



Лама Йонтен Гиалтсо

Лекции по тибетской медицине

ЛЕКЦИЯ №3

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ

ལྷུང་མཐིལ་པ་བད་ཀན། («ВЕТЕР-ЖЕЛЧЬ-СЛИЗЬ»)

Центр «Джонангпа»

Москва, 2010г.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ

ལྷུང་མཁྲིས་པ་བད་ཀན། («ВЕТЕР-ЖЕЛЧЬ-СЛИЗЬ»)

ལྷུང་། ВЕТЕР

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 характер «ветер». 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. Телесная энергия «ветер» символизирует все динамические процессы, протекающие в теле, и представляет первоэлемент воздуха. Хотя телесные энергии постоянно присутствуют во всем теле, основнымместилищем энергии «ветер» считается сердце, а также нижняя часть тела (ниже пупка). Энергия «ветер» оказывает влияние на строение тела, а также на вдыхание и выдыхание. Она перемещает кровь по кровеносным сосудам и стимулирует этот тип активности. Энергия «ветер» несет общую ответственность за ясность восприятия (правильность функционирования) органов чувств.

ОБЩИЕ УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗБЫТКУ ЭНЕРГИИ «ВЕТЕР»:

- 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).
- Сезонные условия.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

1. རྩུབ་པ། (ТСУП-ПА) грубый

Отвечает за расщепление, разделение пищи. Признаками нарушения являются гнев, вспыльчивость, сильная эмоциональность, темпераментность.

2. ཡང་བ། (ЯНГ-БА) легкий

Отвечает за различение и понимание, основное восприятие пятью органами чувств (быстрое-медленное). Признаками нарушения являются плохое восприятие, медлительность.

3. གྲང་བ། (ГРАНГ-БА) холодный

Прежде всего отвечает за согревание холодного воздуха при вдохе. Признаком нарушения является чувство холода.

4. ལྗེ་བ། (ТХА-БА) тонкий

Этот ветер проникает во все органы, поэтому влияет на функцию каждого. Признаками нарушения являются отсутствие аппетита, резкая потеря веса, заболевания мочеполовой системы, чрезмерные страхи, галлюцинации.

5. ཚ་བ། (ТЦА-БА) твердый

Признаками нарушения являются работа мозга и, как следствие, нестабильность ума, проблемы с позвоночником, заболевания мочеполовой и пищеварительной системы.

6. གཞུ་བ། (ЙО-БА) подвижный

Отвечает за координацию тела и ума, прежде всего связанную с нервной системой. Признаками нарушения являются быстрая смена настроения (плачь, смех), нервозность, непроизвольное моргание, зуд и ломота в теле, вялость или наоборот чрезмерная активность.

མཐོ་སྐྱོ་བ། ЖЕЛЧЬ

Телесная энергия «желчь» 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. «желчь» отвечает за ощущения голода и жажды. С этой энергией ассоциируется элемент огня. «Желчь» 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 «желчи».

ОБЩИЕ УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗБЫТКУ ЭНЕРГИИ «ЖЕЛЧЬ»:

- 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.
- Сезонные условия.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

1. ལྷོ་ལྷོ། (НУМ) жирная, маслянистая
2. ལྷོ། (НО) острая

3. ཚ་བ། (ТЦА-БА) горячая
4. ཡང་བ། (ЯНГ-БА) легкая
5. རི་མནམ། (ТИ-НАМ) зловонная
6. ལྷ་བ། (ТХУ-БА) послабляющая
7. གཤེར་བ། (ЩЕР-БА) жидкая

བད་ཀན། СЛИЗЬ

Телесная энергия «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. «Слизь» также обеспечивает крепость тела и ума (в форме терпения). Таким образом она обеспечивает прочный фундамент и в этом аспекте соответствует элементу земли. Желание спать также обуславливается этой телесной энергией. Из этих характеристик становится ясно, почему эта энергия также ассоциируется с затуманенными и притупленными чувствами. Следовательно, энергия «желчь» имеет тяжелый и статичный характер. Основным вместилищем этой энергии считается уровень «выше сердца».

ОБЩИЕ УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗБЫТКУ ЭНЕРГИИ «СЛИЗЬ»:

- 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 сплюнуть).

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

1. ལྷུ་མ། (НУМ) жирная, маслянистая
2. བསྐལ་བ། (СИЛ-БА) прохладная
3. ལྷུ་བ། (ТЧИ-БА) тяжелая
4. ལྷུ་ལ་བ། (ТУЛ-БА) грубая, тупая
5. འཇམ་བ། (ДЖАМ-БА) гладкая, ровная
6. ལྷུ་བ། (ША-БА) стабильная
7. འབྲུར་བ། (ДЖАР-БА) липкая

*Лекции по тибетской медицине были прочитаны
Досточтимым Ламой Йонтемом Гиалтсо
в центре «Джонангпа» (г. Москва)
зимой-весной 2010 года*

Издание центра «Джонангпа»
(с) лама Йонтен Гиалтсо, 2010