с древней тибетской системой, которая претерпела дальнейшее развитие с учетом особенностей современной жизни.

Массаж представляет собой форму терапии, высоко ценимую многими людьми. Лишь очень небольшое число людей не умеет делать массаж. Если вы будете руководствоваться интуицией, внутренняя мудрость вашего тела подскажет вам, какие зоны нуждаются в массаже и как следует его выполнять. Вы сможете избавляться от незначительных дисбалансов энергии самостоятельно.

«Моксабасчэн» и терапия с использованием «золотой иглы»

Две эти дополнительные лечебные методики представляют тепловую терапию. Это означает, что они в основном используются при «холодных» болезнях, вызываемых телесными энергиями Рекен (слизь) и Lung (ветер). Ниже приводится рисунок, на котором представлены основные взаимосвязи позвоночного столба с телесными энергиями и внутренними органами.

Указанные точки могут использоваться в целях диагностики (чувствительность и болезненные ощущения при прикосновении, выпуклости, впадины, опухание, узелки и т. п.) и лечения (во время массажа зон, расположенных на ширине в полтора пальца по сторонам позвоночного столба; во время «мокса»-терапии непосредственно на позвоночнике и, может быть, также рядом с позвонком). В тибетской системе отсчет позвонков ведется с седьмого шейного позвонка, но для удобства читателей мы постарались адаптировать ее к западной анатомической теории.

Точки и зоны позвоночного столба

Шейный отдел позвоночника

1-й шейный позвонок = атлант = дисбалансы энергии Lung.

5-й и 6-й шейные позвонки = общие точки при дисбалансе Lung.

7-й шейный позвонок = общая точка при дисбалансе Lung (на пример, при ухудшении памяти, глухоте, ознобе, тугоподвижности шеи).

Грудной отдел позвоночника

1-й грудной позвонок = общая точка при дисбалансе Трипа (болезни Трипа, связанные с нарушением Lung и/или с холодом).

2-й грудной позвонок = общая точка при дисбалансе Рекен («холодные» болезни Рекен; боли в дыхательном тракте; боль в сердце; возможные повышения энергий Рекен и Трипа).

3-й и 4-й грудные позвонки = верхний и нижний участки легких

(также точки по внутреннему краю плечевой лопатки; заболевания легких и некоторые глазные болезни).

5-й грудной позвонок = «канал жизни» (энергия Lung в целом; учащенное сердцебиение (racing); болезни сердца; ослабление и потеря памяти; сильная сонливость; делирий; сочетанный дисбаланс энергий Рекен/Lung).

6-й грудной позвонок = сердце (показания такие же, как для 5-го грудного позвонка).

7-й грудной позвонок = диафрагма (например, блокада диафрагмы; в случае необходимости массировать или прижигать вместе со следующим позвонком).

8-й грудной позвонок = печень (общие заболевания печени; рвота; острые боли в области печени; избыток энергий Lung и Рекен в печени и т. д.).

9-й грудной позвонок = желчный пузырь (нарушения пищеварения, камни в желчном пузыре, потеря аппетита, пониженное пищеварительное тепло; постоянные головные боли).

10-й грудной позвонок = селезенка (среди прочего отсутствие полового влечения; постоянная потребность в сне).

11-й грудной позвонок = желудок (понижение пищеварительного тепла; гастрит; язвы; диарея; болезни желудка в целом).

12-й грудной позвонок = «резервуар репродуктивных жидкостей»

(опухли мочеточника, общие абдоминальные нарушения, диарея, кишечные болезни, сперматорея с кровью)

Поясничный отдел позвоночника

•1-й поясничный позвонок = почки («холодные» болезни почек; судороги и боли в животе и т. д.).

2-й поясничный позвонок = общая точка полых и плотных внутренних органов (общая точка воздействия при «холодных» дисбалансах Lung; общая точка для болезней в области ниже пупка; общая точка для болезней желчного пузыря).

3-й поясничный позвонок = толстый кишечник (общая точка воздействия при нарушениях функции толстого кишечника; воспаления половых органов; геморрой

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru и т. п.).

4-й поясничный позвонок = тонкий кишечник (воспаления и общие жалобы, связанные с тонким кишечником; диарея; язвы).

5-й поясничный позвонок = мочевой пузырь (конкремент в мочевом пузыре; частое мочеиспускание; олигурия (уменьшение объема выделяющейся мочи); холодные колени и т. п.).

1-я крестцовая точка = репродуктивные жидкости (простата, матка и т. д.; сперматорея; тугоподвижность и паралич нижних конечностей и т. д.).

2-я крестцовая точка (центр крестца) = «Врата ветра» для направленного вниз ветра (запор, метеоризм, диарея и т. д.).

Практика «моксабасчэн»

В терапии по методу «моксабасчэн» (также называется «моксибасчэн» или просто «мокса») крохотные конусы из сухой полыни сжигаются прямо на коже в определенных рефлексогенных точках. Этот вид термотерапии может осуществляться и косвенным образом: с помощью иглы и т. п. Некоторые конусы изготавливаются из других растений с согревающими свойствами (например, мускатный орех).

При нагревании избранных рефлексогенных точек осуществляется приток в них энергии. Если врач использует при этом сравнительно толстую иглу, передняя часть которой изготовлена из золота, эта терапия называется терапией «золотой иглы».

Этот дополнительный метод наружной терапии в основном применяется в области переднего (лобного) родничка на голове. Помимо других результатов, благодаря этому достигается активизация самой верхней чакры. Этот метод лечения назначается при многих ментальных болезнях, например при депрессии или меланхолии.

Кроме того, это точка, воздействием на которую лечат пониженное кровяное давление, головокружение, притупление органов чувств, гемиплегию (паралич мышц одной стороны тела) и прежде всего все лансы, связанные с энергиями Lung (ветер) и Reken (слизь). Терапию с помощью «золотой иглы» часто используют первой из всех дополнительных «горячих» методов терапии (таких, как «мокса»-терапия, банки, горячие солевые компрессы), так как она дает очень благоприятный исходный эффект и поэтому иногда устраняет нужду в других дополнительных процедурах лечения.

В отличие от этой формы терапии, «мокса»-терапия может также проводиться на всех точках, известных в акупунктуре. В трудах по Тибетской медицине используется 71 специфическая точка для «мокса»-терапии, из которых 20 расположены на передней части туловища, 22 – на позвоночном столбе и задней части туловища, а еще 29 – |«а руках и ногах.

Согласно другому трактату («Царь Луны»), точек для «мокса»-1-терапии значительно больше. В древности тибетские врачи иногда (сжигали полынные конусы прямо на коже. Тем самым создавалась I мощная стимуляция организма, которому для заживления этой специально нанесенной ранки необходимо было активизировать иммунологические процессы. На Западе практики в натуропатии используют | более щадящие методы «мокса»-терапии. Однако даже на Западе в S основе этого вида терапии должны находиться энергетические принципы Lung (ветер), Tripa (желчь) и Reken (слизь).

В соответствии с правилами тибетской медицины полынь, используемая в «мокса»-терапии, должна собираться в экологически чистом месте невинным ребенком в белой одежде во время фазы роста луны и под руководством врача. Затем трава высушивается и из нее скручиваются конусы (или фитильки). Размер конусов зависит от выбранных для терапии точек. Все точки «мокса»-терапии, расположенные на позвоночнике или рядом с ним, прижигаются с использованием конусов толщиной в указательный палец (толщина у основания конуса).

Для всех прочих точек используются полынные конусы, толщина основания которых равняется толщине мизинца. Во время процедуры так называемого «кровопускания» на той же точке в завершение процедуры может быть сожжен конус «мокса» для очищения каналов. Этот «конус» должен иметь плоскую форму и быть размером в «один овечий катышек». Обычно «моксабасчэн» проводится шесть раз. Однако при хронических заболеваниях лечение может проводиться в течение более длительного времени.

«Мокса»-терапия может использоваться для лечения большинства «холодных» болезней. К их числу относятся дисбалансы телесных энергий Lung и Reken, а также многие заболевания каналов (артерии, вены, нервы и т. д.), слабое пищеварительное тепло, опухоли, мышечное напряжение, анемия («патологическая бледность») и все хронические болезни.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

Кроме того, «мокса»-терапия применяется при ментальных болезнях, например при эпилепсии, или при образовании узелков и отеков. Эта форма терапии ни при каких обстоятельствах не проводится непосредственно на органах чувств (например, на глазах или ушах). Прочими противопоказаниями считаются все состояния избытка энергии Триа или болезни крови. Особая осторожность требуется в применении «мокса»-терапии на промежности (точка между задним проходом и яичками или влагалищем); некоторые классические тексты вообще предостерегают против проведения «мок-са»-терапии в этой зоне. Эта точка принадлежит к так называемому «сосуду бытия». Она считается носителем репродуктивных жидкостей, поэтому неправильная терапия этой точки может явиться причиной бесплодия.

Почти все точки, используемые в «мокса»-терапии, теоретически могут использоваться как точки акупрессуры в массаже рефлексогенных зон. Кроме того, «мокса»-терапия по традиции осуществляется на четырех точках или телесных зонах, показанных на рисунке 34.

Традиционные точки «мокса»-терапии

Задняя часть головы в области атланта (первого шейного позвонка), а также зоны справа и слева от него.

Шейный отдел позвоночника в области шестого/седьмого шейных позвонков (в случае необходимости также в области по левую и правую сторону на расстоянии в полтора пальца от позвонков).

Грудной отдел позвоночника в области третьего/четвертого/пятого грудных позвонков (в случае необходимости также в области по левую и правую сторону на расстоянии в полтора пальца от позвонков).

4. В области крестца (на так называемых «Вратах ветра» в центре крестца, а также на так называемом «подвздошно-крестцовом сочленении» слева и справа от крестца, где видны небольшие впадинки).

Кроме того, можно использовать все точки на позвоночном столбе, перечисленные в главе о массаже (см. «Масляная терапия»). Массаж в основном выполняется рядом с позвоночным столбом, а «мок-са»-терапию можно проводить непосредственно на позвонках (см. выше перечень позвонков)

Точки «мокса»-терапии в области головы и лица:

Точка, на которую оказывают воздействие при зубной боли: эта точка находится в месте соединения ушной раковины с головой. Часто воздействие оказывают на эту точку в сочетании с точкой на безымянном пальце.

Важная точка на ухе (на нее воздействуют при шуме в ушах, глухоте, зубной боли, параличе лицевых нервов): эта точка находится как раз в центре передней части уха; вторая точка размещается несколько ниже, примерно на расстоянии в один палец.

Точка, используемая при дисбалансах энергии Lung (ветер) (на пример, при потере памяти): эта точка расположена в центре нижней губы (нижний край).

Точка, используемая при нарушениях речи, опухании языка и т.п.: эта точка находится прямо на кончике подбородка.

Точка, используемая при нарушениях Lung и Reken (например, при плохом зрении): точка находится прямо в центре лба на линии волос.

Точка, используемая при носовых кровотечениях, желтухе и т. д.: находится точно в центре между бровями.

Точки «мокса»-терапии в задней части головы:

«Макушка»: важная точка при нарушениях Lung (см. главу «Терапия с использованием «золотой иглы»).

Передний родничок: точка, используемая при нарушениях энергии Lung (головокружение, потеря сознания, бессонница, а также лихорадка).

3. Три ушные точки между ухом и головой: две верхние точки расположены прямо на складке (изгибе) между ухом и головой; нижняя точка находится на сосцевидном отростке (маленькая косточка величиной около 0,5 см, под которой прикрепляется ухо); все три точки, но прежде всего точка на сосцевидной косточке, используются при нарушениях энергии Lung (шум в ушах и прочие проблемы с ушами; жалобы в области шеи; избыточная болтливость).

5. Затылок: у основания между первым шейным позвонком и головой (нарушения Lung; нервная и гормональная системы).

Общие точки «мокса»-терапии на ноге (передняя сторона):

(В заметной впадинке) между таранной и пяточной костью, с внутренней

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
стороны = точка, используемая при спазмах живота и т. д.

(В заметной впадинке) между лодыжкой и сухожилием на большеберцовой кости (передний край); внутренняя сторона = точка помогает при импотенции и т. п.

На маленькой косточке под коленом; наружная сторона ноги = точка, помогающая при проблемах с желудком и т. д.

Общие точки «мокса»-терапии на ноге (задняя сторона):

Бедро, наружная сторона, во впадинке между самым выступающим сухожилием и подколенной чашечкой: точка, используемая при ощущениях онемения, при параличе и т. д. ног.

Над лодыжкой, с наружной стороны (на пяточном сухожилии): точка, используемая при заболеваниях глотки (включая затрудненную речь).

Наружная часть пятки, на краю омовленности = Точка, используемая при воспалениях глаз и т. д.

Большой палец, с внутренней стороны, на суставной полости первого сустава (с переднего края): точка, используемая при нарушениях Lung (например, при нарушениях функционирования органов чувств, депрессии, психозах), при затвердениях затылочной области (задняя часть головы); при опухании яичек и т. д. Эта точка также соответствует задней части головы при массаже рефлексогенных зон на ноге.

Точка, находящаяся приблизительно в центре ягодичной складки: эта точка относится к седалищному нерву; применяется в целом для лечения ног.

Важные общие точки для «мокса»-терапш и массажа (передняя часть туловища):

Точка, расположенная непосредственно на дельтовидной мышце (в центре, наверху): применяется для лечения фарингита и тонзиллита, помимо прочих нарушений; местная точка для лечения тугоподвижности плеча.

На высоте плеча, у начала дельтовидной мышцы, с наружной стороны/вверху: общая точка при нарушениях энергии Lung, например, применяется при постоянных носовых кровотечениях, заболеваниях глаз.

Точно в центре верхнего края грудины (надгрудинная ямка): важная точка для лечения болезней типа Lung, таких как сильное сердцебиение, спазмы в области сердца; тонзиллита.

Центр грудины, непосредственно между сосками: важная точка Lung («граница между черным и белым»); используется при сильном сердцебиении, потерях сознания, депрессиях ит. д.

В центре, точно под мечевидным отростком грудины: среди прочих используется для лечения желудка (общие нарушения, язвы и т. д.).

На расстоянии приблизительно в четыре пальца шириной от центра, с правой стороны под реберной дугой и глубже: две точки для лечения болезней желудка и печени.

Конец свободных ребер, правая сторона: общая точка для лечения нарушений печени.

Приблизительно на расстоянии шириной в четыре пальца от центра, с левой стороны под реберной дугой и глубже: две точки для лечения заболеваний желудка и селезенки.

Конец свободных ребер, левая сторона: общая точка для лечения селезенки.

Приблизительно на расстоянии шириной в три пальца над пупком, в центре: точка для влияния «на подобный пламень, уравнивающий ветер» (важна при наличии пищеварительных нарушений).

Пупок: точка для воздействия на общие абдоминальные болезни; применяется при бесплодии и т. д. Воздействие оказывать с собой осторожностью!

Четыре точки вокруг пупка: общие точки для воздействия на тонкий кишечник.

13. На расстоянии шириной от пяти до шести пальцев слева от пупка: две общие точки для воздействия на нисходящий сектор тонкого кишечника.

14. На расстоянии шириной от пяти до шести пальцев справа от пупка: две общие точки для воздействия на восходящий сектор толстого кишечника.

15. Приблизительно на уровне лобковых волос (и ниже): точки для влияния на мочевой пузырь (задержка мочи, анурия или непоступление мочи в мочевой пузырь и т. д.), предстательную железу и матку.

Общие точки «мокса»-терапии на руке (задняя сторона):

Так называемая «анатомическая табакерка» (видимое углубление) между большим и указательным пальцами: точка для лечения инфекционных болезней с

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
высокой температурой («контагиозная лихорадка») и связанных с ними болезней
глаз.

Маленькая косточка на запястье (лучевая, направленная к большому
пальцу), выше: нарушения зрения, заболевания мозга и т. д.

Маленькая косточка на локте (лучевая, направленная к большому пальцу),
выше: точка для лечения местных болезней.

На высоте плеча, начало дельтовидной мышцы: общая точка для болезней
Lung. Применяется, например, при сильном носовом кровотечении.

На вспомогательной складке: общая точка для устранения ощущения тяжести
в верхней части тела; общая точка для лечения ограниченной подвижности
руки.

Маленькая косточка на локте (локтевой отросток; локтевая ко сточка,
направленная к мизинцу) : точка, применяемая для лечения болезней костей.

Маленькая косточка на запястье (локтевая, направленная к мизинцу):
точка, используемая при кожных болезнях (например, при бородавках).

На пястно-фаланговом суставе между мизинцем и безымянным пальцем: точка
для лечения болезней глаз, опухания слизистой внутри рта и т.д.

Общие точки "мокса"-терапии на руке (передняя сторона):

Кончик безымянного пальца и наружный край на бороздке ногтевого ложа
(локтевой, направленный к мизинцу): точка для лечения зубной боли (вместе с
ушными точками, о которых говорилось выше).

Центр ладони: общая точка для нарушений Reken (и Lung).

Дополнительные точки

Другие точки соответствуют общим точкам задней стороны следующим
образом:

Точка № 3 передней стороны соответствует точке № 2 задней стороны
(глаза/мозг).

Точка № 4 передней стороны соответствует точке № 7 задней стороны
(кожные болезни).

Точка № 5 передней стороны соответствует точке № 3 задней стороны
(локти).

Точка № 6 передней стороны соответствует точке № 6 задней
стороны (болезни костей).

Точка № 7 передней стороны соответствует точке № 4 задней
стороны (точка Lung).

Так как «мокса» является видом тепловой терапии, не следует сразу после
процедуры пить холодную воду, потому что вода гасит огонь! Кроме того,
«мокса»-терапию нельзя выполнять сразу после еды и сразу после процедуры
нельзя обильно есть. Далее, в день лечения не следует есть кислых и
способных к брожению продуктов (уксус, лимоны, йогурт и т. д.). Следует
избегать условий, способствующих образованию избытка энергии Lung, а прежде
всего энергии Reken. Для усиления эффекта терапии после нее рекомендуется
немного пройтись пешком.

Точки, применяемые в «мокса»-терапии, особенно точки в области головы и
шеи, также используются в процедуре лечения горячим маслом. При этой форме
терапии, направленной прежде всего на устранение дисбаланса Lung, кусочек
материи погружается в горячее масло. Затем этим лоскутом натирают
соответствующие рефлексогенные точки. Для усиления эффекта в ткань можно
положить 4 лекарственные травы и т. п.

Лечение влажным теплом, примочки (компрессы) и гидротерапия

Наружные методы лечения влажным теплом, примочками и гидротерапией,
часто используемые в западной натуропатии, в тибетской медицине обычно
применяются при дисбалансе телесных энергий Reken (слизь) и Lung (ветер).
Эти методы терапии используются также в случаях пищеварительных
заболеваний, спастических болей в животе и лимфостаза. Одним из
противопоказаний к применению таких методов лечения считается наличие
болезни телесной энергии Tripa (желчь); другие общие противопоказания
связаны с анемичными состояниями, в основе которых лежит дисбаланс Reken,
например с гепатитом. Существует две формы примочек (или компрессов):
теплые и холодные.

Холодные компрессы обычно применяются в случае «горячих» болезней, например воспалений. В этих целях используют холодную воду, набранную из родника или источника. Поскольку тибетская медицина в основном ориентирована на космологические факторы, существует правило, рекомендуемое набирать воду до восхода солнца, чтобы иметь возможность использовать холодные ночные энергии в терапевтических целях. В некоторых случаях, например при колике тонкого кишечника, следует использовать воду, набранную при свете звезд. Многие жители западных стран могут легкомысленно отнестись к подобным рекомендациям, однако привлечение природных сил имеет большое значение для врача, работающего с энергиями. Ведь именно разобщенность человека с архетипическими силами природы в конечном счете приводит к развитию болезней. На Западе приверженность принципу единения с природой сохраняется сегодня только в алхимической

традиции, а также – в более развитой форме – в антропософской медицине.

Живым примером этой традиции является так называемая «пасхальная вода»: по традиции ее набирают из природного водного источника на рассвете в пасхальное воскресенье. Эта вода обладает мощным целительным эффектом и может храниться целый год, не зацветая и не портясь. В тибетской традиции приводится описание «природной воды, обладающей восемью качествами». Помимо дождевой воды, всегда обладающей этими качествами, вода, которую набирают, когда «звезда Риши сияет в небесах», тоже имеет такие качества. Эта астрономическая точка приходится на период с конца августа до конца сентября.

Вернемся к тибетской медицине. Холодная вода либо прикладывается к телу в соответствующих сосудах или емкостях (например, в кишке животного) или выливается на тело. Последний способ представляет форму гидротерапии. Часто в воду добавляются растворимые порошки, состоящие из лекарственных растений или минералов. Например, смесь белого аконита с корой хурмы виргинской используется в качестве добавки для лечения колики тонкого кишечника. Пакетик с прохладным суглинком, помещенный между глаз или в нижней части шеи, рекомендуется при кровотечении из носа. Для снятия воспалений рекомендуется помещать на соответствующие части тела холодную речную гальку.

Горячие компрессы

Теплые примочки, или компрессы, а также влажное тепло и лечебные ванны (гидротерапия) применяются при застарелых и «холодных» болезнях. Тибетцы очень изобретательны в выборе лекарственных веществ для этой цели. Например, коагуляция крови в печени лечится компрессами из подогретого мха, смешанного с высушенным зерном.

Речная галька также нагревается и прикладывается к телу в случае образования сгустков крови в результате травмирующего инцидента (например, удара). Пищеварительные болезни желудка лечат теплыми компрессами из голубинового помета, а ношение меха в области почек обычно устраняет их «холодное состояние». Компресс из соли, которую заворачивают в полотенец и нагревают, рекомендуется при общих пищеварительных заболеваниях с метеоризмом и т. п., а также при спастических болях в животе.

Напряжение мышц, миогелёз (уплотнение участка мышцы), туго-подвижность, хромоту и общие нарушения телесной энергии Lung (ветер) лечат влажным теплом и ваннами. Если возможно, в этих целях прописывают купание в горячих ключах. Горячие ключи считаются наиболее эффективной формой гидротерапии. Часто вода таких источников содержит эффективно действующие природные минеральные компоненты. Если купания в горячем ключе невозможны, следует принимать горячие ванны с добавлением соответствующих минералов и растительных отваров. Например, смесь полыни обыкновенной и соды рекомендуется при хромоте и старых ранах. В тибетском трактате *Materia Medica* приводится множество подобных средств лечения.

Веносекция (кровопускание)

Дополнительная терапевтическая форма «кровопускание» соответствует идее веносекции в западной натуропатии, потому что основной принцип этого метода заключается в удалении «плохой крови» (то есть крови, содержащей контагиозные вещества). Основное различие между двумя методами состоит в том, что в тибетской медицине из соответствующих точек тела вытекает всего несколько капель крови. Многие из этих точек совпадают с точками

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru «мокса»-терапии или с точками для малого хирургического вмешательства (см. главу «Терапия с использованием ложки»).

Собственно процедура веносекции осуществляется с помощью ланцета или другого подобного остроконечного или заостренного инструмента. Метод кровопускания применяется только в случаях, когда заболевание не поддается лечению иными средствами и/или не удается локализовать болезнь. В качестве подготовительной меры пациент должен был в течение от одного до трех дней до веносекции пить отвар из разных фруктов миробалана или отвар из фруктов миробалана со стручковым перцем, девясилом высоким и другими растениями. Считалось, что это способствует отделению «здоровой» крови от «больной, пораженной».

Если прием отвара по какой-то причине невозможен, требуется по меньшей мере провести общий нагрев организма. Кроме того, процедуры веносекции следует немедленно прекратить, как только «больная» кровь перестанет вытекать из тела. Потеря «здоровой» крови может привести к ослаблению жизненной сущности. Кровопускание никогда не производится в местах прохождения разных каналов и в местах, где в данный момент находится так называемая Ла (жизненная сущность, см. главу «Невидимые силы»).

Основными показаниями для кровопускания являются болезни телесной энергии *Tripa* (желчь). Кроме того, кровопускание может назначаться при заболеваниях крови, опуханиях, лимфатических болезнях, опухолях, ранах и подагре, а также при некоторых типах лихорадки.

Не следует проводить кровопускание слабым и пожилым людям, детям моложе 16 лет, всем пациентам с заболеваниями типа *Lung*, а также беременным и только что родившим женщинам. Проведение кровопускания также не рекомендуется после назначения таких терапевтических мер, как клизмы, рвотные средства и т. д.

В качестве дополнительной терапии рекомендуется массаж или «мокса»-терапия с использованием небольших плоских конусов в месте прокола. Эти формы терапии применяются для очищения каналов, а также для успокоения и равномерного распределения энергии *Lung* в конкретной точке тела. Исключением считается область горла. После проведения веносекции следует избегать воздействия всех типов факторов, стимулирующих телесные энергии *Tripa* и *Lung*. Нельзя пить алкоголь, перегреваться и т. д. Для успокоения аккумулирующегося «ветра» можно выпить бульон из костного мозга или съесть немного меда. Обязательно полежите и отдохните после веносекции.

Не вдаваясь в подробности о кровопускании в разных точках тела, хочу остановить внимание читателей на отличиях в цвете крови при дисбалансах разных телесных энергий. При дисбалансе телесной энергии *Lung* кровь будет иметь темный цвет с красновато-желтой пеной и «грубую» консистенцию. Дисбаланс *Tripa* проявляется в желтоватом цвете крови и/или неприятном, гнилостном запахе. Дисбаланс *Reken* можно узнать по светло-красной, густой, вязкой крови. Во всех этих случаях кровопускание обычно применяется только один раз. Кстати, здоровая кровь имеет ярко-красный цвет.

Каутеризация (прижигание)

Эта дополнительная наружная форма терапии, которая может показаться западному европейцу довольно архаичной, осуществляется с помощью термокаутера (инструмент для прижигания).

Прижигание считается достаточно радикальной дополнительной мерой и выполняется после более длительного курса терапии с помощью пилуль или в каких-то сложных случаях. Термокаутеры могут иметь разный размер, но у них обязательно должен быть медный наконечник (кончик), лакированный золотом.

Прижигание относится к методам термотерапии, что означает, что его преимущественно применяют при «холодных» болезнях *Lung* (ветер) и *Reken* (слизь). Правила проведения процедуры и точки для прижигания такие же, как и для массажа (см. главу «Масляная терапия») и процедуры «моксабасчэн». В основном прижигание осуществляется на точках *Lung* задней части головы и верхней части позвоночного столба. Если врач желает усилить эффект прижигания, он может поместить на определенную область тела лекарственное растение, например бамбук на суставы или можжевельник (тип кипариса) от «холодных» болезней.

Кстати, цыгане, которые, как известно, ведут свое происхождение из Индии, тоже используют прижигание. Однако они прижигают другие точки, причем их меньше, чем точек, используемых на Тибете. В 50-е годы XX века французский врач Ногьер заметил, что цыгане часто «зажигают» (прижигают) точки на ушах. В ответ на его расспросы они пояснили, что таким образом лечат острые ишиалгические боли. Ногьер преисполнился энтузиазма и занялся систематическим изучением уха как рефлексогенной зоны всего тела. Исследования Ногьера положили начало современной ушной акупунктуры.

Акупунктура

Акупунктура стала известна на Западе в основном благодаря традиционной китайской медицине. Этот метод не очень радикален, но тем не менее инвазивен, поэтому он не столь высоко ценится в тибетской медицине, как в китайской.\

Однако существует независимая форма тибетской акупунктуры. Правда, выбор точек в тибетской акупунктуре отличается от китайской практики, поскольку между двумя этими медицинскими школами существуют некоторые различия во взглядах на определенные энергетические и/или анатомические корреляции. Кроме того, китайская теория энергетических путей (меридианов) не обязательно принимается за основу в тибетской акупунктуре. В этой книге мы не будем подробно останавливаться на этом предмете.

Процедуры выведения гуморов

Если избыточную аккумуляцию одной из телесных энергий, связанную с конкретным сезоном, невозможно устранить с помощью рациона питания, поведения, лекарственных средств и т. п., используются дополнительные терапевтические формы выведения (эвакуации). К числу таких форм относятся:

Клизмы (или суппозитории) при дисбалансе телесной энергии

Lung (ветер).

Слабительные средства при дисбалансе телесной энергии Tripa (желчь).

Рвотные средства при дисбалансе телесной энергии Reken (слизь).

• Очищение каналов.

Действие этих очищающих процедур основано на принципе выведения избыточной телесной энергии, которая аккумулировалась в сезон ее наивысшего проявления, проникая в организм через ближайшее телесное отверстие. Очищающие процедуры устраняют дисбаланс для восстановления необходимой гармонии телесных энергий. Кроме того, эти методы могут использоваться для выведения из тела возможных остатков старых болезней.

Устранение избытка энергии Lung (ветер)

Избыток телесной энергии Lung (ветер) в основном аккумулируется летом и может быть выведен из толстого кишечника – своегоместилища – осенью (в период своего проявления) с помощью клизм или суппозиторияв.

В тибетской медицине существует различие между умеренными и радикальными формами клизм. Умеренные формы применяются при менее значительных кишечных расстройствах и инфекциях, при «холодных» болезнях почек/нижней части спины, а также при опухолях типа Lung внутри тонкого и толстого кишечника, а более радикальные формы клизм – при таких проблемах, как серьезные нарушения «направленного вниз ветра», сильный запор, задержка мочи, определенные инфекционные болезни, недавно образовавшиеся опухоли и так далее.

В качестве подготовительной меры применяется внутренняя и, в случае необходимости, наружная масляная терапия. Внутренняя масляная терапия помогает поддерживать эластичность и мягкость слизистых оболочек, поскольку водяная клизма высушивает слизистую кишечника и в результате вызывает еще больший дисбаланс. Клизмы не назначаются при следующих состояниях: водянки, отеки, нарушения энергии Reken (слизь), некоторые болезни печени, а также некоторые типы лихорадки.

В тибетской медицине перечисляется не менее дюжины различных составов для щадящих клизм. Многие рецепты связаны с конкретными заболеваниями. В случае незначительного избытка энергии Lung (ветер) в качестве базового средства лечения можно использовать суппозиторий из кусочка животного масла, которое хранилось не менее од-

ного года. Смесь воды с ghee и/или молоком и/или прокипяченным бараньим бульоном может использоваться в качестве основы для всех клизм. Таких легких форм лечения зачастую оказывается достаточно для устранения избытка энергии Lung.

При нарушениях одной энергии Lung к базовой жидкости для клизмы можно добавить порошок из сушеного можжевельника, стручкового перца, каменной соли и MurobaJan chebuLa (миробалановое дерево). Если дисбаланс представляет собой сочетание энергий Lung и Tripa, в качестве основной жидкости следует использовать бульон из животных, обитающих во влажных местах (например, из рыбы, утки или гуся). Если дисбаланс представляет

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
собой сочетание энергий Lung и Reken, основную жидкость для клизмы должен составлять бульон, сваренный из животных, живущих на сухой земле (например, из говядины, козлятины, цыпленка). Многие составы с животными компонентами можно заменить растительными составами без ухудшения конечного результата.

Устранение избытка энергии Tripa (желчь)

Избыток телесной энергии Tripa (желчь) в основном аккумулируется в течение позднего лета или ранней осени и скапливается в области тонкого кишечника. В целях очищения назначаются слабительные средства.

Дополнительными показаниями для применения этой дополнительной формы терапии считаются некоторые типы лихорадки, анемии, отеки, лимфостаз, ревматизм и некоторые виды отравления. Этот способ терапии не рекомендуется: пожилым или слишком молодым людям, зимой, во время беременности, в случае болезней типа Lung, а также когда в область кишечника попадают инородные вещества. Как и в случае со всеми процедурами выведения, сначала назначаются подготовительные средства. Купание и массаж примерно соответствуют тем подготовительным мерам, которые описаны в главе об избытке энергии Reken.

Послабляющие средства подразделяются на мягкие и сильные слабительные. Базовая смесь обычно состоит из каменной соли, различных видов ревеня, стручкового перца, спорыша и Mucobalan chebula. В слабительных составах используются также марена, молочай, латук одуванчиколистный, александрийский лист, семена клещевины обыкновенной и другие растения.

Кроме того, в случае необходимости тибетские врачи применяют дополнительные пилюли или отвары из растений. В каждом конкретном случае назначения врача зависят от типа заболевания и телосложения индивида.

Устранение избытка энергии Reken (слизь)

Так как избыток телесной энергии Reken (слизь) обычно образуется в зимнее время и в основном скапливается в желудке, его можно вывести в период его проявления, то есть весной, с помощью соответствующих рвотных средств.

Поскольку Reken имеет тенденцию опускаться вниз, в отсутствие очищающих процедур это может отрицательно повлиять на пищеварительное тепло. Основными показаниями для применения рвотных средств считаются: низкая пищеварительная активность, гастрит, язвы, отравления, острые спастические боли в желудке, а также некоторые заболевания в области головы. Этот способ терапии не следует применять при большинстве заболеваний типа Lung или назначать очень молодым или очень пожилым людям.

Подготовительная фаза тоже необходима, как и в случаях избытка других телесных энергий. Она направлена на то, чтобы дать болезни «вызреть» в соответствующем месте ее локализации. Эта фаза может продолжаться несколько дней, в течение которых больному назначаются соответствующие лекарственные средства. Подготовительную фазу можно «сократить», если вымыть все тело отваром из полыни обыкновенной.

По традиции к полыни добавляется также перебродившее зерно. После этого пациенту делают массаж с использованием растительного масла холодного отжима, например кунжутного. Купание и массаж осуществляются вечером, после чего пациент должен лечь спать. На следующее утро он принимает назначенное рвотное средство. Существует базовый рвотный состав, в который входит айрный корень, каменная соль, стручковый перец, бодяк, семена горчицы и молочай. Отвар из смеси этих веществ представляет собой сравнительно мягкое рвотное средство. Из сушеных и истолченных в порошок ингредиентов получают более радикальное рвотное. К описанному базовому составу могут добавляться другие компоненты в пропорциях, соответствующих дисбалансу энергии.

Процесс выведения фекалий или рвоты из организма протекает очень бурно и сильно истощает тело. Тибетские медики предупреждают, что такие средства не рекомендуется использовать без помощи квалифицированного врача.

Если тибетский врач не сумел вывести болезнь из организма с помощью указанных средств, он может прибегнуть к дополнительному способу «очищения каналов». Это последнее из средств в ряду процедур выведения. После прохождения соответствующей подготовительной фазы пациенту дают отвар из кайенского перца и мальвы для вздутия каналов. Затем проводится четко регламентированная процедура очищения каналов, где применяются порошки и пилюли, основным компонентом которых является шпанская мушка.

Терапия с использованием медной вазы (банки)

Банки – лечебная процедура, часто применяемая и в западной натуропатии.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
После нанесения крема или мази на соответствующие участки тела под емкостью (стеклянная на Западе, медная в тибетской медицине) зажигается огонь для создания вакуума. Затем емкость быстро прикладывается к телу пациента, причем участок кожи, который находится под «банкой», всасывается вверх. В результате осуществляется интенсивное поднятие кожи, которое оказывает стимулирующий эффект на нужные участки тела.

Банки обычно ставятся на рефлексогенных точках внутренних органов на туловище человека или в местах сильного скопления токсинов (например, на дельтавидной мышце шеи). Форма «сухих банок» применяется при наличии «холодных» состояний, которые часто выражаются в так называемом «втягивании» тканей тела. Так называемый метод «влажных банок» тоже применяется на Западе для вытягивания «нечистой» крови, содержащей токсины. Сначала в соответствующий участок тела вставляются тоненькие иголки или нечто подобное. Затем на кожу можно нанести мазь для усиления желаемого эффекта. Этот метод терапии следует выполнять очень аккуратно и тщательно, чтобы не внести инфекцию в тело. Показания для применения таких методов в тибетской медицине и западной натуропатии почти не имеют отличий.

Терапия с использованием ложки (малое хирургическое вмешательство)

Это самая радикальная из всех терапевтических форм в тибетской медицине и применяется она только как последняя возможность. Этот вид терапии распространен и в западной медицине, например пункция для отсасывания гноя, сыворотки (лимфы), и т. д.

Существует 110 телесных точек, в которых осуществляется пункция, кюретаж (выскабливание) и другие формы малых хирургических вмешательств. В основном это те же точки, которые используются в «мокса»-терапии. Однако они обычно расположены глубже в теле, что обусловлено местонахождением узла, опухоли, новообразования, пореза или сломанной кости. В главе 22 «Поясняющей тантры» описываются хирургические инструменты, используемые в малых хирургических вмешательствах. Однако подробное обсуждение этой темы не входит в объем этой книги.

В древние времена хирургия успешно практиковалась в тибетской медицине. Но проведение обширных хирургических вмешательств было запрещено после того, как в ходе подобной операции погиб член королевской семьи. Западная медицина достигла невиданного технического прогресса в этой области, обладающей неоспоримыми преимуществами, особенно при чрезвычайных обстоятельствах. Тем не менее, слишком частое применение хирургических методов (в том числе трансплантирующей хирургии) не может решить всех проблем.

Возможно, некоторые болезни действительно стоит рассматривать и воспринимать в более широком контексте как кармические.

В тибетской медицине пациентов, страдающих от болезней, могущих иметь летальный исход, принято наставлять в вопросах открывающихся им духовных возможностей. Ламы умеют просветить больных, научить их всех необходимым молитвам и мантрам. Помимо лечения, они предоставляют больным духовную поддержку.

Такие молитвы и действия, например освобождение животного, которое было предназначено на убой, и другие ритуалы, призваны создавать положительный настрой у больного, так чтобы он со спокойной душой мог покинуть физический мир. Это создает возможность для правильного перехода человека в миры промежуточного состояния

(Бардо) между нынешним и следующим земным воплощением. В последние годы движение по созданию хосписов сделало большой и важный шаг в этом направлении, предлагая больным возможность спокойно и с достоинством покинуть этот мир.

Лекарственные средства

Общие сведения о сборе и смешивании лечебных веществ

Разнообразие веществ, используемых в тибетской медицине для лечения, поистине впечатляет. В качестве лечебных средств используются представители царства минералов, растительного и животного мира. Таким образом обеспечивается лечение на разных уровнях существования.

В одном из медицинских трактатов описаны человеческие вещества. Однако они обычно не используются в лечении. Многие вещества животного происхождения тоже вышли из употребления в наши дни. Большую часть используемых сегодня лекарственных средств составляют минералы, в том числе драгоценные камни и металлы, и растения. Смешивание этих веществ для получения точно сбалансированных многокомпонентных препаратов представляет собой настоящее искусство, основанное как на научных знаниях, так и на

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru интуиции. Способность тибетских лекарственных составов оказывать мощный синергический исцеляющий эффект без нежелательных побочных реакций нередко удостаивалась высокой оценки.

Тибетская фармакология сама по себе тайна. Ее невозможно освоить без помощи квалифицированного тибетского врача. Несмотря на то, что многие рецепты кажутся вполне доступными, практически невозможно изготовить лекарственное средство на основе «голой» информации. Используемые термины претерпели изменение в течение нескольких веков, а многие растения успели исчезнуть с лица земли. Для обозначения некоторых веществ часто использу-

ются синонимы – некоторые из веществ, названные именами животных, в действительности представляют собой части растения, внешним видом напоминающие то или иное животное. Сокращения, принятые в определенных местностях, вносят дополнительную путаницу.

В наши дни на Западе существует не слишком много литературы, касающейся Materia Medica тибетской медицины. С удовольствием представляю вниманию читателей «Словарь тибетских лекарственных веществ» (Dictionary of Tibetan Materia Medica), составленный доктором Пасангом Йонгеном Арья. Еще одним прекрасным и легкодоступным источником является труд «Квинтэссенции тантр тибетской медицины» в переводе доктора Барри Кларка, куда вошла большая часть тибетской Materia Medica. Доктор Кларк является одним из немногих представителей западной культуры, который сначала успешно освоил тибетский язык, затем кропотливо изучил теоретические и практические аспекты тибетской медицины, а уж потом посвятил себя изучению Materia Medica. Курс лекций, который он проводит на регулярной основе, можно рекомендовать всем проявляющим интерес к тибетской медицине. Труд Materia Medica доктора Арья тоже внес весомый вклад в литературу на эту тему на английском языке. Доктор Арья регулярно проводит учебные курсы в Италии и Германии. См. также «Библиография» в конце этой книги.

Информация о доле или весе каждого отдельного ингредиента в рецепте обычно носит очень приблизительный характер, поскольку мера типа «одна полная горсть» может трактоваться по-разному. Без помощи врача, обладающего обширными познаниями в тибетской фармакологии, невозможно составить ни одно лечебное средство. Не так давно тибетские врачи тоже изготавливали лекарственные препараты. По причине известной ситуации, сложившейся на Тибете, а также из-за нехватки средств и квалифицированного персонала, большинство тибетских лекарственных препаратов изготавливается в наши дни в Тибетском медицинском институте в Дхарамсале. Для сохранения этой части общечеловеческого культурного наследия требуются большие усилия со стороны Запада. Особенно важной может оказаться финансовая и техническая помощь. Было бы настоящей трагедией, если бы столь обширный и ценный опыт был утрачен навеки.

Тибетские исцеляющие средства на Западе

Довольно трудно найти специалиста в тибетской медицине, который мог бы давать консультации на Западе. Хотя некоторые тибетские медики регулярно совершают поездки в западноевропейские страны, врачей, имеющих постоянную практику на Западе, можно буквально по пальцам сосчитать. Помимо женщины-врача доктора Нел де Йонг (Амстердам, Нидерланды) и доктора Пасанга Йонгена Арья (Милан, Италия), в Нидерландах существует еще две клиники тибетской медицины, где тибетские врачи работают на постоянной основе. Тибетские врачи практикуют также в Швейцарии (доктор Дён-ки Эмчи), Великобритании, Новой Зеландии и Северной Америке. Западному пациенту не только трудно найти опытного тибетского врача. Приобретение лекарственных препаратов также связано с достаточными сложностями.

Одним из относительно легкодоступных тибетских лекарственных средств является препарат Padma Basic («Падма Бэйсик»). На практике этот препарат доказал эффективность в исцелении от таких болезней, как нарушения кровообращения, хронический гепатит и т. д. Этот препарат подвергается экстенсивным исследованиям с использованием критериев оценки, принятых в странах Запада, например метода рандомизированных двойных слепых испытаний. Однако любая схема терапии в первую очередь определяется поставленным диагнозом.

Можно также укрепить свой организм в соответствии с тибетской методикой путем употребления лечебных чаев, в которые добавляются растения и специи из соответствующих источников. Жители Запада обычно сталкиваются с тем, что им приходится привыкать к своеобразному вкусу таких чаев или настоев. Существует четыре разные чайные смеси, обладающие четко выраженными возможностями применения.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

Первая чайная смесь предназначена для заваривания чая, обладающего общим очищающим и дезинтоксигирующим эффектом для регуляции метаболизма и приведения его в состояние гармонии. Это означает, что такой чай можно пить ежедневно. Выпитый в середине рабочего дня, этот чай заряжает людей энергией и оказывают общее гармонизирующее действие на организм. В восточном высказывании о том, что неспешно и с удовольствием выпитая чашка чая способствует умственной гармонии и аккумуляции внутренних сил организма, сформулирована важная предпосылка для

хорошего здоровья! Следующая чайная смесь составлена специально для избавления от неприятных симптомов, сопровождающих менструальный цикл, а также для устранения расстройств, связанных с менопаузой. Она действительно приносит женщинам облегчение и комфорт. В состав третьего лечебного чая входят ароматические астиения и пряности, что обеспечивает согревание тела человека. Такой чай предназначен специально для холодных зимних дней. Его компоненты, например плод шиповника, имбирь, разные виды ммина тминового и перца, корица и т.п., служат для укрепления иммунной системы.

Хорошее пищеварение является одним из ключей к здоровью. Существует чай, предназначенный специально для нарушений пищеварения, столь частых в современных цивилизованных обществах. Эта смесь оказывает стимулирующий эффект на всю пищеварительную систему и способствует успешному усвоению питательных веществ после еды. Кроме того, этот чай повышает аппетит и способствует хорошему пищеварению, что достигается в результате смешивания таких компонентов, как семена граната, имбирь, альпиния аптечная, кардамон, (разные виды перца или полынь обыкновенная).

В дополнение к общим правилам питания и поведения чайные смеси помогают оказывать индивидуальное воздействие на организм в соответствии с принципами тибетской медицины. Можно также получить разные виды тибетского чая по заказу.

Сбор и обработка лекарственных растений

На Тибете лекарственные растения по традиции собирают в разное время года. Сбор растений обязательно начинает невинный ребенок в белой одежде, которого сопровождает опытный врач. Во время сбора растений следует читать мантры Будды Медицины или другие благоприятствующие мантры. Время сбора различных растительных материалов обычно определяется следующим образом:

- Стебли, цветоножки и некоторые корни собирают осенью, после того как плоды уже высушены.

Листья, некоторые растительные смолы и свежие растения (на пример, ростки, побеги) собирают летом во время сезона дождей, когда растения находятся в полном соку.

Цветки и плоды собирают в сезон осенних дождей, когда плоды созрели.

Кору, смолу и корни собирают весной, в пору роста.

Кроме того, определяют точное время сбора, рассчитывая дни благоприятствующего расположения планеты во вторую неделю растущей луны. Следует собирать только неповрежденные и экологически чистые растения. Кроме того, к сбору и смешиванию растений применяется «правило соответствия» (активная сила в форме ее эквивалента). Это означает, что вещества с теплыми или горячими активными силами следует собирать в долинах, имеющих южное направление, и/или в глубоких местах – ложбинах, лощинах – в более теплых районах, а растения с охлаждающими активными силами можно собирать в долинах и на северных склонах и/или на возвышенных, более прохладных участках.

Это правило соответствия является определяющим принципом – совместно с принципом исходных и постпищеварительных вкусов – в применении и смешивании тибетских лекарственных веществ. Например, фасоль (*Canavalia gladiata*) оказывает положительное влияние на почки, которые она напоминает по форме. Говорят, что почка животного оказывает аналогичный эффект на человеческую почку. Тем не менее, органы животных практически больше не используются в тибетских рецептах. По причине внешнего сходства с мозгом минерал галлуазит оказывает положительный эффект на головной мозг человека. Считается, что бархатистый cow-age (*Mikuna entada*) помогает от болезни селезенки, желтая слива (*Choreospondia axillares*) – от сердца, а плод дерева энтада (*Entada phaseoloides*) – от печени. Принцип «активная сила посредством конгруэнтности» стал известен на Западе благодаря Парацельсу.

Собранные растения и части растений сначала очищают или моют. По возможности мыть растения следует водой из той же местности, где они были собраны. Затем деревянными палочками растения дробят на мелкие части так,

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru чтобы при этом вытекала часть сока. При такой форме обработки открываются клеточные структуры растений, одновременно образуя нечто вроде «печати». Тем са-

кым открываются большие возможности для использования внутренних свойств растений. В любом случае обычное высушивание без предварительного раздробления растений считается на Тибете очень вредным для свойств будущего целебного состава. В процессе высушивания также соблюдается соответствие принципам «теории цодписи». Растения с охлаждающими свойствами сушат в тени, а растения с согревающими свойствами – на солнце или термическим способом. Общее правило гласит, что высушенные растения могут храниться в течение до одного года без значительных потерь целебной силы.

Составление лекарств/Будда Медицины

Составление лекарств в форме порошков или пилюль сопряжено в Тибете с процессом размышлений. Процесс составления препаратов требует чистых помыслов, визуализации Будды Медицины и декламации мантр Будды Медицины.

Врач представляет, как перед ним появляется Будда Медицины. Будда имеет синий цвет и сидит в позе лотоса на цветке лотоса. Левая (рука Будды) покоится на колене. Он держит в руке сосуд, наполненный «амритой», сущностью всех нектаров. Правая рука Будды вытянута вперед правым коленом ладонью к наблюдателю. Из правой ладони Будды растет цветок необычайной прелести – «великолепный, прохладный миробалан».

Это растение всегда появляется как благословение Будды, посещающего землю. Оно обладает всеми шестью вкусами и способно исцелять любую «холодную» или «горячую» болезнь и очищается от всех болезней, вызываемых тремя умственными ядами. Это ментальное состояние должно по возможности сохраняться в течение всего процесса составления лекарств и подкрепляться произнесением мантры Будды Медицины. В краткой форме эта мантра звучит следующим образом:

Тибетски: «*ṭayatha ot bekentze, bekentze maha bekentze -radza samudgate saha!*»

На санскрите: «*Tadyada ot bhaisajye mahabhaisajye raja samudgate svaha!*»
В переводе: Юм! Слава благодати, целительству,

высшему целительству – Царю всех целителей! Да будет так!»

Во время произнесения мантры лекарство преобразуется в чистый нектар, и, когда больной принимает его, все его страдания и боли уходят прочь. Люди, прошедшие соответствующий ритуал посвящения (инициации), во время такой медитации превращаются в самого Будду Медицины.

Визуализация очень помогает в процессе лечения пациентов, вот почему тибетские врачи часто ее используют. Если вы не являетесь приверженцем буддизма, вы можете визуализировать любую другую исцеляющую энергию, например энергию Христа, в такой же форме разноцветного сияния. Этот процесс очищает и лекарственное средство, и больного, с которыми вы можете работать в данный момент. Такой подход позволяет ясно понять, что истинный исцеляющий импульс всегда исходит «свыше», а врач является всего лишь инструментом, проводником этой целительной энергии.

Как «высший врач и целитель», Будда Медицины издревле существует в разных традициях под различными именами. На санскрите его называют Бхайшадже Гуру. Тибетцы называют его Сангье Менла. Вот почему существует и несколько мантр.

Среди знатоков (ученых) существует также некоторое несогласие в вопросе о точном цвете Будды Медицины. Доктор Арья и доктор Барри Кларк считают, что санскритское слово *vaḍirya* (произносится «ваидурья») соответствует названию очень прозрачного и ценного самоцвета. Поэтому оба они переводят этот термин как «аквамарин». Но другие ученые и переводчики чаще переводят слово *vaḍirya* как «стекло» или «берилл»; еще чаще этому слову приписывают значение «ляпис-лазурь».

Идея согласования двух наиболее часто употребляемых терминов «аквамарин» и «ляпис-лазурь» принадлежит моей подруге Хейди Мэй-

рок, которая иллюстрирует свое исследование в области архетипичной космологии прекрасными образами. Она считает, что идея акупунктуры напоминает светло-голубой цвет неба в лучистый солнечный день, а темный оттенок ляпис-лазури с золотыми прожилками напоминает ночное небо, усыпанное яркими звездочками. Это две стороны одного и того же сияния Будды.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
Примеры лекарственных веществ, применяемых в тибетской медицине
Описанные ниже вещества ни в коем случае нельзя использовать без руководства специалиста в области лекарственных средств. В тибетской медицине вещества практически никогда не принимаются по отдельности. Помимо желаемого воздействия на конкретный орган тела или специфическую телесную энергию, индивидуальное вещество почти всегда оказывает и негативный побочный эффект. Чтобы гарантировать достижение оптимального результата, создается лекарственный состав, содержащий не менее трех-четырёх компонентов. В некоторые составы входит по несколько десятков компонентов (а бывают и лекарства с сотней активных ингредиентов и больше). Комплексный эффект этих лекарств достигается не за счет сочетания разрозненных влияний, а благодаря их синергическому равновесию, оптимально по выходящему их эффективности. Составление лекарств подобного типа представляет собой высокое искусство.

Обратите внимание на то, что некоторые из перечисленных здесь веществ токсичны, если их не дезинтоксицировать. При неправильном использовании все вещества превращаются в яды. Даже предположительно «безвредные» лекарственные растения не следует принимать в форме чаев и прочего дольше, чем две-три недели подряд, потому что «количество превращает вещество в яд». Только после перерыва – иногда длительного, иногда покорооче – можно снова пить соответствующий чай или отвар.

Металлы

Все металлы очень высоко ценятся в тибетской медицине. Прежде всего из ряда разных металлов (например, из очищенной ртути) изготавливают так называемые «драгоценные пилюли», на которых специализируется тибетская медицина и которые предназначаются для дезинтоксикация организма, достижения долголетия, повышения энергии и сил сопротивления. Их также назначают как средства от паралича, эпилепсии, болезней мозга и различных типов опухолей. Для каждого металла указываются место их происхождения и специфические качества. Далее вниманию читателей предлагается небольшой перечень металлов с указанием исходного и постпищеварительного вкусов, а также возможностей их применения.

Золото может иметь разные цвета и обладает вяжущим вкусом, вяжущим же постпищеварительным вкусом и охлаждающей активной силой. Золото считается продлевающим жизнь, укрепляющим целебным средством, противоядием при различных отравлениях, а также используется для изгнания духов. Золотая руда, из которой экстрагируют золото методом плавления, назначается при заболеваниях лимфы.

Серебро описывается как металл, обладающий вяжущим исходным и постпищеварительным вкусами. Считается, что оно обладает осушающими свойствами. В результате его рассматривают как средство, подходящее для лечения болезней, связанных с лимфой, гноем или кровью. Подобно золотой руде, серебряная руда используется против лимфостаза и подобных заболеваний.

Медь имеет сладкий исходный и постпищеварительный вкус и охлаждающую активную силу. Медь тоже оказывает осушающий эффект и используется, например, для лечения «горячих» заболеваний печени и легких.

Железо имеет кислый вкус и прохладную активную силу. Помимо прочего, оно применяется против некоторых видов отеков (опухолей), а также при заболеваниях печени и глаз.

Железные руды. Гематит (красный железняк) имеет кислый и вяжущий вкусы и оказывает осушающий эффект. Применяется при заболеваниях печени, костей (например, при переломах) и мозга. Оказывает вытягивающий эффект на лимфатическую жидкость. Магнетит имеет тот же спектр применений, что и гематит, но также используется для удаления металлических инородных тел из кишечного тракта. Метеорное железо используется для регенерации нервов.

Свинцовый сурик используется при некротических состояниях (процессы распада в клеточной ткани).

Олово и оловянная руда способствуют росту мышечной ткани.

Цинк используется при глазных болезнях и для стимуляции заживления ран. Кроме того, он помогает от избыточного потоотделения.

Ртуть в очищенной форме является неотъемлемым компонентом «драгоценных пилюль». По причине постоянной подвижности ртуть отождествляется с умственными способностями и телесной энергией Lung (ветер). В обычной форме ртуть является смертельным ядом, но будучи очищенной, превращается в непревзойденное лечебное средство. В этом своем качестве она тоже сходна с умом, который образует единое «целое» только в чистой форме. Помимо прочего считается, что очищенная ртуть продлевает жизнь, является общим тонизирующим и дезинтоксицирующим средством.

Драгоценные камни

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru

Все чистые самоцветы обладают мощными целительными свойствами. Чем хуже качество камня, тем ниже его исцеляющие силы. Мастер Медицины, достигший полного Пробуждения Величайший Целитель сидит на самом чистом драгоценном камне. Его ясное сияние направлено во все стороны для облегчения страданий всех несчастных и всех тягот существования. Алмаз (санскр. vajra, тибетс. dorje) считается не поддающейся разрушению первоизданной энергией Вселенной. Однако это можно понимать и в переносном смысле.

В «Корневой тантре» драгоценным камням, которые носят люди, приписывают внутренне присущее свойство, которое избавляет от страданий, вызываемых ядами и духами, от (умственной) темноты, опухолей и лихорадки. Кроме того, считается, что сияние драгоценного камня способно «очищать все вокруг». Драгоценные камни, которые люди носят как талисманы, могут также исполнять желания.

Драгоценные камни богов (дэвов) обладают дополнительными качествами. Помимо прочего, они совершенно чистые и способны говорить. Драгоценные камни Бодхисаттв (просветленные существа, которые приходят в земной мир из чувства сострадания, чтобы указать всем страдающим существам путь к освобождению) могут даже давать наставления. С помощью этих наставлений Бодхисаттвы получают возможность узнавать, когда придет время освобождения для других живых существ.

Ниже приводится перечень драгоценных камней, используемых в лекарственных составах.

Бирюза применяется от отравления печени, «горячих» болезней печени и лихорадки, вызванной отравлением.

Ляпис-лазурь применяется в лечении проказы, при отравлениях и заболеваниях лимфы.

Малахит снимает «вред, принесенный двадцатью восемью созвездиями движущихся звезд». Одним из видов такого вреда является эпилепсия. Малахит применяется при мужских половых болезнях, а также для высушивания лимфатической жидкости. Известно также, что малахит способствует восстановлению роста волос.

Следующие природные вещества тоже могут быть включены в список:

Жемчуг и перламутр используются при отравлении, а также оказывают чрезвычайно благоприятное воздействие на мозг. Однако в тибетской медицине слово «жемчужина» означает не только те типы жемчуга, который растет в раковинах моллюсков, но и ярко-красные жемчужины из мозга определенного вида змей или ярко-голубые жемчужины из Южной Индии, которые находят на деревьях после дождя. «Жемчужины» бывают и у павлинов. Именно они лучше всего помогают при отравлениях.

Красные и черные кораллы используются при различных типах лихорадки (например, при лихорадке печени). Коралл также помогает при лихорадке, вызванной отравлением.

Пирит (железный колчедан) считается благоприятным против болезней глаз, а также против бешенства. Кроме того, он оказывает благоприятное действие при таких заболеваниях мозга, как навязчивые состояния. Помогает при лимфатических болезнях. Ляпис-лазурь с включениями пирита используется для достижения комбинированного эффекта.

Камень «гзи» (gzi) (хальце дон/агат) считается священным камнем, дающим защиту. У него есть глаза (то есть черные круги). Говорят, что он произошел в те времена, когда нынешний Тибет был океанским дном. Помимо прочего, этот камень применяется при отравлениях, подагрической лихорадке и при заболеваниях глаз.

Раковина крупного липириса (морской улитки) имеет спирали, расположенные по часовой стрелке (высший тип спирали) и против часовой стрелки (низший тип спирали). Эти раковины измельчают в порошок и применяют против болезней глаз и костей и гнойных накоплений. Некоторые виды моллюсков оказывают такой же эффект.

Другие минералы

Карбонат кальция (углекислый кальций) добавляют в лечебные составы против болезней костей, связок и сухожилий. Кальцит считается важным компонентом омолаживающих эликсиров.

Уголь растворяет желчный конкремент и камни в почках.

Тальк прочищает каналы и помогает избавиться от камней.

Селитра тоже применяется для растворения всех типов конкремента. Избавляет от задержки мочи. Старинный способ получения «селитры» состоял в сжигании зеленого ячменя. Используется для очищения новообразований и для повышения тепла тела.

Поташ (углекислый калий) используется для повышения общего тепла тела

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru (подразумевается «созревание» определенных процессов).

Натр (окись натрия) служит для выведения непереваренного зерна, а также считается противоядием.

Желтая сера применяется при болезнях, вызываемых духами, и оказывает высушивающий эффект на гной и лимфу. Черная сера применяется при некоторых кожных болезнях, например при рожистом воспалении.

Растения

Основными ингредиентами любого лекарственного состава являются все части растений – от корней до цветков. Правила сбора и сушки растений приводились в предыдущей главе. Здесь я предлагаю вниманию читателей небольшой перечень растений, растущих также на Западе. Некоторые из описанных растений имеют несколько подвидов, которые иногда по-разному идентифицируются различными авторами. Для упрощения в скобках приводятся родовые названия растений. Например, в тибетской *Materia medica* упоминается не менее шести разных подвидов «живокости». В нашей книге используется только родовое на-

звание *Delphinium*. С другой стороны, если подвид известен, используется его точное латинское название. Например, *Paeonia veitchii* – пион или *Gallium aparine* – подмаренник цепкий.

В этом контексте следует еще раз упомянуть, что тибетская медицина практически никогда не лечит индивидуальными веществами. Путем смешивания различных веществ гарантируется возможность устранения дисбалансов телесных энергий и/или побочных эффектов. Ся или же их предупреждение. Некоторые из указанных ниже растений очень токсичны (например, аконит, белена, конопля и др.). Эти растения тем более не следует использовать без консультации и помощи специалиста в гербальной терапии. Как уже упоминалось, даже самые «безвредные» на первый взгляд растения образуют очень активные вещества.

Величайшее из всех растений

К сожалению «великолепное непревзойденное дерево миробалан» сом. J (*Arunangua*), которое считается величайшим из всех исцеляющих ра-Ти, а | стении, растет лишь во время пребывания на земле Будды. Оно обла-Твор * дает всеми шестью вкусами, а также всеми тремя постпищеварительными вкусами, всеми восемью активными силами и двадцатью характеристиками болезни. В тибетской медицине миробалан уподобляется «драгоценному камню, исполняющему желания». Но у нас есть возможность использовать три других вида миробалана. Хотя они не обладают всеми шестью вкусами, некоторые имеют до пяти вкусов. Обычно используют плоды миробалана, но иногда используются также кора и сердцевина коры.

Kabu *myrobalan* /метельчатое дерево миробалан (*myrobalan chebulia* = *terminalia chebula*; *arura*) по свойствам коры сравнимо с мощным ореховым деревом и имеет все вкусы, за исключением соленого. Это дерево является универсальным лечебным средством тибетской медицины. ела Оно считается исключительно питательным, способствующим долго-ной* летию и разжигающим пищеварительное тепло. Существует до восьми подвидов плодов с соответствующими различными областями применения, например при глазных болезнях, одержимости демонами, пи-лих°! щеварительных расстройствах, для залечивания ран, при болезняхной* желчи и т. д. пов

известен, использу-*veitchii* – пион

*>, что тибетская меди-Аальными веществами. лируется возможность Ли побочных эффектов данных ниже растений тля ц др.). Эти расте-Асультации и помощи налось, даже самые очень активные ве-

/ний

< дерево миробалан» ^ всех исцеляющих рале Будды. Оно обла-постпищеваритель-|и и двадцатью харак-лан уподобляется k Но у нас есть воз-шна. Хотя они не об-до пяти вкусов. Обыч-"льзуются также кора ан (*myrobalan chebulia* мощным оре-[Арленого. Это дере-етской медицины. ствующим долго-твует до восьми властями приме-демонами, пи-> при болезнях

Другие виды миробалана обладают сходными целительными свойствами.

myrobalan bellerica (= *Terminalia bellerica*; *baguna*) используется при дисбалансах телесных энергий Lung (ветер), Tripa (желчь) и Peken (слизь). Еще одним показанием являются болезни лимфы.

myrobalan emblica (= *Emblica officinalis*; *kjuruva*) также используется для устранения дисбалансов всех телесных энергий.

Другие растения

Живокость (*Delphinium*) имеет горький вкус, охлаждающую активную силу и

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru помогает при заражении паразитами и при «горячих» состояниях желчи, например таких, которые проявляются в форме диареи. Один из видов *delphinium* применяется от укусов насекомых и отравлений, а также для изгнания духов. Чаще всего используются цветы.

Кресс-салат (*Lepidium*) обладает довольно горячим и горьким вкусом. Используется для осушения избыточной лимфы в грудной области, а также от лимфостаза. Кроме того, кресс-салат оказывает благотворное влияние на кости.

Горечавка (*Gentiana*) имеет большое разнообразие форм. Вкус горечавки обычно горький, активные силы – грубая и прохладная. Обычно применяется при избытке энергии *Tripa* (желчь) или *Lung* (ветер). Красная горечавка используется при различных типах лихорадки, при желтухе и гепатите, а также при избытке телесной энергии *Tripa* (желчь). Горечавка белая помогает от воспалений. Горечавка лечит лихорадочные состояния полых органов, хорошо помогает от воспалений желчного пузыря и оказывает хороший обеззараживающий эффект. Горечавка черная тоже используется от воспалений в полых органах. У некоторых людей бывает аллергия на ее горькие компоненты.

Ирис (*Iris*) обладает очень острым (горячим) и горьким вкусом, сладким и кислым постпищеварительными вкусами, а также прохладной активной силой. Используются как цветы, так и семена, обладающие согревающей активной силой. Ирис применяется при избытке телесной энергии *Lung* (ветер), а также при заболеваниях крови и при лихорадке. Считается, что некоторые виды ириса помогают от кишечной нематоды, а также являются общим слабительным средством. Они повышают телесное тепло, нейтрализуют яды и снимают спазмы. Облегчают боль и оказывают благоприятное действие при болезнях глаз и ушей (например, шум в ушах).

Конопля (*Cannabis sativa/indica*) применяется от лимфатических заболеваний, кожных болезней (например, пустулы, зуд и т.д.), от диареи и болезней глаз. Конопля успокаивает телесную энергию *Lung* (ветер) и считается усиливающей половое чувство. Она имеет сладкий и вяжущий вкусы, а также умеренную (мягкую) активную силу. Конопля входит в число препаратов, подпадающих под действие Закона о представляющих опасность наркотических средствах.

Цветы ивы (*Salix sp.*) используются от хронических лихорадок и опухолей, которые образуются вокруг ран. Случаи отравления и вызванные ими опухоли тоже можно лечить корой ивы.

Разные части ильма (*Ulmus*) можно втирать в суставы (при артрозе, артрите). Подобно иве, ильм оказывает благоприятный эффект на отеки, образующиеся вокруг ран.

Различные части тополя (*Populus sp.*) тоже применяются для заживления ран. Тополь имеет примерно такое же применение, как ива.

Корень растения женьшень (*Panax ginseng/Pseudoginseng*) является общеукрепляющим средством. Женьшень притягивает и связывает токсичные вещества и выводит их из организма. Кроме того, считается, что он помогает избавиться от кишечной нематоды. Укрепляет организм во время эпидемий (например, гриппа), помогает от лихорадки. Вкус женьшеня – горький и вяжущий.

Герань (*Geranium*) применяется от разных типов лихорадки, например от лихорадочных состояний при гриппе. Имеет сладкий и жгуче-острый вкус, маслянистую и прохладную активные силы. Кроме того, считается, что герань оказывает благоприятный эффект при заболеваниях глаз (катаракта), помогает от кишечной нематоды, пневмонии и отеков конечностей. В основном используются корни растения.

Дикая роза, или шиповник (например, *Rosa sericea*, *Rosa serotina*, *Rosa omeiensis*) используется тибетскими врачами для притягивания и связывания токсинов в организме. Кроме того, оказывает благотворный эффект при заболеваниях лимфы, способствует росту здоровых зубов и помогает от дисбалансов энергии *Lung* (ветер). Цветы дикой розы успокаивают телесную энергию *Tripa* (желчь). Дикая роза способна также справляться с расстройствами, вызванными «невидимыми силами». Плоды шиповника (например, *Rosa sericea*) добавляются в действие при болезнях глаз

используется от лимфатических пустул, зуд и т.д.), от ает телесную энергию *Lung* ^«увство. Она имеет сладкий ую) активную силу. Ко-ощих под действие Закона ; средствах. ! хронических лихорадок и чаи отравления и вы-ой ивы.

в суставы (при арт-Иблаготворный эффект [^применяются для за-рименение, как ива. eudoginseng) явля-ивает и связыва-йКроме того, счита-атоды. Укрепляет р^люмогает от лихо-

И-лихорадки, на-Г сладкий и жгу-ие силы. Кроме |?эффект при за-юды, пневмо-[растения. It *Rosa serotina*, ивания и If благотвор-• здоровых ты дикой I роза спо-димыми ляются в

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
смесь для избавления от дисбалансов энергий Tripa и Lung и применяется против лихорадок, вызванных отравлением или жаром в печени. У дикой розы сладкий и кислый вкус, она обладает маслянистой активной силой.

Клещевина обыкновенная (*Ricinus communis*) выполняет роль слабительного и рвотного средства, в основном при избытке телесной энергии Peken (Слизь). Семена клещевины считаются радикальным слабительным средством. Клещевина имеет жгуче-острый, горький и сладкий вкусы. Обладает согревающей активной силой.

Желуди (плоды разных видов дуба – *Quercus*) используются в порошкообразной форме для избавления от диареи.

Дягиль (*Angelica archangelica*) имеет горячий (острый), горький и сладкий вкус. Применяется при «холодных» болезнях типа Lung (ветер) и Peken (слизь), таких как заболевания почек, желудка, сердца, опухания, вздутие живота, отравление и лимфатические болезни. Также используется при ушных воспалениях, инфекционных заболеваниях, эпидемиях, проказе и неостанавливаемом кровотечении. Это чудесное лекарственное растение используется также как вещество для компрессов.

Лапчатка (*Potentilla*) имеет несколько горьковатый вкус. Говорят, что ее сладкий аромат изгоняет всех злых духов. Используется как рвотное средство, помогает от отравлений и при заживлении ран.

Вероника (*Veronica*) обладает горьким вкусом и прохладной активной силой. Используется от лихорадочных состояний, связанных с отравлением, от острой боли и инфекционных болезней. Ее проникающий запах отпугивает невидимые силы.

Полынь обыкновенная (*Artemisia*) обладает горячим (острым) и горьким вкусом. Это растение обладает самыми разнообразными лечебными свойствами. Например, однолетняя полынь применяется при заболеваниях легких и фарингите. Другие типы полыни считаются хорошими средствами от болезней почек, отеков и различных нарушений энергии Tripa. Некоторым видам полыни приписывают омолаживающие свойства. Из полыни изготавливают конусы для «мокса»-терапии.

Мальва (в числе прочих *Malva verticillata*) имеет сладкий и вяжущий вкус и генерирует тепло. Применяется против диареи и болезней почек, отеков и т. д. В основном используются семена растения.

Аконит (*Aconitum*) считается очень мощным и одновременно высокотоксичным лекарственным растением. Большинство видов аконита обладают горьким и обжигающе-острым вкусом, а также прохладной активной силой. Они применяются в лечении лихорадок, от боли, энтерита (воспаление тонкой кишки) и отравлений (в том числе от укусов змей или скорпионов), а также при общих дисбалансах телесной энергии Tripa (желчь).

Дурман обыкновенный (*Datura stramonium*) – очень токсичное растение. Имеет горький, обжигающе-острый вкус и охлаждающую активную силу. Семена дурмана используют для заживления ран, лечения отеков, инфекций, зубной боли и в целом для облегчения боли. Дурман считается также веществом, усиливающим половое желание.

Белена (*Hyoscyamus niger*) тоже очень токсична и считается противоядием от кишечной нематоды и кишечных опухолей. Это растение используется при нарушениях функции легких и при зубной боли. Говорят, что белена повышает половое влечение. Используются семена растения. У белены горький и обжигающе-острый вкус и нейтральная активная сила.

Земляника (*Fragaria*) встречается почти в любом лесу. Она обладает сладким вкусом с охлаждающей и грубой активными силами. Она оказывает вяжущий (кровоостанавливающий) и осушающий эффект. Применяется при расстройствах толстого кишечника типа Lung. Используется также в рвотных составах при заболеваниях верхней части тела (особенно легких), а также при заболеваниях крови.

Дикая ежевика (*Rubus*) тоже в изобилии растет в большинстве лесистых местностей. Однако в тибетской медицине в основном применяется внутренний слой коры этого растения. Вкусы – сладкий и кислый, активные силы – вяжущая и согревающая. Ежевика оказывает благоприятный эффект при дисбалансах телесной энергии Lung (ветер), различных формах лихорадки, заболеваниях мочевых путей, слабости органов чувств и кашле. Считается тонизирующим средством для почек. Другой вид ежевики описывается как обладающий сладким и вяжущим вкусом, а также нейтральной активной силой. Она используется против воспалений носоглотки, а также бронхитов (при простудах) и гармонизирует все три телесные энергии.

Одновременно вы-і видов акони-сже прохлад-док, от боли, том числе от ансах теле-

нь токсичное лаждающую явления ран, облегчения дим половое ается про-> растение ой боли. Го-семена льная шна облачи. Она эффект. Ис-ей части

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
инструменты при-цзкий и ока-вергии чевых

• вной ак-ные Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*) применяется против хронических лихорадок, отравлений с высокой температурой, а также при одержимости духами.

Яснотка (*Lamium*) используется для исцеления ран и водянок. Активная сила – умеренная (мягкая). Другие типы яснотки могут использоваться для стимуляции пищеварения (особенно переваривания зеленых овощей).

Крапива жгучая (*Urtica*) образует тепло и вылечивает хроническую лихорадку Lung.

Незабудка (*Myasatis*) используется для высушивания гнойных накоплений, а также для заживления ран. Корни незабудки могут оказать хорошую помощь в случаях разрушения зубов.

Пажитник греческий (*Trigenella foenum-graecum*) – лекарственное растение, часто используемое и в Европе. Он добавляется в составы, предназначенные для болезней легких и тонкого кишечника (включая диарею), инфекций и лихорадок. Также применяется для заживления ран, поскольку обладает способностью выводить гной. Пажитник греческий оказывает благотворное действие на селезенку и желудок. Имеет горький вкус и прохладную активную силу.

Алиантум (*Lepisorum*) используется для заживления ран и от некоторых типов лихорадки (помимо некоторых других применений). Также считается благотворным для костного мозга. Говорят, что это растение вытягивает гной и лечит болезни желчного пузыря. Такими же свойствами обладают и другие виды папоротниковых. Например, *Sorallodiscus*, обладающий горьким и сладким вкусом. Эти растения могут нейтрализовать токсины и оказывают благотворное действие на болезни половых органов, почек и мочевого пузыря. Их также используют для заживления ран. Такой вид папоротника можно добавлять в составы от диареи.

Щитовник мужской (*Dryopteris*) относящийся к папоротниковым применяется в случаях избытка энергии Tripa, а также от отравлений.

Пижма пиретрум (*Tanacetum*) считается кровоостанавливающим средством, а еще применяется против опуханий конечностей и болезней почек. Ему также приписывают омолаживающие эффекты.

Тагетес (*Tagetes*) имеет сладкий и горький вкус. Применяется против гноя в легких, а также для заживления ран. Прострел (*Pulsatilla*) имеет горячий (острый) и горький вкус. Он повышает пищеварительное тепло и оказывает благотворный эффект на лимфатические болезни и опухоли (новообразования). Это растение ядовито.

(Белая) альпийская роза (*Rhododendron*) обладает омолаживающими свойствами. Применяется при нарушениях энергии PeKen. Ядовитое растение.

Очиток (*Sedum/Rhodiola*) имеет сладкий, горький и вяжущий вкусы, прохладную активную силу. Считается благоприятным для легких и может использоваться в качестве полоскания от плохого запаха изо рта. Это растение обладает слегка токсичными свойствами.

Пион (*Paeonia veitchii*) добавляется в смеси для лечения послеоперационной рожы. Это ботаническое название следует переводить как «корень лотоса». Растение слегка токсично.

Разновидности ломоноса (*Clematis*) описывают как имеющие обжигающе-острый и слегка сладкий вкус. Они обладают согревающей активной силой. Используются и стебель, и цветы растения. Ломонос повышает пищеварительное тепло и хорошо действует на опухоли. Тибетский ломонос цветет желтыми цветочками и считается растением, уничтожающим «холод», то есть рассасывающим доброкачественные опухоли. Это растение надо использовать с осторожностью.

Разные виды астр (например, *Aster flaccidus*) обладают горьким вкусом, прохладной активной силой и хорошо помогают от отравлений и лихорадки, например от высокой температуры, сопровождающей грипп. Астры обладают вяжущим эффектом и считаются общим тонизирующим средством. Чаще всего они применяются при дисбалансах энергии Lung (ветер). Некоторые астры отгоняют злых дхов. В медицине в основном используются цветки растения.

Мытник (*Pedicularis*) имеет горький и вяжущий вкус, охлаждающую активную силу. Цветки используются для устранения нарушений «направленного вниз ветра» в области семенных пузырьков и влагалища. Считается, что мытник оказывает дезинтоксигирующий эффект и очень хорошо помогает при воспалениях печени и желчного пузыря, а также при болезнях желудочно-кишечного тракта с диареей. Другие виды *pedicularis* (например, *P. rugamidaza*) считаются обладающими сладким и вяжущим вкусом с исцеляющей активной силой и оказывают благотворное влияние на рост волос и репродуктивные жидкости.

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
akti
Ци»
и •
при
так*
почв
ло от
ния, 1 ми, 1
при 1 ток..
же 1
Ср
счи
для •
с. Он по-г на лим-
5 ЯДОВИТО.
киваю-кен. Ядо-
[вку-І легких изо
после-еводить
ие об-ающей uqtohos рухоли. тени-твен-
ьким ле-аю-ьщим сба-ов. В
аю-уше-ов и Рций
но-

Подмаренник цепкий (*Galium aparine*) считается очень хорошо помогающим от дисбалансов энергии *Tripa*, желтухи и воспалений око-лоносовых пазух.

Спорыш (*Polypogonum*) имеет кислый, горький и вяжущий вкусы. Активная сила – прохладная. Корень обычно используется в медицинских целях. Применяется от воспалений («лихорадки») тонкого и толстого кишечника, а также от «горячей» диареи. Также может применяться при опуханиях лимфоузлов, хронических болезнях, а также болезнях тазобедренной области (например, при болезнях почек).

Щавель кислый (*Rumex acetosa*) часто растет на лугах. Имеет кислый вкус. Может применяться против разных форм лихорадки, а также против кожных болезней и от отравлений. Щавель курчавый (*Rumex crispus*) обладает сладким и горьким исходным и прохладным постпищеварительным вкусами. Он используется как средство заживления ран и как слабительное.

Лютик (*Ranunculus*) обладает обжигающе-острым вкусом и теп-лообразующим эффектом, а также оказывает осушающее действие на отеки. Кроме того, оказывает благотворное влияние на новообразования, повышает пищеварительное тепло и успешно борется с процессами, вызывающими нагноение. Лютик оказывает благотворное действие при повреждениях связок. Чаще всего в медицине используется цветок. Растение токсично.

Шалфей (*Salvia*) несколько сладковат, кроме того, имеет вяжущий вкус. Он обладает прохладной активной силой. Очень хорошо помогает при болезнях ротовой полости и горла (может применяться для полоскания), а также при заболеваниях глаз (используется в компрессах) и от жажды. Более того, шалфей оказывает исцеляющий эффект на желудок и на «перегретую» печень.

Кошачья мята (*Nepeta*) имеет характерный сильный запах, а также горячий (острый) и вяжущий вкус с прохладной активной силой. Среди прочих вещей применяется для дезинфекции ран, потому что считается хорошим средством от инвазии организма патогенными микроорганизмами. Кроме того, применяется от спастических болей в животе и от лихорадки.

Подорожник (*Plantago*) считается хорошим средством от диареи, для заживления ран и для выведения избытка лимфатической жидко-

сти. Подорожник помогает в случаях задержки мочи, потому что обладает диуретическими свойствами. Вкус подорожника – сладкий и вяжущий, а активная сила – прохладная.

Пастушья сумка (*Capsella bursa-pastoris*) применяется от рвоты, а также при других болезнях. Хорошо действует на легкие и почки. Пастушья сумка имеет сладкий и горячий (острый) вкус.

Сосна (*Pinus* sp.) имеет горячий (острый) вкус, а также сухую и грубую активные силы. Применяется от «холодных» болезней, под чем подразумевается дисбаланс энергии *Lung* (ветер) и/или *Reken* (слизь). Более того, говорят, что это дерево способно рассасывать опухоли. Сосновая зола или зола других хвойных деревьев используется от многих венерических болезней. Сосновая смола оказывает благотворный эффект на лимфатическую жидкость, прежде всего в области головы, а также на костный мозг.

Лавр камфарный (*Cinnamomum camphora*) – чрезвычайно «холодное» растение,
Страница 100

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru его следует применять с особой осторожностью. Оно считается «царем холодных лекарств». Камфара оказывает очень динамическое действие, которое можно использовать против очень высокой температуры, хронической и глубоко укоренившейся лихорадки. Камфара обладает горьким, горячим (острым) и вяжущим вкусом, а также очень холодной, очень грубой, легкой и твердой активными силами.

Омоложение и процесс экстракции сущности

Термин «омоложение» используется в тибетской медицине для всех процедур очищения, одновременно способствующих повышению плодовитости и укреплению жизненной силы. Поэтому в этой главе будут обсуждаться средства и схемы поведения, способствующие усилению полового чувства.

В тибетской медицине все вещества, которые ускоряют продукцию регенеративных жидкостей, увеличивая их количество и повышая

качество, считаются средствами, усиливающими половое желание (или влечение).

Поскольку регенеративные жидкости представляют самый завершающий вид сущности в цепочке телесных составляющих, они могут быть охарактеризованы как сущность сущностей на физическом уровне. Процесс формирования этих сущностей длится около шести дней. Но вещество, обладающее способностью повышать половое желание, способно настолько ускорять этот процесс, что он протекает в считанные часы (в некоторых случаях даже за час). Однако это не означает, что такие средства способны в физическом смысле повысить сексуальное наслаждение. Вместо того они необыкновенно повышают физические и умственные силы человека. Это может выражаться в повышенной способности концентрировать внимание и в прекрасном цвете лица. Если добиться еще большей сублимации этой силы посредством медитации, результатом явится поразительное физическое и умственное развитие человека. Эта процедура носит название «экстракция сущности» и сопровождается приемом так называемых «пилюль для экстракции сущности».

Поглощение любой физической пищи прекращается на срок в три, шесть или двенадцать месяцев. Вместо еды ежедневно принимаются три специальные пилюли. Некоторые йоги способны обходиться без пищи еще дольше. Благотворное влияние состоит в том, что тело человека получает только определенные вещества в форме пилюль и больше не тратит энергию на переваривание нормальной (то есть более грубой) пищи.

В результате можно значительно повысить силу концентрации. Применяемые при этом медитационные практики в основном описываются в так называемых «Шести йогах Наропы» – тайном тантрическом учении, обладающем величайшей мощью и эффективностью. Поскольку неопытному человеку такие учения могут причинить нечаянный вред, они передаются только в устной форме от опытного учителя хорошо подготовленным ученикам.

Пилюли, которые принимаются для «экстракции сущности», по большей части состоят из самых различных цветков. Эти цветки собирают, высушивают, а затем прессуют в пилюли в соответствии с правилами сбора лекарственных растений (см. выше в этом разделе), с использованием специальных способов очистки, мантр и т. д. Цветки

должны быть абсолютно чистыми. В качестве дополнительных компонентов при приготовлении пилюль могут использоваться освященные вещества и вещества, предназначенные для устранения соответствующих дисбалансов.

Процедуры очищения

Процедуры очищения представляют собой начальную форму лечения для долгосрочного процесса «экстракции сущности». Процедуры очищения используют также при хронических и очень глубоко укоренившихся болезнях и т. п. Как правило, процедуры очистки проводятся в течение нескольких недель. В соответствии с состоянием человека подбирается специальный рацион питания, которому необходимо четко следовать. Пациент должен придерживаться соответствующего режима дня.

Под наружными средствами очищения подразумеваются ванны, масляный массаж с последующим натиранием тела гороховой мукой. В ванну могут добавляться разные вещества (в зависимости от болезни пациента). Под внутренними средствами очищения подразумевается внутренняя масляная терапия (см. выше). В этих целях чаще всего используются кунжутное масло, перетопленное жидкое масло из молока буйволицы (ghee) и чесночное масло. Используется очень концентрированное чесночное масло, помогающее предупредить образование избытка энергии Lung (ветер); кроме того, оно уничтожает микроорганизмы и т. п. Перетопленное масло (ghee), помимо прочего, поддерживает нормальное состояние слизистой и обеспечивает сохранение эластичности всех каналов (желудочно-кишечного тракта, артерий и вен). Кроме того, могут назначаться и другие очищающие средства, например слабительные или рвотные, в

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru зависимости от состояния пациента. Эти средства смешиваются также с другими подходящими веществами.

Тибетская медицина не использует методику голодания в той форме, в какой она принята на Западе. Только в случае острой болезни прием любой пищи прекращается на один-три дня. Но даже в подобных случаях обычно рекомендуется пить горячую воду, мясной бульон или рисовый отвар. Голодание надолго повышает телесную энергию Lung. Люди с конституциональным типом Lung (ветер) должны быть очень осмотрительны в вопросах голодания. Часто рекомендуется устраивать так называемые «разгрузочные дни», в которые едят только

волнительных компо-оваться освященные нения соответствую-
определенные сорта зерна в поджаренном виде, или только приготовленные на пару овощи, или рисовую кашу с имбирем, или мясной бульон. С помощью такого рациона питания телесные силы поддерживаются в течение длительного периода времени и не наблюдается долгосрочных нарушений ни одной из телесных энергий.

Примеры некоторых болезней и возможностей влияния на них с помощью питания и поведения

В тибетской медицине не существует точных «рецептов» для лечения общих заболеваний, поскольку каждая болезнь может состоять из разных сочетаний дисбалансов индивидуальных телесных энергий. Но на менее серьезные болезни можно оказывать положительное влияние с помощью общих правил питания и поведения. Ниже приводятся общие рекомендации по укреплению пищеварительной или иммунной системы и т. д. Эти рекомендации не следует понимать как методы каузальной терапии. Вполне очевидно также, что любая на первый взгляд «незначительная» болезнь может иметь более глубокие причины и нуждаться в натуропатическо-медицинском прояснении. Внимательно относитесь к своим телесным энергиям и старайтесь проявлять гибкость в реагировании. Тем не менее, одна четвертая заболеваний в тибетской медицине классифицируется как болезни «легкого характера», от которых можно избавиться с помощью дополнительных методов лечения.

фарингит (воспаление горла)

Благоприятное влияние на фарингит можно оказать за счет изменения привычек поведения и питания. Поскольку фарингит относится к «горячим» состояниям, следует отдавать предпочтение прохладным и питающим активным свойствам. Рекомендуется пить теплое молоко с медом или патокой. Для общего укрепления иммунной системы хоро

шо пить отвары из плодов шиповника, имбиря, аниса, фенхеля, кардамона и многих других растений и специй. Для удобства можно купить специальный сбор для укрепления иммунной системы, в котором будут представлены все указанные компоненты (и многие другие) в сбалансированной пропорции.

Если проявления болезни усиливаются в результате инфекционного гриппа или тому подобного заболевания, можно поголодать в течение одного-трех дней. В эти дни можно только пить горячую воду. Если у вас предрасположенность к развитию избытка энергии Lung (ветер) или организм слишком ослаблен, в дни голодания можно также попить жидкий рисовый отвар, мясной или овощной бульон.

Лихорадка (высокая температура)

В тибетской медицине лихорадка подразделяется на различные типы, имеющие разнообразные причины и симптомы, например, боль (ломота) в руках и ногах, головные боли, апатия и повышенная сонливость, сильное пересыхание ротовой полости и слизистых оболочек и т.д. Общим фактором считается перегревание всего организма. Следовательно, для лечения лихорадки предпочтительны охлаждающие методы. Методов, включающих в себя нагрев, следует избегать. Разрешайте себе отдохнуть, избегайте любых физических перегрузок, не подвергайте себя воздействию прямых солнечных лучей. Не ешьте мяса и острой пищи. Также воздерживайтесь от потребления алкоголя и слишком тяжелой пищи. Ешьте жидкую рисовую кашу, йогурт, пейте сыворотку, снятое молоко и прохладную воду.

Диарея

Основной причиной диареи (поноса) является дисбаланс пищеварительной деятельности организма. Возможно, причина состоит в очень пониженном пищеварительном тепле, что указывает на избыток телесной энергии Pekeп (слизь), или причина может заключаться в избытке энергии Trіpa (желчь). В любом случае в процесс оказывается вовлечена телесная энергия Lung (ветер). В случае избытка телесной энергии Trіpa (желчь) причиной диареи может являться также воспаление желчного пузыря или избыточный «жар» в печени. В любом случае „„.а, имбиря, аниса, фенхеля, карда-! специй. Для удобства

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru можно купить I иммунной системы, в котором будут ненты (и многие другие) в сбалан-

аются в результате инфекцион-Каболевания, можно поголодать в те-можно только пить горячую воду. f развитию избытка энергии Lung " н, в дни голодания можно такой или овощной бульон.

температура)

деляется на различные Асимптомы, например, боль [и повышенная сонли-слизистых оболочек и > организма. Следо-ны охлаждающие ме-ует избегать. Разре-ческих перегрузок, не ьлучей. Не ешьте мяса ления алкоголя и >жашу, йогурт, пейте

ланс пицева-1 состоит в очень i избыток теле-гаться в избыт-ывается во-телесной акже воспа-ом слу-

чае вашему телу необходимы минеральные добавки. Этого можно достичь, если пить соленую воду.

Следует полностью отказаться от вредных продуктов и веществ, подобных кофе, никотину и алкоголю. На любую форму диареи очень благотворное влияние оказывает голодание. Если в стуле присутствуют слизистые выделения или у вас появляется ощущение того, что ваш живот «набит камнями», вам следует есть мясной или овощной суп или рисовый отвар. Можно добавить к рису чуть-чуть соли, кориандра, черного перца, имбиря и, может быть, немного сливочного масла. Старайтесь держать брюшную область в тепле. В некоторых случаях рекомендуется прикладывать (обворачивать) теплые компрессы вокруг живота и талии.

Если диарея вызвана избытком энергии Lung (ветер), это можно понять по наличию пены, появляющейся на поверхности стула. В этом случае вам тоже помогут теплые и питательные свойства, присущие мясному, овощному супам, рисовую отвару с маслом и т. п. Можно также использовать суппозитории из сливочного масла и масляный массаж. Диарея, связанная с избытком энергии Tgira (желчь), имеет очень спонтанный характер. Стул при такой диарее отличается крайне неприятным запахом. Ешьте поджаренный рис и избегайте всех острых и горячих специй и тому подобного. Можно выпить немного снятого молока или сыворотки.

Запор

Запор тоже может вызываться избытком всех трех телесных энергий. В любом случае происходит высыхание кишечного тракта. Причиной этого часто является малоподвижность, отсутствие физических упражнений и/или слабые мышцы брюшной стенки. Если запор вызван телесной энергией Lung (ветер) или Reken (слизь), живот будет выглядеть вспученным. Стул будет похож на овечьи катышки (помет). В некоторых случаях процесс газоиспускания затруднен.

Если запор вызван избытком энергии Tgira (желчь), в животе часто возникают боли. Основное правило при всех видах запора гласит: регулярное выполнение упражнений! Пейте много жидкости (отвар из имбиря при дисбалансе Reken и прохладную воду при дисбалансе энергии Tgira). Можно легко поест несколько раз в день (например, овощи, при-готовленные на пару). Свежие фруктовые соки тоже могут оказаться полезны. Не ешьте бананы и шоколад, а также жирную и тяжелую пищу. Можно также прибегнуть к какой-нибудь форме прочистки кишечника. PadnaLax («Падналакс»), медицинский препарат, изготавливаемый фирмой «Падма» по тибетскому рецепту, тоже может применяться против запора. В любом случае важно следовать основному правилу о том, что самое позднее через три дня следует обратиться за консультацией к квалифицированному специалисту.

Нарушения сна

Чаще всего наблюдаемые формы нарушений сна связаны с телесной энергией Lung (ветер). Но дисбалансы двух других телесных энергий тоже могут играть здесь свою роль.

Сон в принципе является четким отражением общего состояния здоровья человека и, прежде всего, показателем состояния его «нервов». Рекомендуются согревающие и успокаивающие процедуры (например, масляный массаж или легкий точечный массаж на своде черепа и на 7-м шейном позвонке, теплые ванны, соответствующее питание – рис, мясной бульон, мед, теплая вода и т. д.). Также рекомендуются легкие прогулки перед сном. Не ешьте ничего тяжелого, жирного и сырого по вечерам. Вместо этого ешьте супы и овощи, приготовленные на пару. Если у вас нет проблем с пищеварением, стакан подогретого молока с медом очень вам поможет.

Отсутствие аппетита

Если вы страдаете от отсутствия аппетита, вам необходимо перечитать главу о «разжигании» пищеварительного тепла, так как причиной подобного состояния часто является пониженное пищеварительное тепло. Отсутствие аппетита часто сопровождается разными вкусовыми ощущениями. Например, в

Справочник по тибетской медицине. Томас Дюнкенбергер buckshee.petimer.ru
случае избытка телесной энергии Tripa (желчь) пища будет казаться очень горькой.

Отсутствие аппетита может быть связано также с ощущением «переполнения желудка» – это ощущение и физическое, и эмоциональное одновременно. В таком случае необходима спокойная атмосфера и процедуры очищения. Для внутреннего очищения можно использовать

аир, имбирь, перец, кардамон, кориандр, мед, соль, патоку и лимон. Соответствующие чайные смеси тоже оказывают очень благоприятное действие на работу пищеварительной системы. Снятое молоко или сыворотка могут оказаться полезными в таких случаях. В любом случае рекомендуется пить отвар из имбиря с медом.

Сердечные нарушения

На лечение тахикардии или нервных болей в сердце можно оказать благотворное влияние путем легкого массажа в середине грудины, у верхней грудной впадины, а также в области седьмого шейного позвонка. В основе жалоб на сердце часто лежит болезнь типа Lung, что указывает на важность согревающих и успокаивающих мер. В некоторых случаях причина жалоб на сердце может состоять в неправильном функционировании реберно-позвоночных суставов (когда, например, заблокированы маленькие промежуточные суставы).

Заключительные замечания

Мы все способны самостоятельно отвечать, по крайней мере частично, за меры по профилактике собственного здоровья. Получив представление о собственном базовом конституциональном типе и приведя свой образ жизни в соответствие с ним, мы можем сделать большой шаг вперед в этом направлении.

Питание играет важную роль в жизни каждого человека; поэтому вполне понятно, почему путь к хорошему здоровью начинается с кухни. Например, можно начать с создания дома небольшого запаса описанных в этой книге лекарственных трав и специй.

Пускай все большее количество знаний о корреляциях между первоэлементами, вкусами, активными силами и т. д. находит практическое применение в вашем доме при повседневном приготовлении пищи. Питье полезных отваров тоже представляет собой простую профилактическую меру. Питье лечебных чайных смесей, упомянутых в этой книге, также обычно благотворно сказывается на здоровье.

Старайтесь привести свою жизнь в гармонию с собственным базовым конституциональным типом. Обращайте внимание на изменения, которые следует вносить в жизнь в зависимости от конкретного времени года.

Диагностические практики, с которыми вы успели здесь познакомиться, например визуальный анализ утренней мочи, способны помочь вам в понимании того, что происходит внутри вашего тела. Осторожно и последовательно вводите наши рекомендации в жизнь, но не ждите немедленных результатов. Ведь только терпение и регулярность смогут привести вас к исцелению и здоровью. Доступные для применения методы тибетской медицины являются прекрасным подарком для любого человека. Если же у вас есть возможность полечить какое-то заболевание у опытного и искусного тибетского врача, считайте, что вы удостоились благословения небес.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения.

Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!