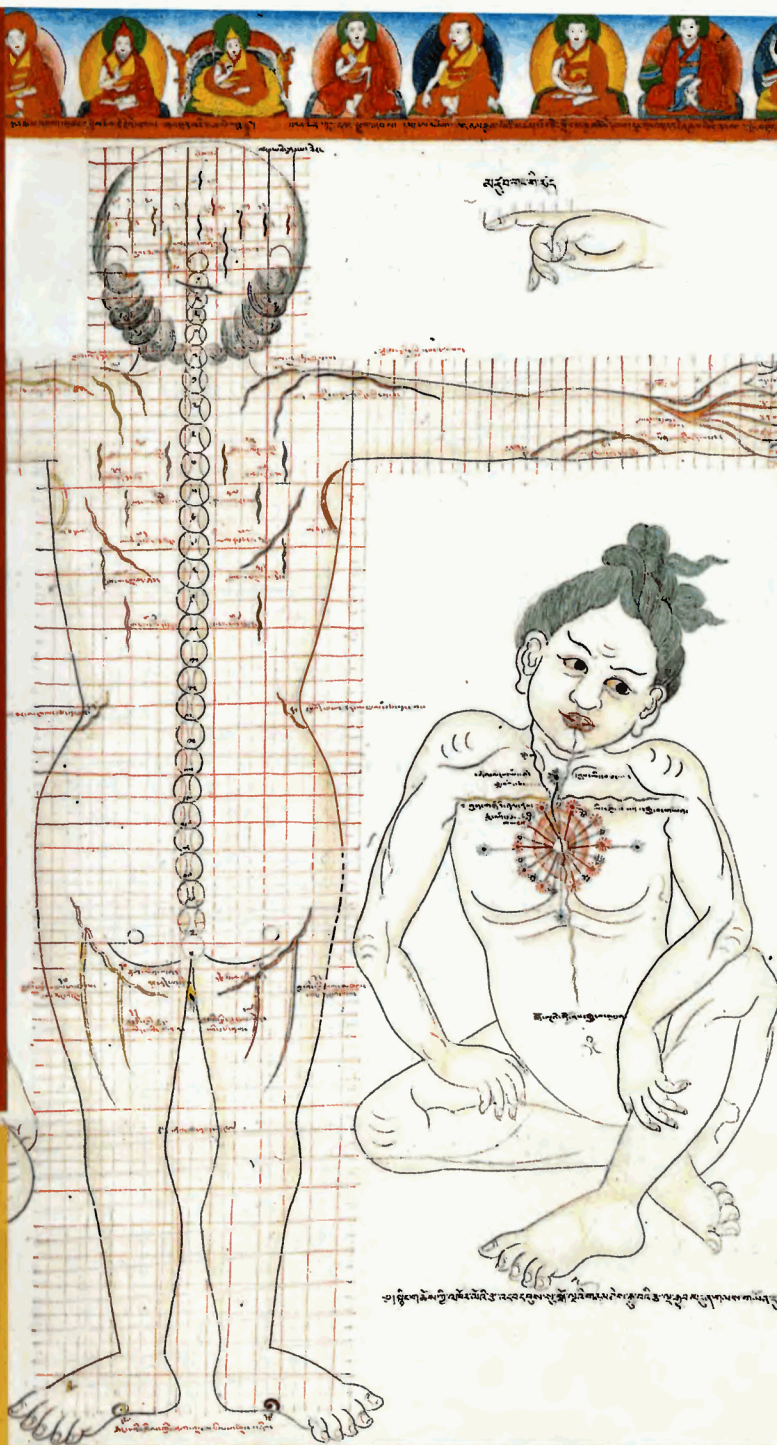


Чогьял Намкай Норбу

ПРАКТИКА ТИБЕТСКОГО МАССАЖА КУНЬЕ



Издательство
Wang Shunz



Содержание

ВВЕДЕНИЕ В МАССАЖ КУНЬЕ	3
ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МАССАЖА КУНЬЕ	5
СМЫСЛ СЛОВА КУНЬЕ	8
ПРИМЕНЕНИЕ МАЗЕЙ СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»	9
ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАЗЕЙ	17
МАССАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРЕМОВ СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»	21
ПРИМЕНЕНИЕ МАЗЕЙ И КРЕМОВ, МАССАЖ И ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА	28
ОСНОВНЫЕ ТОЧКИ МАССАЖА КУНЬЕ	30
КАК ПРАКТИКОВАТЬ МАССАЖ	61
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СТРОФЫ	67

Приложения

Таблица лекарственных растений	68
Алфавитный указатель	70

Чогьял Намкай Норбу

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ КУНЬЕ

*Практика тибетского массажа кунье:
лучи света, несущие благо всем*

*Bod sman gyi bku mnye'i lag len kun
phan 'od zer bzhugs*



မိမိတို့၏စိတ်ကူးကိုပြောပြပါ။

Издательство
«Шанг Шунг»

Название тибетского оригинала:

Bod sman gyi bku mnye'i lag len kun phan 'od zer bzhugs

Перевод с тибетского на итальянский: Элио Гуариско

Перевод с итальянского на английский: Эндрю Лукьянович

Перевод с английского: Марк Драчинский

Редакция: Фарида Маликова, Ф. и М. Смольковы

Корректор: Фарида Маликова

Верстка: Наталья Кашинова

Иллюстрации: Фульвио Феррари

Дизайн обложки: Паоло Фассоли, Фульвио Феррари

Фотография на обложке: фрагмент тибетской медицинской танки из коллекции Института Шанг Шунг.

IPC 330RU04. Одобрено Международным издательским комитетом
Дзогчен-общины, основанной Чогьялом Намкаем Норбу.

© Shang Shung Edizioni, 2003

58031 Arcidosso GR, Italy

tel. 0564 966039

shangshunged@toscali.it

Все права защищены. Частичное или полное воспроизведение возможно
только с письменного разрешения правообладателя.

Согласно тибетской медицине, лечение любых болезней включает в себя четыре основные составляющие: диету, поведение, лекарства и различные виды наружных процедур.

Внимание к этим составляющим позволяет сохранять изначальное природное здоровье, поддерживать жизнеспособность и молодость организма, обеспечивать упорядоченное и уравновешенное функционирование телесных элементов и жизненной силы, увеличивать возможности тела и остроту чувств, развивать умственные способности и постоянно пребывать в безмятежном, счастливом и расслабленном состоянии. Тем более важно учитывать эти составляющие для лечения и восстановления хорошего самочувствия у тех, кто заболел или у кого нарушилось равновесие жизненных начал, что, в свою очередь, может проявиться как болезнь вследствие расстройства одного, двух или всех трех жизненных начал.

Лечиться можно по-разному, но для тех, кто желает сохранить доброе здоровье или избавиться от физических недугов с помощью своей собственной энергии, кунье является прекрасным массажем и превосходным видом лечения.

Массаж известен и распространен в традиционной медицине Тибета с древнейших времен. Он используется и в бонской и в буддийской традиции. Описанный в многочисленных текстах, он считается особым видом лечения — это подтверждается тем фактом, что его применяют, сохраняя и передавая,

практикующие и йогины всех школ и традиций, а также историками и жизнеописаниями многих учителей древности.

Природа кунье такова, что его с легкостью может применять любой человек, мужчина или женщина, кто хоть немного понял, какую пользу это может принести. Для этого необязательно быть врачом или йогиним, необязательно практиковать медитацию. Зная, что массаж кунье приносит конкретную пользу, можно постоянно применять этот замечательный метод для поддержания своего здоровья.

Ведь практика кунье не только упорядочивает и уравнивает жизненные начала и деятельность элементов и устраняет любые их нарушения, но и обеспечивает превосходное общее самочувствие, снабжая организм новой энергией для поддержания его в хорошем состоянии, и в то же время позволяет развивать заложенные в человеке потенциальные возможности. Поэтому, без сомнения, кунье и его методы представляют интерес. Особенно важно применять этот массаж людям, страдающим заболеваниями вследствие нарушений жизненных начал, а также тем, кто, по их мнению, страдает от различных вредоносных влияний.

Слово *ку* означает применение кремов и мазей для массажа, *нье* — это собственно массаж. Есть и другие методы лечения, родственные кунье, например «надавливание пальцами», как в японском *шиацу*; «поглаживание», «постукивание» и «прикладывание компрессов», например горячих или холодных камней. Эти методы используют по необходимости, дабы обеспечить безупречное состояние здоровья. Нет никаких сомнений в том, что кунье очень важен и даже необходим для здоровья.

Однако больному прежде всего следует, зная природу собственного организма ¹, понять природу своей болезни. Только зная все это, можно выбрать метод лечения, способ массажа и мазь.

¹ Природа организма (*gang bzhin*) конкретного человека определяется одним из трех жизненных начал — «ветром», «желчью» и «слизью» — или их сочетанием.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МАССАЖА КУНЬЕ

При одних болезнях кунье рекомендуется, а при других его применять нельзя. Кунье с применением мазей показан при любых расстройствах «ветра». В «Заключительной тантре»² тибетской медицины говорится:³

Кунье могут применять те, у кого шершавая кожа, малокровие
и скудное семя,

Пожилые и физически слабые люди, те, кто перенес много
страданий или переутомлен умственным напряжением.

Такие люди, страдающие нарушениями «ветра», могут
применять кунье, используя мази.

Массаж с применением лечебных кремов в целом весьма
полезен тем, кто страдает заболеваниями кожи. В том же тек-
сте сказано:

² «Заключительная тантра» (phyi ma'i ggyud) — четвертая из четырех трактатов, или тантр, тибетской медицины (rgyud bzhi), к которым относятся: «Коренная тантра» (rtsa ggyud), «Толковательная тантра» (bshad ggyud), «Тантра наставлений» (man ngag gi ggyud) и «Заключительная тантра» (phyi ma'i ggyud). Они содержат основы тибетской медицины. Мнения о происхождении этих тантр расходятся, однако наиболее вероятным является предположение, что это переложение текста 'bum bzhi — древнейшей медицинской тантры, которая датируется примерно 1700 годом до н. э. и относится к литературе древней традиции бон, давшей начало тибетской культуре.

³ В этом переводе не указываются страницы оригинала. Их можно найти в тибетском источнике.

Тем, кто страдает кожными болезнями, нарывами и разными сыпями или опухолями,

Нужно применять кунье с лечебными кремами.

Основные кожные болезни можно разделить на следующие виды:

- Кожа, потрескавшаяся от холода, грубая, сухая и зудящая.
- Изменение цвета кожи, ее потемнение или высыпание черных пятен, а также шершавость кожи.
- Сыпь, при которой появляются многочисленные маленькие белые пузырьки и постоянно ощущается зуд.
- Темные родинки, то есть появление на различных участках тела темных отметин, отличающихся от обычного цвета кожи.
- Белые, отличающиеся от обычного цвета кожи, пятна на лице.
- Роза: красные пятна, похожие на ожоги.

Массаж кунье с использованием мазей противопоказан в следующих случаях:

Если массаж кунье делают тем, кто страдает плохим пищеварением, потерей подвижности тазобедренных суставов, отравлением минералами или металлами, отсутствием аппетита,

А также людям, страдающим водянкой и нарушениями «слизи»,
— массаж лучше делать без мазей.

Плохое пищеварение означает уменьшение пищеварительного жара, что затрудняет усвоение любого вида пищи. Потеря подвижности тазобедренных суставов подразумевает затрудненное движение нижних конечностей, вызванное плохим пищеварением из-за избытка сытных видов пищи и питья.

Вследствие плохого пищеварения усиливается «слизь», в результате чего на костях и каналах тазобедренной части откладывается жир, что со временем уменьшает жар в нижних конечностях, вызывая в них ощущение холода. Это затрудняет движения: человеку становится трудно ходить и садиться. Водянка же, напротив, вызывается избытком желудочной слизи в пищеварительном тракте (опять же по причине плохого пищеварения), что приводит к недостаточному усвоению питательного сока и к образованию испорченной крови и лимфы, которые в конечном счете накапливаются в тканях, коже и каналах, задерживая жидкости в организме.

СМЫСЛ СЛОВА КУНЬЕ

Ку (*bku*) — это корень инфинитивной формы глагола *кува* (*bku ba*), означающего «применять мази или кремы»; *ньева* (*tnye ba*) значит «массаж». Слово *кунье* состоит из этих двух корней. Мази или кремы накладывают на те особо важные точки человеческого тела, в которых применяют акупунктуру или прижигание (моксу), — это и есть *кува*. *Ньева* подразумевает улучшение впитывания через поры мазей или кремов с помощью массажа.

Здоровы вы или больны, прежде всего необходимо понять, какова природа жизненных начал вашего тела и какова природа их расстройств, и на основе такого понимания решать, какие мази или кремы использовать. Это следует понимать очень отчетливо.

ПРИМЕНЕНИЕ МАЗЕЙ СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»

В «Заключительной тантре» описаны двадцать восемь основных составов для использования при массаже, а именно: четырнадцать видов мазей и четырнадцать видов кремов. Мази и кремы используют при массаже по необходимости и с учетом состояния каждого человека, здорового и больного.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЖИРА

О мази на основе человеческого жира, используемой в особых точках, в «Заключительной тантре» говорится:

В точке, называемой «вратами единства», на шестом и седьмом грудных позвонках, а также на стопах и ладонях

Применяй массаж с человеческим жиром. Когда он впитается, очисти тело мукой.

Так лечат болезни сердца (вызванные) «ветром», прикосновение духов и гнойники.

В точке, называемой «вратами единства», в середине затылочной кости и <в точках> на спине — на уровне шестого и седьмого позвонков, на стопах и в центре ладоней можно втирать «великую мазь» на основе человеческого жира, костного мозга и костей, которую потом нужно отчистить мукой. Так

лечат заболевания сердца, вызванные «ветром», красноватую сыпь, напоминающую отпечатки пальцев (это заболевание известно как «прикосновение духов»), недуги, вызванные вредоносными энергетическими влияниями, и гнойники. Сначала накладывают мазь, затем массируют и в завершение отчищают мукой. Великую мазь трудно раздобыть, поэтому в качестве средства от вышеуказанных недугов следует использовать какую-нибудь другую мазь, сходную с ней по свойствам и воздействию.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ МАСЛА ИЗ СЕМЯН

О мази на основе масла из семян в «Заключительной тантре» говорится:

Масло из семян воздействует таким же образом: оно излечивает расстройство «ветра», вызывающее бессонницу.

Применение мази на основе масла из семян дает тот же результат, что и использование человеческого жира: ею лечат болезни сердца, вызванные «ветром», красноватую сыпь, похожую на отпечатки пальцев, она избавляет от вредоносных энергетических влияний, устраняет гнойники; кроме того, ею можно вылечить бессонницу и расстройство «ветра», которое ее вызывает.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ОЧИЩЕННОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА

О мази на основе очищенного сливочного масла в «Заключительной тантре» говорится:

Желая достичь ясности и остроты ума, применяй массаж с очищенным сливочным маслом.

Тому, кто желает усилить ясность ума и повысить умственные способности, следует прибегать к массажу с использованием мази на основе очищенного свежего и мягкого ⁴ сливочного масла, смешанного со смолистым маслом ⁵.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ВЫДЕРЖАННОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА

О мази на основе выдержанного сливочного масла в «Заключительной тантре» говорится:

Массаж с применением выдержанного (несколько лет) сливочного масла помогает при помешательстве и обмороках.

При психических нарушениях, таких, как помешательство, обмороки и т. д., следует применять масло, выдержанное в течение нескольких лет. Это превосходное средство. Если такое масло трудно раздобыть, нужно использовать масло, которое выдерживалось по крайней мере один год.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ЛОШАДИНОГО ИЛИ ОСЛИНОГО ЖИРА

О мази на основе лошадиного или ослиного жира в «Заключительной тантре» говорится:

При болезнях лимфы и при зуде применяй лошадиный или ослиный жир.

⁴ Идеальным является масло из молока *дри* ('bri — самка яка). Если его трудно раздобыть, можно использовать масло из коровьего молока.

⁵ В данном случае под смолистым маслом (*rtsl mar*) имеется в виду растительное масло, содержащееся в скорлупе, например в ореховой.

При задержке лимфы и при кожном зуде используйте жир лошади гнедой масти или ослиный жир.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ЖИРА ВЫДРЫ ИЛИ СНЕЖНОЙ ЛЯГУШКИ

О мази на основе жира выдры или снежной лягушки в «Заключительной тантре» говорится:

Те, у кого слабые почки, а также те, кто страдает потерей семени, могут использовать жир выдры или снежной лягушки, массируя крестцово-поясничную область.

Массаж с применением жира выдры или снежной лягушки очень полезен для укрепления метаболического жара почек. Кроме того, он прекращает потерю семени у здоровых людей, улучшает состояния здоровья при почечной недостаточности или болезнях почек. Главным образом его применяют на пояснично-крестцовой области.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ОЛЕНЬЕГО ЖИРА

О мази на основе оленьего жира в «Заключительной тантре» говорится:

Тем, кто страдает от вшей, нужно использовать олений жир.

Олений жир — чрезвычайно действенное средство от заражения тела и волос вшами, а также против гнид.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ СОБАЧЬЕГО ЖИРА

О мази на основе собачьего жира в «Заключительной тантре» говорится:

При заражении в ранах от собачьих укусов применяй собачий жир.

В своем комментарии к этой тантре, который называется «Синий берилл»⁶, Деси Сангье Гьяцо разъясняет: «Применение собачьего жира помогает излечить раны от собачьих укусов, в которых развилось хроническое заражение из-за наличия других заболеваний либо по причине неправильного питания или образа жизни».

МАЗЬ НА ОСНОВЕ СВИНОГО ЖИРА

О мази на основе свиного жира в «Заключительной тантре» говорится:

При кожной сыпи применяй свиной жир с черной серой.

При кожной сыпи, или эритеме⁷, для которой характерна белая сухая кожа и большое количество небольших, но склонных увеличиваться, мягких и белых папул, применяют свиной жир, смешанный с черной серой.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ КОЗЬЕГО ЖИРА

О мази на основе козьего жира, смешанного с черной серой, в «Заключительной тантре» утверждается:

⁶ «Синий берилл» (bai sngon): комментарий к четырем тантрам тибетской медицины, авторство которого приписывают Деси Сангье Гьяцо (sde srid sang rgyas rgya mtsho).

⁷ По-тибетски эритема называется *glang shu*, что буквально значит «бычья язва». Это объясняется внешним видом кожи при этом заболевании. Другое название эритемы — *bad ldag* («кожа», вылизанная коровьим языком).

Применение козьего жира с оносмой очищает лицо от последствий оспы и фурункулов.

Массаж с козьим жиром, смешанным с соком оносмы, очень эффективен для очищения лица от следов оспы и других болезней.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ САНДАЛОВОГО МАСЛА

О мази на основе сандала и топленого сливочного масла в «Заключительной тантре» говорится:

Применение сандалового масла излечивает (свежие и) застарелые язвы.

При (свежих и) застарелых кожных язвах используют сандаловое дерево, вываренное в сливочном масле. Это очень эффективное средство.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ЖИРА КАБАНА ИЛИ ГРИФА С ДОБАВЛЕНИЕМ СЛИВОЧНОГО МАСЛА

О мази на основе жира кабана или грифа с добавлением сливочного масла в «Заключительной тантре» говорится:

При нарушениях зрения массируй стопы ног, используя жир кабана или грифа либо масло из молока *дри* с анисовым семенем.

В «Синем берилле» сказано: «Массаж с применением жира кабана или грифа либо масла из молока *дри* (самки яка), смешанного с анисовым семенем, который выполняют главным

образом на стопах ног (но также и на других частях тела), помогает при ухудшении зрения».

МАЗЬ НА ОСНОВЕ ИМБИРЯ И МАСЛА ИЗ СЕМЯН

О мази на основе имбиря и масла из семян в «Заключительной тантре» говорится:

При ноющих болях в костях, вызванных «ветром»,
Используй масло из семян и имбирь.

Массаж с применением масла из семян, смешанного с имбирем, весьма эффективен главным образом при расстройствах «ветра», вызывающих ноющую боль в костях.

МАЗЬ НА ОСНОВЕ МУСКУСА И СВЕЖЕГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА

О мази на основе мускуса⁸ и свежего сливочного масла в «Заключительной тантре» говорится:

При бессоннице массируй голову и тело со свежим сливочным маслом и мускусом.

В «Синем берилле» разъясняется: «Массаж головы и всего тела с применением свежего сливочного масла, смешанного с мускусом, лечит все расстройства «ветра» и, в частности,

⁸ Мускус (gla rtsi): вещество с сильным запахом, выделяемое брюшной железой мускусного оленя (*Moschus moschiferus*).

вызванную лихорадкой бессонницу, которая мешает заснуть как днем, так и ночью».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЗИ ПРОСТОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ «ВЕТРА»

Очень действенное средство при любых расстройствах «ветра» — мазь на основе масла из семян и масла из миробалана хебула, смешанных с мускатным орехом и белым сандаловым деревом. При хронической бессоннице и стрессе, вызванных умственным переутомлением или тревогами, готовят мазь на основе масла из семян и масла миробалана хебула, смешанных с мускатным орехом и орлиным деревом (алоз). Эти мази накладывают на жизненно важные точки, связанные с «ветром».

При импотенции, связанной со старением, чрезвычайно действенна мазь на основе очищенного либо выдержанного сливочного масла, смешанного с обезвреженной ртутью⁹. Такую мазь втирают в пенис, массируя его. После такого массажа важно оставаться в тепле, например возле огня или на солнце.

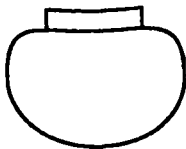
⁹ Обезвреженная <букв. «укрошенная»> ртуть (dngul chu btul ma): в тибетской медицине, как и в Аюрведе, обезвреживание ртути — сложный процесс с использованием различных металлов и трав. Обезвреженная ртуть применяется в качестве дополнительного ингредиента при приготовлении важных лекарств и эликсира долголетия.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАЗЕЙ

О приготовлении четырнадцати разновидностей мазей в «Синем берилле» говорится:

Для приготовления упоминавшейся выше великой, или костной, мази, возьми человеческие кости (самый важный ингредиент), а также лошадиные и собачьи. Этих основных составляющих возьми по пятьсот граммов каждого вида и добавь двести пятьдесят граммов костей других видов. Раздроби их все вместе, смешай с восемьюстами граммами выдержанного масла из овечьего молока и вари в медном котле. Кости должны пропитаться маслом. Вари до тех пор, пока из костей не вытопится как можно больше жира.

Напоследок — пусть даже в костях и осталось небольшое количество жира — переложил смесь (костей с жиром) в глиняный горшок с дырчатым дном, в каких варят рис на пару. Горловина горшка должна быть достаточно широкой, чтобы проходила рука. У него должны быть две крышки — внешняя и внутренняя, — которые плотно закрываются одна



над другой и не проваливаются внутрь. Чтобы сосуд при нагревании не треснул, его обертывают влажной хлопчатой тканью. На дно горшка положи немного травы пырея. Закрой горшок первой крышкой, затем запечатай слоем глины, слоем песка, еще одним слоем глины, а потом накрой сверху второй крышкой.

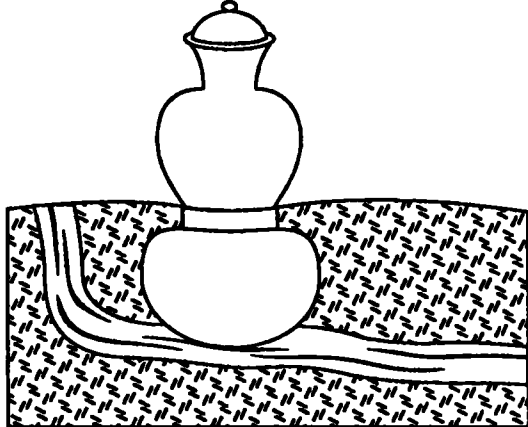
Поставь горшок на другой глиняный сосуд с такой горловиной, чтобы первый плотно держался в ней. Чтобы внутрь не попадала земля и не уходил пар, место стыка двух сосудов нужно раза два или больше обмотать полосой хлопчатой ткани. Перевяжи оба горшка соломенными веревками. Чтобы сосуды не треснули, возьми красной глины и лугового дерна, перемешай, сделай земляную массу и облепи ею место соединения и стенки горшков, придав им овальную форму.

Получившуюся облицовку высуши на солнце или у огня.

Затем подготовь место для сосудов: вырой в земле яму глубиной в локоть ¹⁰ и достаточно широкую, чтобы поместился нижний горшок. На дне этой ямки сделай сток для воды длиной чуть больше четырех локтей — канавку, стенки которой обмажь глиной, чтобы не просачивалась вода. Когда глина высохнет, поставь сосуды в яму: нижний должен быть полностью в земле, а верхний — над землей.

Затем замажь глиной оставшиеся щели. Верхний горшок во круг и сверху обложи ветками, а затем дерном. Образовавшаяся

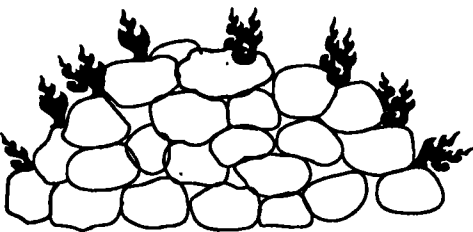
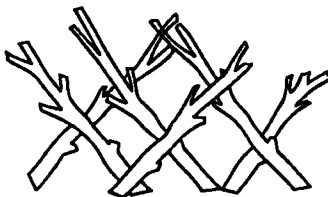
¹⁰ По-тибетски *khlu*: мера длины, соответствующая расстоянию от локтя до кончика среднего пальца.



куча веток, покрытая дерном, должна быть высотой с человека, сидящего на корточках под войлочной накидкой, которой тибетские кочевники укрываются от дождя.

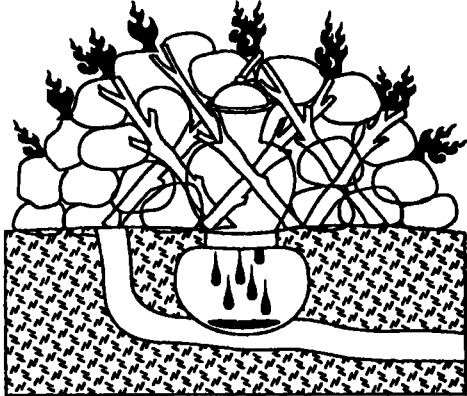
В канавку нужно наливать достаточное количество проточной воды, чтобы жир, просачивающийся в нижний сосуд, не высыхал.

Жги ветки примерно полдня. Когда комки дерна выгорят дотла, погаси огонь, осторожно удали глину, покрывающую горшки, и остуди их влажной хлопчатой тканью. Когда они остынут настолько, что можно будет взять руками, вынь их из ямы, следя за тем, чтобы ни земля, ни ткань не попали в нижний сосуд, где скопился жир.



Куски дерна

Так же готовят и другие жидкие масла или жиры, обычно используемые в качестве мазей, например сандаловое масло, масляный нектар или масло с разными целебными эссенциями.



О приготовлении сандалового масла в «Синем берилле» говорится:

Для приготовления сандалового масла в медный котел положи сто пятьдесят граммов порошка белого сандала, триста пятьдесят граммов порошка красного сандала, полкило акации, семьсот пятьдесят граммов очищенных от хвои и измельченных в щепки душистых веток кипариса, а также примерно семьсот граммов молока светло-рыжей коровы. Все это кипятить на среднем огне, поддерживая постоянную температуру, пока не образуется однородная смесь. Затем проделай все то же самое, что требуется для приготовления мази из костного жира. Сандаловое масло высшего качества, которое скапливается в нижнем сосуде, используют в качестве мази.

МАССАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРЕМОВ СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»

Применение лечебных кремов в соответствии с заболеваниями и физической конституцией человека может быть очень действенным средством для восстановления здоровья ослабленных людей, для улучшения цвета лица, а также для предотвращения кожных болезней у здоровых.

КРЕМ 1

О первом виде крема в «Заключительной тантре» тибетской медицины говорится:

Крем из обугленных серы, красного пиона, человеческих и собачьих экскрементов, рога, приготовленный с добавлением аира и мочи, лечит карбункулы.

Для приготовления этого крема доводят до обугливания серу, красные пионы, различные виды экскрементов и рога, следя за тем, чтобы дым, образующийся при обугливании, не выходил из сосуда¹¹. К получившимся углям добавляют

¹¹ Для доведения до обугливания (sreg sbyor) ингредиенты помещают в тщательно запечатанный глиняный сосуд, который ставят на огонь, и постепенно увеличивают температуру, пока содержимое полностью не обуглится.

(корень) аира (белую разновидность) и все это смешивают с мочой восьмилетнего ребенка. Применение такого крема — очень действенное средство при гнойных волдырях (карбункулах и т. п.) и подобных заболеваниях.

КРЕМ 2

О втором виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из серы, соли, сажы, закваски, старого сливочного масла
И экстракта аира излечивает кожные язвы.

Крем из желтой серы, соли, закваски, сажы и старого сливочного масла (вместе с экстрактом аира) наносят на все тело больного, после чего он должен побыть в тепле (например на солнце). Так лечат любые свежие и застарелые кожные язвы.

КРЕМ 3

О третьем виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из мышиного помета, сернистого кальция и женского
молока

Лечит гнойные инфекции и опухоли, а также облегчает боль.

Крем, составленный из мышиного помета, сернистого кальция и женского молока лечит гнойные инфекции, облегчает боль и снимает боль при негнойных опухолях.

КРЕМ 4

О четвертом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из пепла белого астрагала, смешанного с молоком кобылицы или ослицы,

Исцеляет застарелые или гнойные язвы, превращающиеся в абсцессы.

Крем из золы (высушенных в тени листьев) белого астрагала (которые обугливают, следя за тем, чтобы дым, образующийся при обугливании, не выходил из сосуда), смешанного с молоком кобылицы или ослицы, лечит непрерывно кровоточащие или гноящиеся язвы, которые превращаются в абсцессы.

КРЕМ 5

О пятом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из кунжутного порошка, долго варившегося в воде, лечит подагру.

Крем из семян (белого) кунжута, растертых в порошок и сваренных в воде, облегчает сильные боли в сухожилиях и связках (ног) при подагре. При длительном применении он служит великолепным средством для лечения подагры.

КРЕМ 6

О шестом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из аира, мускусной мальвы, «трех плодов», желтого лавра и коровьего навоза лечит опухоли.

Крем из аира, семян мускусной мальвы, миробалана хебула, эмблического миробалана, беллерического миробалана и

желтого лавра, смешанных с коровьим навозом и грязью из высохшей лужи, исцеляет отечность, вызванную лихорадкой.

КРЕМ 7

О седьмом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из сажи, желтой куркумы, барбариса, корневища
соссюреи, плодов карайи и пахты

Лечит такие заболевания кожи, как волдыри и угри.

Крем, составленный из сажи, желтой куркумы, барбариса, корневища соссюреи, плодов карайи и пахты, лечит такие нарушения состояния кожи, как волдыри, белые пятна на лице, веснушки, угри и другие.

КРЕМ 8

О восьмом креме в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из белой горчицы, аира, каменной соли и скиммии

При наложении на лицо лечит белые пятна, веснушки, угри,
фурункулы и другие высыпания.

В «Синем берилле» сказано: «Если вы протираете или массируете лицо кремом из порошка белой горчицы, аира, каменной соли и скиммии, смешанных с водой или коровьей мочой, то с лица исчезают белые пятна, а также другие всевозможные нарушения состояния кожи: веснушки, угри, фурункулы и разные высыпания.

КРЕМ 9

О девятом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из тамариска, миробалана хебула и мочи
Лечит заболевания, вызванные отравлением, и отеки
конечностей.

При отравлении, интоксикации и отеках конечностей следует использовать крем из тамариска и порошка миробалана хебула, смешанных с мочой (восьмилетнего ребенка). Берут среднюю часть <ствола> тамариска без коры и мягкой сердцевины, а затем сушат в тени. Это очень действенное средство.

КРЕМ 10

О десятом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из сандала, белой горечавки, лаготиса и ледниковой воды
Облегчает страдания от высокого артериального давления
И кожных заболеваний: раздражения и рожистого воспаления.

В «Синем берилле» разъясняется: «Крем из красного сандала, белой горечавки и лаготиса, смешанных с ледниковой водой, лечит заболевания, вызванные высоким артериальным давлением и плохим кровообращением, а также все виды кожных заболеваний, сопровождающихся острыми болями, инфекциями и рожистым воспалением».

КРЕМ 11

Об одиннадцатом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из филлантуса *, гималайского мака и свежего сливочного
масла,

* Иначе миробалан эмблический. — Прим. ред. русского перевода.

Если применять его при массаже всего тела, помогает бороться с потливостью, лихорадкой и всеми видами гриппа.

В «Синем берилле» разъясняется: «Крем из филлантуса и синего гималайского мака, смешанных со свежим сливочным маслом из молока светло-рыжей коровы, если применять его при массаже всего тела, лечит потливость в отдельных частях тела, а также лихорадку и гриппозные заболевания, особенно такие, которые сопровождаются кожной сыпью».

КРЕМ 12

О двенадцатом креме в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из сажи, корневища соссуреи, ревеня, порошка стеллеры, соли, закваски и масла,

Которое собирается на стенках сосудов для молока, помогает устранить такие заболевания, как перхоть и зуд.

В «Синем берилле» поясняется: «Крем из сажи, корневища соссуреи, ревеня, порошка стеллеры, обычной соли и закваски, смешанных с маслом, образующимся на стенках посуды для молока ¹², помогает устранить такие заболевания, как перхоть и зуд».

КРЕМ 13

О тринадцатом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из кожи черной змеи, сожженной так, чтобы не улетучился дым,

¹² Для извлечения такого масла тибетские кочевники погружают в посуду с молоком обструганные палки. Затем эти палки вынимают и соскребают с них масло.

И свиного жира, лечит такие заболевания, как изменение цвета кожи и эритема.

В «Синем берилле» поясняется: «Крем из кожи черной змеи, которая водится в Южном Моне¹³, — ее сжигают так, чтобы не улетучился дым, — и свиного жира лечит изменение цвета кожи, при котором она приобретает разные оттенки, а также эритему».

КРЕМ 14

О четырнадцатом виде крема в «Заключительной тантре» говорится:

Крем из цианантуса и анемона, смешанных с простоквашей, лечит все виды зуда.

Благо от массажа — долгая жизнь и обострение чувств.

В «Синем берилле» поясняется: «Кремом из цианантуса и анемона лечат зуд и другие заболевания. Массаж с применением мазей и кремов приносит пользу, о которой говорилось выше, а также общее благо долголетия и дает силу органам чувств».

¹³ Южный Мон (lho mon): древнее название Бутана и окружающей его области.

ПРИМЕНЕНИЕ МАЗЕЙ И КРЕМОВ, МАССАЖ И ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА

Мази и кремы используют в соответствии с необходимостью, а массаж выполняют обеими руками. И мази, и кремы должны полностью впитаться в поры, чтобы тело разогрелось. Благодаря массажу улучшается действие пяти аспектов «ветра». Следует помнить, что в кунье важны не только массаж и способ применения мазей и кремов: важно и то, что после массажа тело нужно очистить. Иными словами, наложение мазей или кремов, массаж и очищение нужно применять в совокупности и правильным образом.

В связи с этим в «Синем берилле» утверждается:

Ни в одной из разновидностей кунье нельзя забывать о применении мазей и кремов, о массаже и о завершающем очищении. Нужно всегда последовательно выполнять эти стадии. В «Восьми благах очищения» говорится: «Очищение тела (от мазей и кремов) после массажа устраняет расстройства «слизи», растворяет телесный жир, укрепляет конечности и делает ярче цвет кожи». Это подтверждает и «Толковательная тантра»¹⁴: «Очищение устраняет нарушения «слизи» и убирает жир, кожа становится ярче, а ко-

¹⁴ «Толковательная тантра» — второй из четырех трактатов, или тантр, тибетской медицины (rgyud bzhi).

печности крепче». Согласно этой тантре, для очистки тела используется гороховая мука или что-то подобное. Если этого не сделать, то применение мазей и кремов может способствовать усугублению расстройств «ветра», однако одновременно вызвать расстройства «слизи». В частности, если не очистить тело мукой из поджаренного ячменя, может развиваться сочетание нарушений «слизи» и «ветра».

Как говорится в тантре, при массаже важно выполнение трех стадий: применения мазей, собственно массажа и очищения. Это совершенно очевидно для всякого, у кого есть непосредственный опыт выполнения массажа.

Если многие функции элементов расстроены или неуравновешенны, для их укрепления выполняют массаж основных точек тела с применением мазей или кремов. Есть много специальных точек, однако некоторые из них считаются главными. Это те же самые точки, в которых применяют моксу, прижигание (на эту тему я написал специальный текст)¹⁵. Если применять массаж в точках для моксы, — при условии, что такое вмешательство необходимо, — можно получить такие же полезные результаты, как и от прижигания. Однако, поскольку применять кунье во всех этих точках нелегко, это следует делать лишь в случае особой необходимости. Чтобы упорядочить жизненные начала или улучшить деятельность организма, очень важно поступать в соответствии с объяснениями «Заключительной тантры», то есть работать с семьюдесятью одной основной точкой моксы и с несколькими особо важными точками. Это самые важные точки, которые нужно массировать после наложения мазей и кремов.

При недугах, исключающих возможность применения жи-
ров и общего массажа, для устранения нарушений нужно мас-
сировать основные точки, причем обязательно учитывая осо-
бенности состояния пациента. В некоторых случаях в этих

¹⁵ Готовится к печати.

точках применяют надавливание или постукивание. При некоторых болезнях (на основе жара или холода), когда нельзя применять даже эти методы, следует делать горячие или холодные компрессы ¹⁶.

Итак, в зависимости от конкретной необходимости применяют различные процедуры. Именно так следует поступать — как в случае, когда речь идет о здоровых людях, не страдающих расстройствами жизненных начал и желающих сохранить здоровье, так и по отношению к тем, кто нуждается в лечении. Здоровым людям массаж позволяет поддерживать гармоничное равновесие организма, помогает прожить долгую жизнь и сохраняет остроту чувств. Тем же, кому необходимо лечение, массаж помогает справляться с конкретными недугами, которыми они страдают. На деле, поскольку все заболевания связаны с нарушением равновесия «ветра», массаж служит действенным методом восстановления равновесия именно этого начала.

Человеческое тело, как мужское, так и женское, целиком наполнено «ветром», проявляющимся в пяти аспектах ¹⁷. Что касается местонахождения пяти аспектов этого начала, то «ветер жизненной силы» пребывает в макушке, «восходящий ветер» — в груди, «вездесущий ветер», текущий через поры кожи, —

¹⁶ Под холодным компрессом подразумевается прикладывание холодных камней, кристаллов или пузырей с холодной водой. При теплом компрессе прикладывают кожи, грелки с горячей водой, соли или нагретые кирпичи.

¹⁷ Пять аспектов «ветра» (rlung lnga): «вездесущий» (khyab byed), «восходящий» (gyen rgyu), «сопровождающий жар» (me mnyam), «нисходящий очищающий» (thur sel) и «жизненной силы» (srog 'dzin). «Ветер» пребывает главным образом в артериях и нервных каналах сердца, мозга и т. д., где он служит опорой сознанию чувств. «Ветром» это жизненное начало называется потому, что поддерживает поток, движение сознаний чувств к их объектам. «Вездесущий ветер» управляет движениями тела, «восходящий ветер» отвечает за функцию речи, «ветер, сопровождающий жар» управляет пищеварением и отделением питательного сока от отходов пищи, «нисходящий ветер» управляет выделением или удержанием фекалий и мочи. «Ветер жизненной силы», поддерживая жизнь, управляет деятельностью нервной системы и сознания.

в сердце, «ветер, сопровождающий жар» — в пищеварительной системе и «нисходящий ветер» — в тайном месте. Массаж, подходящий для того или иного «ветра», улучшает соответствующие функции. Однако, поскольку в голове также пребывает «удовлетворяющая слизь», в груди — «поддерживающая слизь», а в животе — «смешивающая слизь»¹⁸, в этих частях тела рекомендуется использовать достаточное, но не избыточное количество мазей или кремов (чтобы не усилить это начало).

ДВАДЦАТЬ ОСОБО ВАЖНЫХ ТОЧЕК НА СПИНЕ СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»

Из семидесяти одной основной точки моксы, подробно описанной в «Заключительной тантре», двадцать расположены на спине. Рассмотрим, что это за точки и с какими нарушениями они связаны.

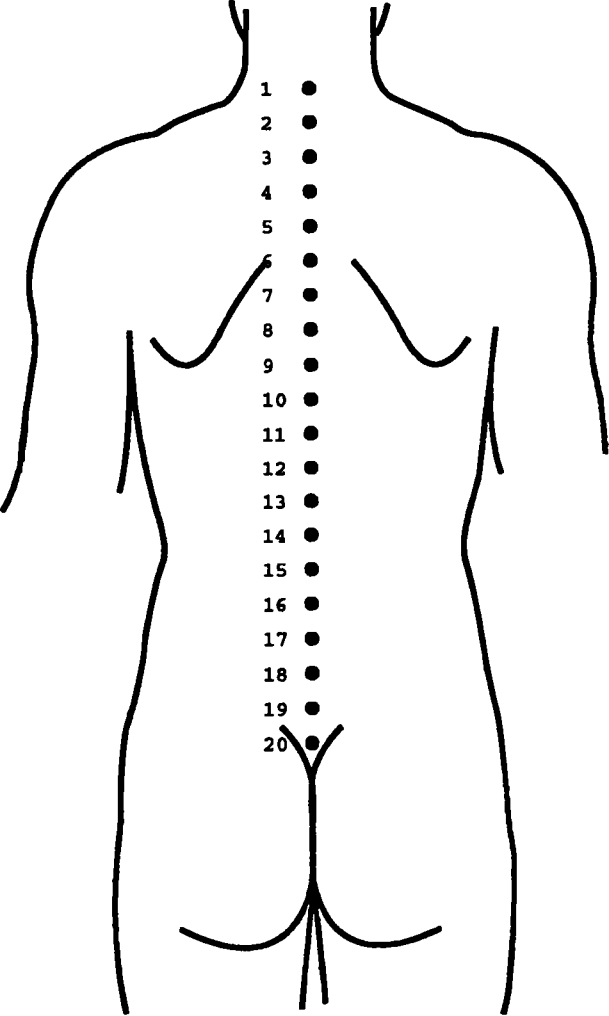
О первой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Выступ седьмого шейного позвонка — точка «ветра»;
Воздействием на нее лечат помешательство, дрожь,
психическую неуравновешенность и потерю речи.

Кроме лечения вышеупомянутых нарушений, массаж седьмого шейного позвонка¹⁹ и применение в этом месте мазей

¹⁸ Функции «удовлетворяющей слизи» (bad kan tshim byed), «поддерживающей слизи» (bad kan rten byed) и «смешивающей слизи» (bad kan myag byed) состоят, соответственно, в порождении чувства удовлетворения, связанного с восприятиями органов чувств, в поддержании в организме других видов «слизи» и в расщеплении пищи на первой стадии процесса пищеварения. Еще один вид «слизи», который здесь не упоминается, — «связывающая слизь», локализуемая в суставах.

¹⁹ Седьмой шейный позвонок соответствует первому позвонку в тибетской медицинской классификации (tshigs pa dang po). Эта точка, выступающая наружу, если наклонить голову, называется *антонг* (an stong); обычно под этим названием подразумевается пустой промежуток между позвонками.



Двадцать особо важных точек на спине

и кремов очень эффективны для лечения потрескавшейся кожи, при депрессии, болях в верхней части спины и нарушениях дыхания.

О второй точке в «Заключительной тантре» говорится:

Первый грудной позвонок — точка «желчи»;

Воздействием на нее лечат холодные расстройства «желчи».

Массаж первого позвонка грудного отдела с применением мазей или кремов исцеляет холодные расстройства ²⁰ «желчи», снимает чувство тяжести в верхней части туловища и лечит болезни, вызванные избытком крови или «желчи».

О третьей точке в «Заключительной тантре» говорится:

Второй (позвонок) — точка «слизи»; воздействие на нее лечит холодные расстройства «ветра»,

Болезни легких, сердца, головы, туловища и расстройства «слизи», связанные с «желчью».

Массаж второго грудного позвонка с применением мазей или кремов исцеляет упомянутые выше недуги и помогает при сухости во рту и заложенности носа.

О четвертой и пятой точках в «Заключительной тантре» говорится:

²⁰ Холодные расстройства «желчи» (grang mkhris) вызываются нарушениями функции «пищеварительной желчи» вследствие чрезмерного усиления «слизи» и «желчи». При этом желчная жидкость пристаёт к телесным каналам. Для таких расстройств характерны слабый и медленный пульс и желтоватая моча с беловатой пленкой на поверхности. Другие симптомы включают в себя тошноту, потерю аппетита, болезненное ощущение холода, которое ни облегчается, ни усиливается (диетой или образом жизни), горький привкус во рту, несварение, легкая боль в желудке и сильное урчание в животе.

Воздействием на третий (позвонок) лечат нарушения в легких, Воздействием на четвертый позвонок лечат болезни передних долей легких

И легочные нарушения, связанные с «ветром» и «слизью».

Массаж третьего и четвертого позвонков грудной области с применением мазей или кремов исцеляет упомянутые выше болезни, а также болезни легких, вызывающие боли в спине, заболевания, при которых теряется ощущение вкуса пищи, болезни легких, для которых характерны воспаление верхних дыхательных путей и кровохарканье, колющую боль в верхней части спины, рвоту, дрожь в конечностях, отечность лица при расстройствах «ветра» в легких и кашель с пузырями мокроты в горле, которые не отхаркиваются.

О шестой и седьмой точках в «Заключительной тантре» говорится:

Пятый (позвонок) — точка жизненных каналов ²¹, а шестой — точка сердца.

Воздействием на них лечат психическую неуравновешенность, дрожь, помешательство, обмороки и расстройства «слизи», связанные с «ветром».

Массаж пятого и шестого грудных позвонков с применением мазей или кремов исцеляет упомянутые выше заболевания. Кроме того, массаж любого из этих двух позвонков устраняет аритмию, ощущение безвкусыности пищи, обмороки, чувство внутренней тяжести, потерю памяти и тяжесть в голове.

²¹ Жизненные каналы (srog rtse) — это белый (srog rtse dkar po) и два темных жизненных канала (srog rtse nag po). Белый жизненный канал представляет собой спинномозговой нерв и тянется от мозга до крестца; темные жизненные каналы — это аорта и полая вена.

О восьмой и девятой точках в «Заключительной тантре» говорится:

Седьмой (позвонок) — точка диафрагмы, восьмой — точка печени.

Массаж этих точек лечит отрыжку, рвоту, боли в диафрагме, боль, вызванную холодом,

Опухоли и болезни печени, вызванные расстройствами «слизи» и «ветра».

Массаж седьмого и восьмого грудных позвонков с применением мазей или кремов исцеляет упомянутые выше заболевания. Более того, он очень эффективен при лечении увеличения диафрагмы, сильной отрыжки, колющей боли при движении ребер, стеснения внутри, изжоги, колющих болей, связанных с расстройствами «ветра», попадания крови в семя, болезней печени, связанных с «ветром», навязчивой зевоты и ослабления зрения из-за болезни печени.

О десятой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Девятый (позвонок) — точка «желчи» (желчного пузыря);

Воздействием на нее лечат плохое пищеварение, разлитие желчи, опухоли печени и снижение пищеварительного жара.

Массаж девятого грудного позвонка с применением мазей или кремов исцеляет упомянутые выше заболевания, а также пожелтение кожи из-за расстройств желчи, истечения изо рта и носа, ослабление зрения из-за мозговых нарушений, боль в желчном пузыре (когда кажется, что он увеличен) из-за чрезмерного усиления «ветра», пожелтение глаз и трудности с пищеварением.

Об одиннадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Десятый (позвонок) — точка селезенки;

Воздействием на нее лечат метеоризм и урчание в кишечнике.

Массаж десятого грудного позвонка с применением мазей или кремов лечит плохое пищеварение, скопление газов, исхудание лица, отечности тела из-за влияния на селезенку расстройств «ветра», урчание в кишечнике, боли в селезенке и избыточное скопление кишечных газов.

О двенадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Одиннадцатый (позвонок) — точка желудка;

Воздействием на нее лечат потерю пищеварительного жара,

Расстройства в надчревной области, утолщение слизистой оболочки желудка ²² и опухоли.

Массаж одиннадцатого грудного позвонка с применением мазей или кремов исцеляет упомянутые выше заболевания. Более того, он очень эффективен при лечении хронических болезней желудка, рвоты, одышки, метеоризма и пустой отрыжки.

О тринадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Двенадцатый (позвонок) — точка семенников;

Воздействием на нее лечат истечение семени и менструальной крови,

Вздутие живота, психическую неуравновешенность и избыток холодного «ветра».

²² Утолщение слизистой оболочки желудка (lcags drag) — это расстройство «слизи» в желудке, которое представляет собой нарушение пищеварения с последующим образованием желудочной слизи, пристающей к внутренним стенкам желудка, и ослаблением пищеварительного жара. Симптомами такого расстройства являются отрыжка, ощущение тяжести в желудке, боль во всем животе, потеря аппетита, похудание, рвота жидкостью, напоминающей слизь, а также непереваренной пищей.

Массаж двенадцатого грудного позвонка с применением мазей или кремов исцеляет упомянутые выше заболевания. В частности, он лечит непроизвольное истечение семени, нерегулярные месячные и неуравновешенное состояния ума.

О четырнадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Первый поясничный (позвонок) — точка почек;

Воздействием на нее лечат заболевания почек и в особенности расстройства вследствие холода.

Массаж первого поясничного позвонка с применением мазей или кремов, помимо лечения упомянутых выше недугов, очень эффективен для облегчения болей в почках и пояснице, при лечении ослабления слуха, затруднения мочеиспускания, распухания гениталий, импотенции и недержания кала.

О пятнадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Второй поясничный позвонок — общая точка всех плотных и полых органов;

Воздействием на нее лечат расстройства холодного «ветра».

Массаж второго поясничного позвонка с применением мазей или кремов устраняет указанные выше нарушения. Кроме того, он лечит холодные нарушения «ветра», воздействующие на плотные и полые органы.

О шестнадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Третий поясничный (позвонок) — точка толстого кишечника;

Воздействием на нее лечат урчание в кишках и опухоли.

Массаж третьего поясничного позвонка с применением мазей или кремов устраняет урчание в кишках, понос, вызванный расстройствами «ветра» в толстом кишечнике, и избыток кишечных газов.

О семнадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Четвертый поясничный (позвонок) — точка тонкого кишечника;
Воздействием на нее лечат кишечные опухоли, холодные расстройства «ветра»

И понос с выделением пенящейся слизи.

Массаж четвертого поясничного позвонка с применением мазей или кремов лечит упомянутые выше нарушения. Он эффективен также при лечении кишечных расстройств, связанных с холодным «ветром».

О восемнадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Пятый поясничный (позвонок) — точка мочевого пузыря;
Воздействием на нее лечат от камней в мочевом пузыре
И избыточного мочеотделения, вызванного переохлаждением.

Массаж пятого поясничного позвонка с применением мазей или кремов устраняет упомянутые выше недуги. Также он лечит постоянную эрекцию, отек пениса, боли перед менструациями и болезни вследствие родов.

О девятнадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Первый крестцовый (позвонок) — точка семени;
Воздействием на нее лечат непроизвольное истечение семени.

Массаж первого крестцового позвонка с применением мазей или кремов помогает при упомянутых выше нарушениях. Кроме того, он устраняет боль в гениталиях и в пояснице, запор, затрудненность движений из-за одеревенения в конечностях, а также кровотечение при дефекации.

О двадцатой точке в «Заключительной тантре» говорится:

Второй крестцовый (позвонок) — точка «нисходящего очищающего ветра»;

Воздействием на нее лечат недержание кишечных газов и запор.

Массаж второго крестцового позвонка с применением мазей или кремов помогает при упомянутых выше заболеваниях. Кроме того, он очень эффективен в случае избыточного мочеотделения и слишком обильных месячных.

ДВАДЦАТЬ ДВЕ ПЕРЕДНИЕ ТОЧКИ СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»

Из семидесяти одной основной точки моксы, подробно описанной в «Заключительной тантре», двадцать две расположены на передней стороне туловища. Рассмотрим, что это за точки и с какими нарушениями они связаны.

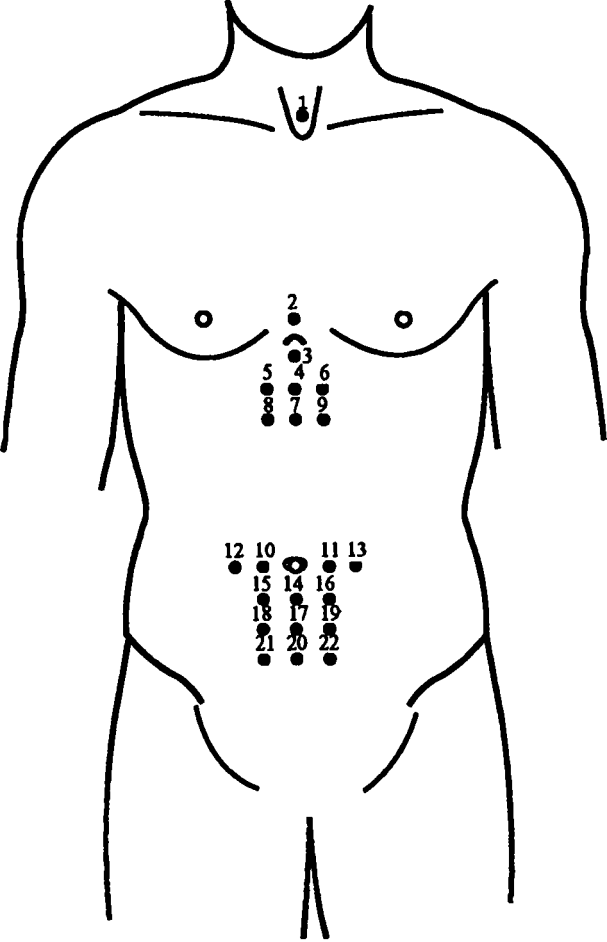
О первой (21) точке в «Заключительной тантре» говорится:

Что касается передних точек моксы, (первая) находится во впадине между ключицами.

Это точка соединения жизненного канала и сердца.

Она лечит аритмию, икоту и охриплость.

Массаж этой точки с применением мазей или кремов лечит упомянутые выше недуги. Кроме того, эта точка очень



Двадцать две передние точки

эффективна при помешательствах, обмороках, бессоннице, умственном переутомлении и страданиях от горя.

О второй (22) точке в «Заключительной тантре» говорится:

Точка на границе между черной и белой частью грудины,
посередине между сосками
Лечит психическую неуравновешенность, дрожь и депрессию.

Массаж этой точки с применением мазей или кремов лечит упомянутые выше недуги и дает такие же благотворные результаты, как и массаж точки между ключицами, то есть лечит головокружения из-за расстройств «ветра», помешательство и обмороки, бессонницу, тревожность и страдания от горя.

О третьей (23) точке в «Заключительной тантре» говорится:

Точка мечевидного отростка расположена на расстоянии <ширины> одного большого пальца (ниже) конца мечевидного отростка грудины.

Массаж этой точки с применением мазей и кремов лечит плохое пищеварение, вызванное расстройствами «ветра», затрагивающими область живота ниже мечевидного отростка (это место связано со «слизью»), а также избыток холодного «ветра».

О четвертой, пятой и шестой (24–26) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии <ширины> одного большого пальца ниже предыдущей точки расположены три опухолевые точки.

Массаж этих трех точек (одна из которых находится посередине, а две другие, соответственно, на расстоянии пальца сле-

ва и справа от нее) с применением мазей и кремов лечит опухоли, возникающие в этой области живота вследствие расстройств «ветра» и нарушений из-за избытка холодного «ветра».

О седьмой, восьмой и девятой (27–29) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии <ширины> большого пальца <ниже> предыдущих точек находятся три точки «ветра, сопровождающего жар».

Воздействием на них лечат надчревные опухоли, потерю жара и избыток холодного «ветра».

Массаж этих точек с применением мазей и кремов лечит опухоли, возникающие в этой области живота, ослабление пищеварительного жара и нарушения, связанные с избытком холодного «ветра».

О десятой и одиннадцатой (30–31) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии <ширины> большого пальца справа и слева от пупка находятся две точки толстого кишечника.

Массаж этих точек с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении поноса, вызванного избытком в тонком кишечнике холодного «ветра», а также затрудненного мочеиспускания.

О двенадцатой и тринадцатой (32–33) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии <ширины> большого пальца справа и слева от двух предыдущих точек находятся две точки глубокой части толстого кишечника.

Воздействием на них лечат опухоли толстой кишки, метеоризм, урчание в кишечнике и понос.

Массаж этих точек с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении опухолей, образующихся в толстом кишечнике, постоянного скопления газов, урчания в кишечнике и поноса. Необходимо также помнить, что при ослаблении пищеварительного жара применение мази в этих точках противопоказано; в этом случае желательно применять теплые компрессы, что значительно эффективнее.

О четырнадцатой, пятнадцатой и шестнадцатой (34–36) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии <ширины> указательного пальца ниже пупка находятся три точки верхней части тонкого кишечника.

Массаж этих точек (расположенных на расстоянии одного пальца вниз от пупка и на таком же расстоянии, соответственно, справа и слева от этой точки) с применением мазей и кремов лечит нарушения, вызванные вторжением «ветра» в тонкий кишечник. В этом случае также необходимо помнить, что при ослаблении пищеварительного жара применение мази в этих точках противопоказано; вместо этого желательно использовать теплые компрессы.

О семнадцатой, восемнадцатой и девятнадцатой (37–39) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии <ширины> большого пальца ниже предыдущих точек находятся точки нижней части тонкого кишечника.

Воздействием на эти точки лечат кишечные нарушения, вызванные холодным «ветром», и понос.

Массаж этих точек с применением мазей и кремов лечит понос и другие нарушения, вызванные вторжением в тонкий кишечник холодного «ветра». При ослаблении пищеварительного жара лучше прикладывать к этим местам теплые компрессы, чем применять мази.

О двадцатой, двадцать первой и двадцать второй (40–42) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии <ширины> большого пальца ниже предыдущих точек находятся точки мочевого пузыря.

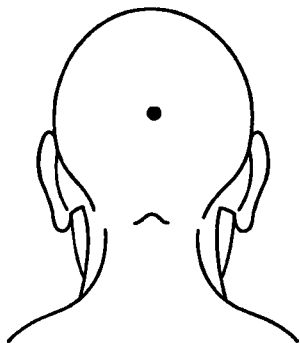
Воздействием на эти точки лечат холодные расстройства и нерегулярное или затрудненное мочеиспускание.

Массаж этих точек с применением мазей и кремов лечит понос, вызванный вторжением холодного «ветра» в тонкий кишечник, и нерегулярное или затрудненное мочеиспускание. Также при ослаблении пищеварительного жара лучше прикладывать к этим местам теплые компрессы, чем применять мази.

ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК НА КОНЕЧНОСТЯХ СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»

Из семидесяти одной основной точки моксы, подробно описанной в «Заключительной тантре», двадцать девять главных точек расположены на конечностях <и на голове>. Рассмотрим, что это за точки и с какими нарушениями они связаны.

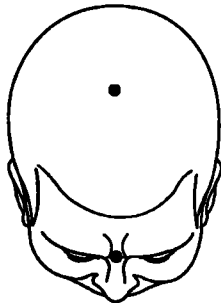
О первой, второй и третьей (43–45) точках в «Заключительной тантре» говорится:



Воздействием на точки в центре затылочной кости, в углублении на темени и во впадине между корнем носа и лбом лечат такие расстройства «ветра», как головокружение или неспособность сохранять равновесие.

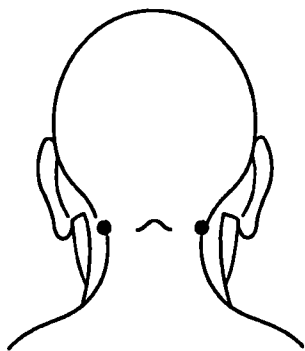
Массаж этих точек с применением мазей и кремов устраняет

головокружение и обмороки вследствие расстройства «ветра», помешательство и неразумное поведение, вызванные нарушениями «ветра жизненной силы», немоту вследствие расстройств «ветра», бессонницу, усталость, тревожность и страдание от горя.



О четвертой (46) точке в «Заключительной тантре» говорится:

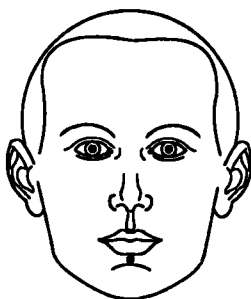
В случае неразумного поведения воздействуй на точку спирали роста волос²³.



Массаж этой точки с применением мазей и кремов очень эффективен при неразумном поведении, головокружении из-за расстройств «ветра», при умопомешательстве, вызванном расстройствами «ветра жизненной силы», при немоте из-за заразных расстройств «ветра», и при утомлении от чрезмерной работы.

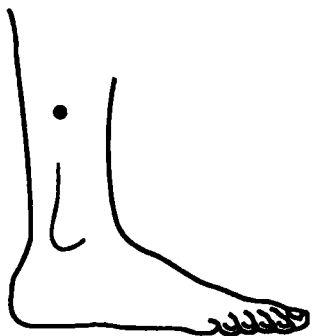
О пятой (47) точке в «Заключительной тантре» говорится:

При потере речи вследствие заразных болезней, связанных с «ветром», воздействуй на углубление под губами.



²³ Точка, расположенная на центральной части шеи, под линией волос (справа и слева). Она называется «волосяной спиралью» (sru 'khyil), поскольку у некоторых людей здесь растут волосы.

Массаж этой точки с применением мазей и кремов лечит потерю речи из-за заразных заболеваний, связанных с «ветром», умопомешательства, вызванные расстройствами «ветра жизненной силы», неразумное поведение и утомление от чрезмерной работы.



О шестой и седьмой (48—49) точек в «Заключительной тантре» говорится:

При болезнях горла, влекущих за собой потерю голоса, воздействуй на точку, находящуюся на три или четыре пальца выше внешней лодыжки, между сухожилиями.

Массаж этой точки с применением мазей и кремов очень эффективен при потере голоса, вызванной заболеваниями горла, язвами в горле и охриплостью.

О восьмой и девятой (50—51) точек в «Заключительной тантре» говорится:

При заразных болезнях, сопровождающихся бредом и галлюцинациями воздействуй на точку, находящуюся на расстоянии четырех пальцев от запястья, между сухожилиями внутренней стороны предплечья.

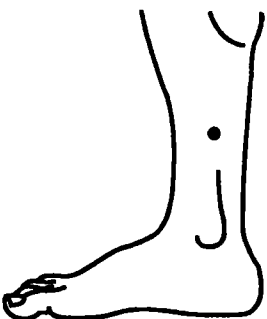


Массаж этой точки с применением мазей и кремов очень

эффективен при заразных болезнях, сопровождающихся бредом, и галлюцинациях вследствие серьезных расстройств организма или шизофрении.

О десятой и одиннадцатой (52–53) точках в «Заключительной тантре» говорится:

В случае полового бессилия или истечения семени воздействуй (на точку, находящуюся на расстоянии большого пальца) над внутренней лодыжкой, между сухожилиями.



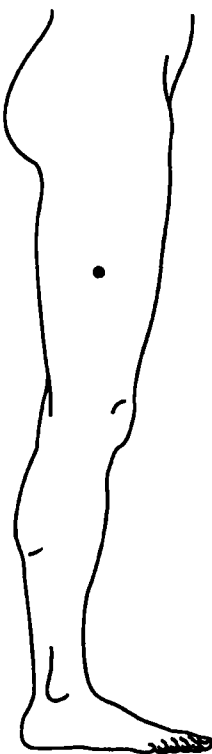
Массаж этой точки с применением мазей и кремов лечит упомянутые выше расстройства и помогает восстановить все функции организма, связанные с сетью нервных и кровеносных сосудов в области гениталий.

О двенадцатой и тринадцатой (54–55) точках в «Заключительной тантре» говорится:

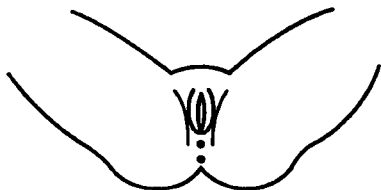
При затрудненном движении ног из-за одеревенения воздействуй на две точки, находящиеся на сторонах бедер, до которых достают кончики средних пальцев рук (в положении стоя).

Массаж этой точки с применением мазей и кремов лечит ишиас и подобные недуги.

О четырнадцатой (56) точке в «Заключительной тантре» говорится:



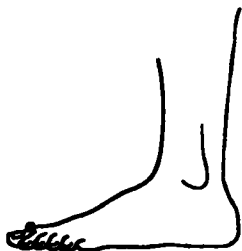
При послеродовой отечности гениталий воздействуй на точку, расположенную между анусом и гениталиями.



Массаж этой точки с применением мазей и кремов устраняет отечность (гениталий), которая бывает после родов, и другие похожие неприятности.

О пятнадцатой и шестнадцатой (57–58) точках в «Заключительной тантре» говорится:

В случае одеревенения шеи и распухания мошонки, при помешательстве или неспособности говорить воздействуй на точку на <больших> пальцах ног, где растут волосы.

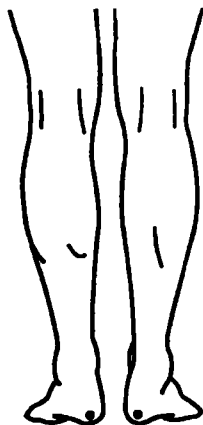


Массаж этой точки с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении недугов, упомянутых выше.

О семнадцатой и восемнадцатой (59–60) точках в «Заключительной тантре» говорится:

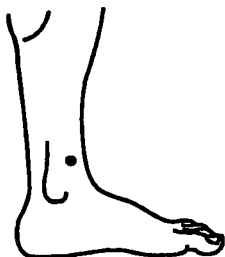
При воспалении и инфекциях глаз воздействуй на точку, находящуюся на расстоянии одного пальца над основанием пятки.

Массаж этой точки с применением мазей и кремов лечит глазные болезни и очень эффективен для сохранения остроты зрения.



О девятнадцатой и двадцатой (61–62) точках в «Заключительной тантре» говорится:

В случае расстройств тонкого кишечника, толстой кишки и желудка, сопровождаемых стреляющей болью, воздействуй на точку внутренней лодыжки, на пульсирующем кровеносном сосуде.

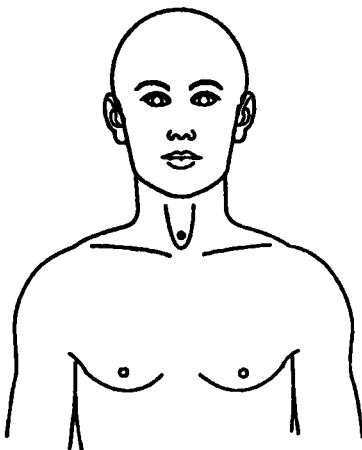


Массаж этой точки с применением мазей и кремов лечит упомянутые выше нарушения и пищевые отравления, вызывающие боль в животе.

О двадцать первой (63) точке в «Заключительной тантре» говорится:

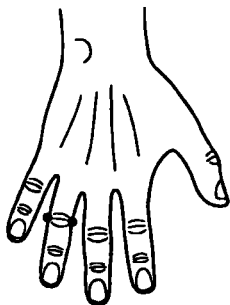
При страхе, икоте или рвоте воздействуй на точку, расположенную в углублении шеи.

Массаж этой точки с применением мазей и кремов хорошо помогает устранить и предотвратить сильный страх, икоту и рвоту.



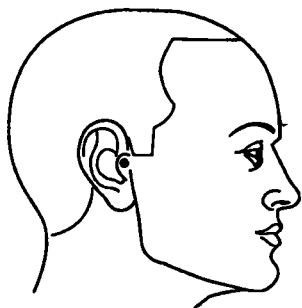
О двадцать второй и двадцать третьей (64–65) точках в «Заключительной тантре» говорится:

В случае повреждения или заболевания губ воздействуй на <средний> сустав безымянного пальца.



Массаж этих точек с применением мазей и кремов является очень эффективным средством от заболеваний губ.

О двадцать четвертой, двадцать пятой, двадцать шестой и двадцать седьмой (66–69) точках в «Заключительной тантре» говорится:



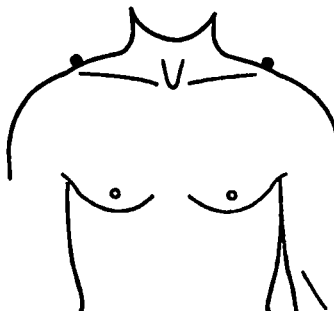
При болезнях зубов воздействуй на ямку перед ушами и на кончики обоих безымянных пальцев.

Массаж этих четырех точек с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении болезней зубов.

О двадцать восьмой и двадцать девятой (70–71) точках в «Заключительной тантре» говорится:

В случае неукротимого кровотечения из носа, воздействуй на то место, где выдыхаемый воздух касается правого и левого плеча.

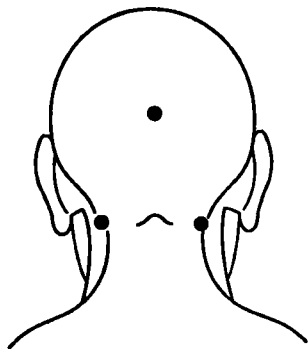
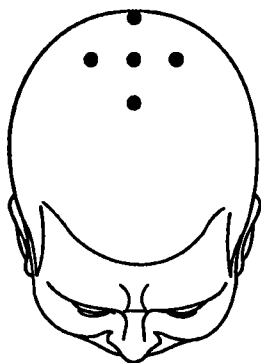
Массаж этих точек с применением мазей и кремов очень эффективно останавливает кровотечение из носа.



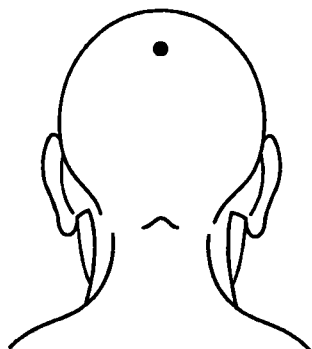
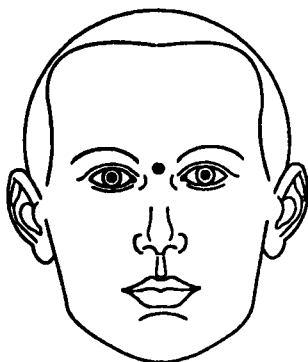
НЕСКОЛЬКО ОСОБО ВАЖНЫХ ТОЧЕК

Применяя массаж, следует помнить несколько особо важных точек: центр затылочной кости; точки «волосяной спирали» (на центральной части шеи); точка в углублении на темени,

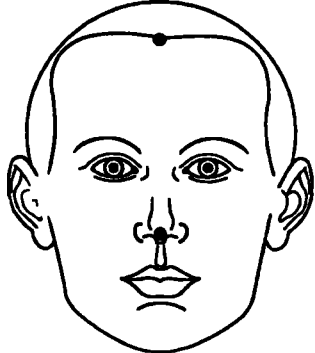
или небесное отверстие; четыре точки, отстоящие на четыре пальца в четырех направлениях от небесного отверстия;



углубление между корнем носа и лбом;

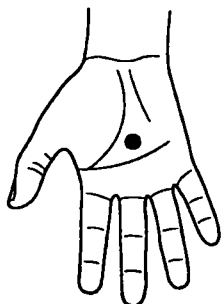


точка на верхнем краю затылочной кости;



кончик носа и точка линии волос
(выше лба, на середине линии волос),

точка в центре ладони



и точка в центре стопы.

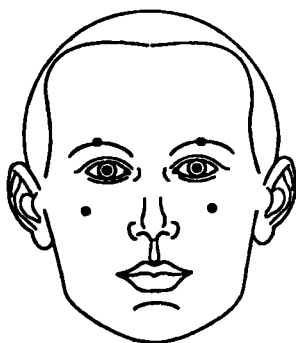


Массаж этих точек с применением мазей и
кремов очень эффективен при головокружении,
вызванном расстройствами «ветра», при утом-

лении от чрезмерной работы, при
бессоннице, тревоге и мучительных
страданиях.

Другие особо важные точки — это
скулы и точки над веками.

Массаж этих точек очень эффек-
тивен при покраснении и воспа-
лении глаз от пребывания на холодном
ветру.



Кроме того, массаж внешней и внутренней стороны уха очень эффективен при боли или звоне в ушах (сопровождается ощущением пустоты в них), которые вызваны воздействием на уши расстройств «ветра». Применение мазей и кремов на внешней и внутренней стороне ноздрей очень полезно при заложенности носа, насморке и потере обоняния.

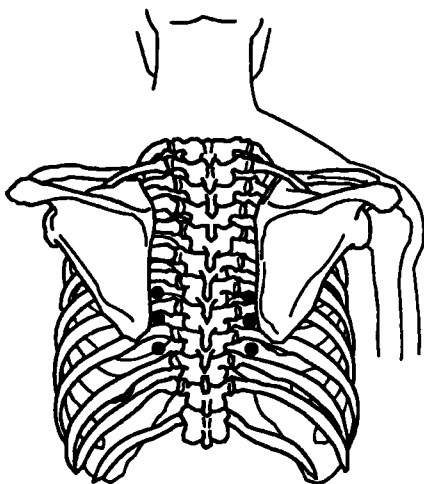
ПЯТЬДЕСЯТ СЕМЬ ОСОБЫХ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК СОГЛАСНО «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ТАНТРЕ»

В «Заключительной тантре» перечисляются сто десять акупунктурных точек. Пятьдесят семь из них имеют особое значение для практики массажа. Рассмотрим подробнее, что это за точки.

О первых шести (72–77) точках в «Заключительной тантре» говорится:

Воздействием на эти шесть межреберных точек, находящихся возле углов лопаток, лечат опухоли в легких.

Массаж этих (межреберных) точек (находящихся под углами лопаток: три точки слева и три справа) с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении опухолей в легких.



О седьмой, восьмой, девятой, десятой, одиннадцатой и двенадцатой (78–83) точках в «Заключительной тантре» говорится:

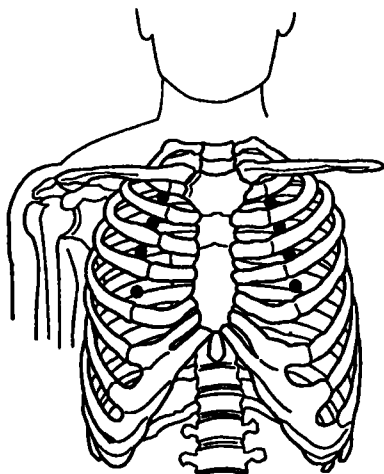
Воздействием на эти шесть точек, находящихся между ребрами (сразу под) под мышками лечат опухоли в задних легочных долях.



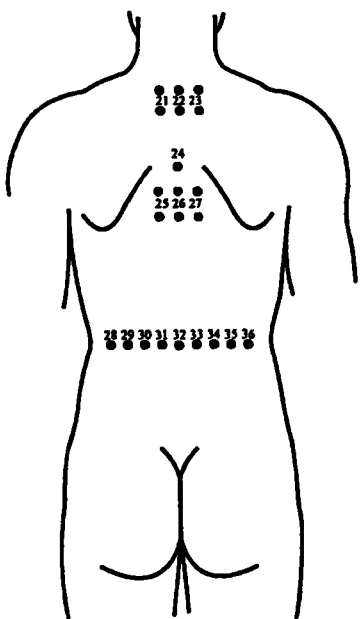
О тринадцатой, четырнадцатой, пятнадцатой, шестнадцатой, семнадцатой, восемнадцатой, девятнадцатой и двадцатой (84–91) точках в «Заключительной тантре» говорится:

Воздействием на эти точки, находящиеся между ребрами на груди, четыре справа и четыре слева, лечат опухоли в передних легочных долях.

Массаж этих точек, находящихся между первыми тремя грудными ребрами (четыре точки слева и четыре справа) с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении опухолей в передних легочных долях.



О двадцать первой, двадцать второй и двадцать третьей (92–94) точках в «Заключительной тантре» говорится:



Воздействием на три точки, находящиеся на спине, на уровне третьего и четвертого позвонков²⁴, лечат расстройства «ветра» и «слизи».

Массаж точек, находящихся на уровне третьего и четвертого грудных позвонков, с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении легочных болезней, вызванных расстройствами «ветра» и «слизи».

О двадцать четвертой (95) точке в «Заключительной тантре» говорится:

Воздействием на седьмой позвонок, то есть на точку диафрагмы,

Лечат отрыжку жидкостями и холод желудка и печени.

Массаж седьмого грудного позвонка и втирание в него мазей и кремов очень эффективен при лечении болей в желудке и печени и отрыжку кислыми жидкостями.

²⁴ Под этими тремя точками подразумеваются как три точки третьего позвонка грудной области, так и три точки четвертого позвонка грудной области.

О двадцать пятой, двадцать шестой и двадцать седьмой (96–98) точках в «Заключительной тантре» говорится:

Воздействием на восьмой и десятый грудные позвонки и на точки, находящиеся по сторонам от них ²⁵,

Лечат болезни холодного «ветра» и холодной «слизи».

Массаж восьмого и десятого позвонков грудной области с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении болезней холодного «ветра» и холодной «слизи».

О точках с двадцать восьмой по тридцать шестую (99–107) в «Заключительной тантре» говорится:

Воздействием на первый поясничный позвонок и все точки справа и слева от него, а также на точки на расстоянии большого пальца справа и слева от этих точек

Лечат расстройства кровеносных сосудов в почках.

Воздействием на точки, находящиеся на расстоянии большого пальца от предыдущих точек,

Лечат гнойники в почках.

Воздействием на точки, находящиеся на расстоянии большого пальца от предыдущих точек,

Лечат ожирение почек.

Массаж этих точек, находящихся на уровне первого поясничного позвонка, с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении болезней, упомянутых в вышеприведенной цитате.

²⁵ Под двадцать пятой, двадцать шестой и двадцать седьмой точками подразумеваются шесть точек: точка восьмого позвонка грудной области и две точки, расположенные справа и слева от нее, а также точка десятого позвонка грудной области и две расположенные справа и слева от нее точки.

О тридцать седьмой и тридцать восьмой (108–109) точках в «Заключительной тантре» говорится:

Воздействием на копчик и точки на ягодицах, находящиеся на расстоянии большого пальца (слева и справа) от копчика, лечат боли в бедрах.

Массаж этих точек с применением мазей и кремов очень эффективен при лечении болей в бедрах.

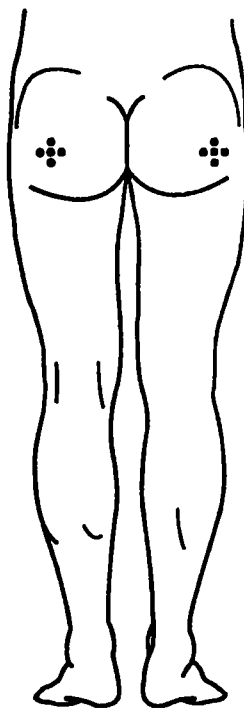
О точках с тридцать девятой по сорок восьмую (110–119) в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии шестнадцати пальцев (ниже середины) почек, соответственно, справа и слева (на задней стороне) находятся пять точек: одна — в центре, другие — в четырех направле-

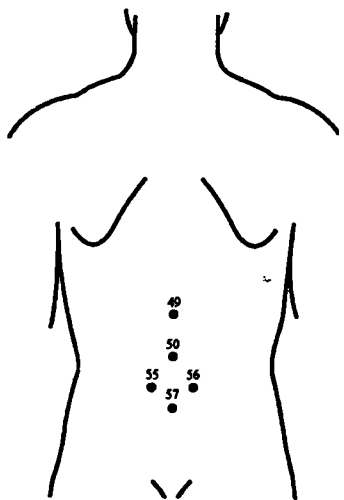
ниях на расстоянии большого пальца от нее; это точки стекания лимфы по боковым сторонам бедер и икр.

Воздействием на эти точки лечат болезни почек, вызванные холодным «ветром».

Массаж этих десяти точек с применением мазей и кремов — очень эффективное средство при недугах в бедрах и икрах, вызванных стеканием лимфы, и при почечных болезнях, связанных с холодным «ветром».



О сорок девятой и пятидесятой (120–121) точках в «Заключительной тантре» говорится:



Двенадцатый грудной позвонок и второй поясничный позвонок — это точки матки.

Воздействием на них лечат опухоли (матки) и бесплодие у женщин.

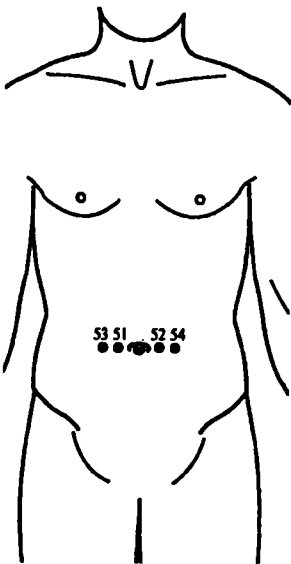
Массаж двенадцатого позвонка грудной области и второго поясничного позвонка с применением мазей и кремов исцеляет маточные опухоли и устраняет причины, препятствующие зачатию.

О пятьдесят первой и пятьдесят второй (122–123) точках в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии одного большого пальца от пупка, справа и слева находятся точки толстой кишки.

Воздействием на эти точки лечат расстройства толстой кишки, вызванные холодными «слизью» и «ветром».

Массаж этих точек с применением мазей и кремов эффективен в случае расстройств толстой кишки, вызванных вторжением в нее «слизи» и «ветра».



О точках с пятьдесят третьей по пятьдесят седьмую (124–128) в «Заключительной тантре» говорится:

На расстоянии одного большого пальца справа и слева (от предыдущих точек) находятся точки опухолей верхней части тонкого кишечника;

Вместе с точками третьего поясничного позвонка и точкой гениталий — всего их пять.

Массаж двух точек верхней части тонкого кишечника, двух точек толстой кишки, расположенных справа и слева от третьего поясничного позвонка, и точки гениталий (т. е. пятого поясничного позвонка) с применением мазей и кремов очень эффективен при нарушениях, вызванных вторжением «ветра» в эти области.

О практике массажа в «Коренной тантре» говорится ²⁶:

При расстройствах «ветра» старайтесь быть в тепле и держитесь общества приятных друзей.

Это означает, что для исцеления всех видов расстройств, связанных с «ветром», важнейшее значение имеют пребывание в тепле, общество приятных друзей и обстоятельства, благоприятствующие исцелению. Точно так же очень важно следовать этому совету, выполняя практику массажа.

В «Толковательной тантре» есть сведения о том, каковы благоприятные обстоятельства и окружение:

Жить в теплом месте, в затененном, спокойном доме,
Носить добротную одежду, высыпаться, слушать приятные
слова,

Находясь в обществе любящих друзей — вот способ исцеления
(расстройств «ветра»).

Избегайте всех видов пищи, поведения и климата, которые
могут нанести вред.

²⁶ «Коренная тантра» (rtsa rgyud) — первая из четырех тантр медицины. В ней с помощью метафорических деревьев представлено сжатое содержание трех других тантр.

Подходящим местом для массажа должно быть такое, как описано в «Толковательной тантре» в разделе о методах усиления жизненной энергии:

Подходящее место — дом возле небольшого озера,
В лотосовом саду, тенистом и полном мелодичных звуков,
Влажном и свежем, несущем радость уму. Такое место усиливает
энергию.

В той же тантре любящие друзья описываются так:

Молодые, приятные взору друзья, радостные и нарядные,
С речью радостной, улаждающей и полной любви, умеющие
себя вести.

В «Коренной тантре» указано, что «ветер» обостряется в летнее время:

Расстройства «ветра» проявляются летом, вечером и на заре.

О влиянии зимы на «ветер» в «Толковательной тантре» говорится:

(Зимой) ночь длиннее (дня) и несет с собой голод,
Ослабляющий организм.
Поэтому применяй кунжутное масло и ешь мясную похлебку и
маслянистую пищу.

Далее, о влиянии весны на «ветер» в этой тантре говорится:

Жестокий солнечный жар в весеннее время
Лишает организм силы.
Поэтому ешь еду сладкую, маслянистую и свежую.

Итак, из этих наставлений, а также из других, полученных устно, можно понять, какие условия, благоприятные для лече-

ния от расстройств «ветра», должны сопутствовать практике массажа и применению масел.

ПОЗА ПАЦИЕНТА

Для массажа спины и применения масел пациента укладывают на живот, а для работы с передней стороной тела — на спину. Положение, подходящее для массажа правого и левого бока, — поза спящего льва. Если вы массируете голову, шею или спину, то лучше, чтобы спина была выпрямлена, — тем самым обеспечивается прямизна телесных каналов. Если каналы прямые, «ветер» пребывает в своем естественном состоянии, а если «ветер» находится в своем естественном состоянии, трое врат — тело, речь и ум — расслабляются. Итак, сядьте, держа спину прямо и скрестив ноги; если вы не можете принять такую позу, сядьте в кресло или на колени, используя подушку, но следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.

ПОДГОТОВКА К МАССАЖУ

Перед тем как делать сам массаж — как больному, так и здоровому человеку, — медленно разотрите все части <его> рук и другие части тела, главным образом связанные с «ветром», прилагая одинаковое усилие обеими руками. Этот подготовительный массаж нужен, чтобы устранить любые возможные помехи течению «ветра жизненной силы» и «вездесущего ветра», восстановить нормальное течение этих «ветров», усилить ослабленные «ветры», обострить ум и чувства, упорядочить вдох и выдох, улучшить цвет лица и кровообращение и, наконец, создать чувство покоя и благополучия.

СОБСТВЕННО МАССАЖ

Главный этап сеанса массажа должен состоять из шести частей: применения мазей или кремов, придания подвижности

суставам и их согревания, общего массажа, массажа особо важных точек, надавливания на особо важные точки, постукивания по особо важным точкам.

ПРИМЕНЕНИЕ МАЗЕЙ И КРЕМОВ

Если вы делаете массаж здоровому человеку, налейте немного масла себе на ладони и согрейте его, потирая ладони друг об друга. Затем втирайте согретое масло прежде всего в голову, затем в туловище и наконец — во все остальные части тела пациента. Втирайте масло в каждый сустав пальцев рук и ног, делая движения сначала внутрь, затем наружу, прилагая одинаковое давление в обоих направлениях. Если вы делаете массаж больному, втирайте мазь или крем непосредственно в пораженную часть тела.

ПРИДАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВАМ

Распределив масло по всему телу, придайте подвижность шестнадцати суставам. Это два плечевых, два локтевых, два кистевых сустава, суставы пальцев на обеих руках, два бедренных сустава, два коленных сустава, два голеностопных сустава и суставы пальцев обеих ног. Придание подвижности состоит из трех фаз: вдавливание внутрь, потряхивание и потягивание. Выполните все три фазы по меньшей мере трижды для каждого сустава.

СОГРЕВАНИЕ

Согревают энергетические центры (чакры) элемента огонь с помощью ладоней. Для этого похлопайте в ладоши, будто аплодируете, энергично потрите руки, а затем приложите их к холодным частям тела пациента, особенно к коленям, где находится чакра элемента вода, и к локтям, где расположена

акра элемента воздух, и смажьте это место разогретым маслом. Затем приложите ладони к стопам ног, где находится центр нервных узлов, и т. д.

Такое согревание очень эффективно усиливает действие «соединяющей слизи» и «вездесущего ветра», что улучшает смазку и прилегание частей суставов, облегчая разгибание и сгибание конечностей.

МАССАЖ ОСОБО ВАЖНЫХ ТОЧЕК

Массаж особо важных точек начинается с головы. Соединив большие пальцы и надавливая ими, массируйте точки на голове круговыми движениями либо выполняйте массаж надавливая костяшками трех пальцев (указательного, среднего и безымянного), сжатых в кулак. Соединив три пальца — указательный, безымянный и средний — массируйте особо важные точки позвоночника, начиная с седьмого шейного позвонка и до самого последнего. Затем массируйте эти точки таким же образом, но в обратном порядке: двигаясь снизу вверх, до седьмого шейного позвонка. Массируйте так точки вдоль позвонка двойным движением, вверх и вниз, семь раз.

НАДАВЛИВАНИЕ НА ОСОБО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ

Надавливайте на особо важные точки, начиная с седьмого шейного позвонка, поставив один большой палец перед другим, при этом средними пальцами массируйте две точки справа и слева от позвонка (вы массируете одновременно три точки), двигаясь вниз, затем вверх. Повторите массаж, двигаясь вверх-вниз, семь раз.

ПОСТУКИВАНИЕ ПО ОСОБО ВАЖНЫМ ТОЧКАМ

Для того чтобы выполнить постукивание по особо важным точкам, соедините ладони рук, переплетя мизинцы. Кончиками

безымянных пальцев выполните постукивание по точкам головы, затем по седьмому шейному позвонку движениями снизу вверх и сверху вниз по семь раз.

После втирания масел медленно массируйте переднюю часть тела и области правого и левого легкого. В области почек и в других деликатных местах выполняйте мягкие похлопывания ладонью и разогрейте эти места, растирая их нужным образом.

Коротко говоря, надо массировать сто восемь точек, о которых рассказывалось выше, выбрав наиболее подходящий способ с учетом конкретного расстройства и природной конституции человека.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СТРОФЫ

Опыт древних мудрецов Шанг-Шунга и Тибета
И две медицинские традиции этих двух стран,
Словно продвигаясь уверенной поступью правой и левой ногой,
Пришли во все западные и восточные пределы страны. Чудесно!

(Здесь) я следовал только традиции медицинских книг,
А поскольку мой практический опыт в медицине невелик,
У меня нет больших познаний в тибетском методе кунье;
Тем не менее, мне удалось не внести в него ничего чужеродного.
Чудесно!

Пусть же заслуга от чистого замысла этой книги
Принесет всеобщее благо,
Пусть благодаря ей распространяется знание
Подлинной культуры Шанг-Шунга и Тибета.

Я, Чогьял Намкай Норбу, странствующий по свету, окончил эту книгу в Меригаре, главном центре Дзогчен-общины в Европе, в 1983 году, в год воды-свиньи, в 3900-м году меза (с начала истории Шанг-Шунга). [По просьбе моей жены Розы пересмотрено и завершено 18 января 1987 г.]

Общепринятое назв.	Лат. назв.	Тибетское назв.	Семейство
Анемон	<i>Anemone rivularis</i>	srub ka	лютиковые
Тмин	<i>Carum carvi</i>	go snyod	зонтичные
Астрагал	<i>Astragalus floridus</i>	srad dkar	бобовые
Белый аир	<i>Acorus gramineus</i>	shu dag dkar po	касатиковые
Черный аир	<i>Acorus calamus</i>	shu dag nag po	касатиковые
Мускусная мальва	<i>Abelmoschus esculentus</i>	sro ma ra za	мальвовые
Корневище соскюреи	<i>Saussurea lappa/ Vladimiri souliei</i>	ru rta	астровые
Цианантус Шериффа	<i>Cyananthus sheriffii</i>	sngon bu	колокольчиковые
Орлиное дерево	<i>Aquilaria sinensis</i>	a ga ru	асфodelовые
Белая горечавка	<i>Gentiana straminea</i>	kyl lce kdar po	горечавковые
Лаготис	<i>Lagotis yunnanensis</i>	hong len	норичниковые

Гималайский мак	<i>Meconopsis torquata</i>	ut pal a sngon po	маковые
Мох	<i>Moschus moschiferus</i>	gla rtsi	
Оносма	<i>Onosma multiramosum</i>	'bri mog hyung ba	бурачниковые
Красный пион	<i>Paeonia veitchii</i>	ra dug	лютиковые
Стеллера карликовая	<i>Stellera chamaejasme</i>	re lcag pa'i thal ba	первоцветовые
Ревень	<i>Rheum officinale</i>	lcum rtsa	гречишные
Акация	<i>Rhamnella gilgitica</i>	seng ldeng	бобовые
Скиммия многожилковая	<i>Skimmia multinervia</i>	seng phrom, zhu mkhan	рутовые
Тамариск	<i>Myricaria germanica</i>	'om bu	гребенщиковые
Миробалан беллерический	<i>Terminalia bellerica</i>	ba ru ra	комбретовые
Миробалан чебула	<i>Terminalia chebula</i>	a ru ra	комбретовые
Филлантус	<i>Phyllanthus emblica</i>	skyu ru ra	молочайные
Имбирь	<i>Zigiber officinale</i>	bca' sga или ske gsher	имбирные

Алфавитный казатель

абсцесс, гнойник	'bras 23
аир	shu dag 21, 22, 23, 24
акация	seng ldeng 20, 69
акупунктура	thur ma 8, 54
анемон	srub ka 27, 68
аритмия	snying 'dar ba 35, 40
астргал	srad dkar 23, 68
барбарис	skyer pa 24
бедра	dpyl 'khor mig 58, 64
безымянный палец	sring lag 50, 51, 65, 66
белая горчица	yungs kar 24
белые жизненные каналы	srog rtsa dkar po 35
белый сандал	tsan dan dkar po 16, 20
бессонница	gnyid g.yer ba 10, 15, 16, 42, 46, 53
болезни вследствие родов	btsas rjes kyi nad 39, 49
болезни головы	mgo nad 34, 35
болезни горла	lkog nad 35, 47
болезни зубов	so nad 51
болезни легких	glo nad 34, 35, 54
болезни легких с кровохарканьем	glo nad kyis lud pa khrag can thon pa 35
болезни надчревной области	lhen nad 37

болезни почек вследствие холода	mkhal nad 12, 38, 57, 58, 66 mkhal ma'i grang nad 58
болезни сердца	snying nad 34
болезни сердца, вызванные «ветром»	snying rlung 13, 21, 22
боли в почках и пояснице	mkhal rked na ba
боль	zug gzer 15, 22, 34, 35, 36, 40
боль в верхней части спины	ro rgyab na 34, 35
боль в гениталиях и пояснице	chu so dang rked pa na ba 40
боль в желчном пузыре вследствие вторжения «ветра»	rlung mkhris par zhugs nas mkhris par sbos gzer 36
боль в сухожилиях	mchu nad 23
большой палец ноги	mthe bong 49
бред	ngu lab 47
вдавливание <сустава> «вездесущий (ветер)»	bsgul ba 64 khyad byed 31
«(ветер) жизненной силы»	srog 'dzin 31
«(ветер) сопровождающий жар»	me mnyam 32
«ветер»	rlung 31, 62, 63
внешняя лодыжка	phyi long 47
внутренняя лодыжка	nang long 48, 50
водянка	dmu rdzing 6
«Восемь благ очищения»	drill phyis phan yon brgyad 28
«восходящий ветер»	gyen rgyu 31
вредоносные энергетические влияния	gdon 4, 10
втирание	kyud pa 56, 66
вши	shig 12
выдержанное сливочное масло	mar rnying pa 11

выдра	sam 12
галлюцинации	'dre thong 47, 48
глазные инфекции и воспаления	mig tshags 49
гниды	sro ma 12
гнойники в почках	mkhal 'bras 57
гнойные волдыри (карбункулы)	lhog pa 22
гнойные инфекции	rnag 22
головокружение	mgo 'khor ba 42, 45, 46, 53
горечавка белая	kyl lce dkar po 25
граница между черной и белой частью грудины, посередине между сосками	nu ma'i dkyil thad brag gzhung dkar nag mtshams 42
депрессия	sems mi dga' 34, 42
Деси Сангье Гьяцо	sde srid sangs rgyas rgya mtsho 13
диафрагма	mchin dri 36, 56
диета	zas 3, 34
дрожь	'dar 32, 35, 42
дрожь в конечностях	rkang lag 'dar ba 35
желудок	pho ba 34, 37, 50, 56
«желчь»	mkhris pa 4, 34, 36
женское молоко	mi'i nu zho 22
жизненные каналы	srog rtsa 35
закваска	phabs 22, 26
«Заключительная тантра»	phyi ma'i rgyud 5
заложенность носа	sna bsrubs 34, 54
заражение в ранах	rma red pa 13
заразная болезнь	rims nad 46, 47, 48
затрудненное мочеиспускание	chu kha sri ba 45

затрудненность движений вследствие одеревенения конечностей	rkang lag rengs nas 'gro 'dug dka' ba 40
зуд	za 'phrug 6, 11, 26, 27
изменение цвета кожи	sha khra 27
икота	skyigs 40, 50
имбирь	bca' sga 15, 69
инфекции	gnyan 22
истечение семени	'byam rlug 37, 38, 39
истечения из рта и носа	kha sna nas chu ser thon pa 36
исхудание лица	ngo gdong skems 37
ишиас	rkang zhal 48
каменная соль	rgyam tshwa 24
кишечные газы	'og rlung 37, 39, 40
коленные суставы	pus tshigs 64
колющая боль из-за нарушения «ветра»	rlung gzer 36
колющая боль при движении ребер	rtsibs thung la zug gzer 36
компресс	dugs 4, 31, 44, 45
копчик	gzhu gu chung 58
коренная тантра	rtsa rgyud 5, 61
коровий навоз	ba'i lci ba 23, 24
красноватая сыпь, похожая на отпечатки пальцев	'dre chags 10
красный пион	ra dug 21, 69
красный сандал	tsang ldan dmar po 20, 25
кровотечение при дефекации	khrag 'khru ba 40
кровь в семени	sap on khrag tu 'thon pa 36
кунжут	til 23, 62
лаготис	hong len 25
ледниковая вода	gangs chu 25

лекарства	zman 3, 16
лечебный крем	lde gu 5, 6, 21
лимфа	chu ser 7, 11, 12, 58
лодыжка	long tsigs 47, 48, 50
локоть (мера длины)	khru 18
лошадь	rta 11, 17
лошадь гнедой масти	rta rkyang bu 12
мак гималайский	ut pa la sngon po 25, 26
масло из миробалана	a ru ra snum 16
хебула	
масло из семян	'bru mar 15
масло, образующееся	zo mar 26
на стенках молочной	
посуды	
массаж	bku mnye 1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 16, 26—32, 35, 42, 51, 54, 61, 62—65
мечевидный отросток	lhen 42
миробалан беллерический	ba ru ra 23
миробалан хебула	a ru ra 16, 23, 25
моча	dri chu 21, 22, 24, 25, 31, 34
мускатный орех	dza ti 16
мускус	gla rtsi 15
мускусная мальва	sro mara dza 23
мышинный помет	byi pa'i brun 22
навязчивая зевота	g.yal mang ba 36
надавливание	gtems pa 4, 31
надчревные опухоли	lhen skran 37, 43
наружные процедуры	dpyad 3
нарушения «ветра», влияющие на печень	mchin par rlung zhugs pa 36
нарушения «ветра», влияющие на селезенку	mcher rlung 37
нарушения «слизи», связанные с «желчью»	bad mkhris 34

нарушения в туловище
 нарушения дыхания
 нарушения зрения
 негнойные опухоли
 недержание кала
 немота
 неразумное поведение
 «нисходящий ветер»

stod nad 34
 dbugs mi bde ba 34
 mig 'grib 14, 36
 rnag med skrangs 22
 phyi sa rlugs pa 38
 smra mi shes pa 46
 smyo lam 46, 47
 thur sel 46

обморок
 обугливание
 одеревенение бедер
 одеревенение шеи
 одышка
 ожирение почек
 олень
 оносма
 опухоли
 опухоли в кишечнике
 опухоли матки
 опухоль печени
 орлиное дерево
 осел
 ослабление зрения
 из-за болезни печени
 ослабление зрения из-за
 мозговых нарушений
 ослабление пищевари-
 тельного жара
 ослабление слуха
 особо важные точки
 оспа
 отечность лица
 отравление металлами
 или минералами

dran me du 'bog ba 11, 35, 42, 46
 gzhib 21, 23
 brla rengs 40, 48
 ltag pa reng pa 49
 dbugs rgod 37
 mkhal tshil 57
 shwa ba 12
 'bri mog 14, 68
 skrangs 22, 36—39, 43, 54, 55, 59
 rgyu skran 44
 ngal skran 59
 mchin skran 36
 a ga ru 16, 68
 bong bu 11
 mchin nad kyl mig 'gribs pa 36
 klad nad kyis mig mi gsal ba 36
 me drod nyams pa 37, 43
 rna ba 'on pa 38
 gnad gsang 8, 53, 64, 65
 'brum 14
 byad gzhin skrangs pa 35
 dbyig dug 6

отрыжка	sgreg pa 36, 37, 56
отрыжка кислыми жидкостями	chu skyur skyugs pa 56
охриплость	skad 'gag pa 40, 47
очищенное сливочное масло	zhu mar 10, 11, 16
пахта	dar ba 24
первый позвонок (седьмой шейный)	an stong tsigs pa dang po 32
передние доли легких	glo bu 35
перхоть	skog shu 26
печень	mchin pa 36, 56
плечевые суставы	dpung tshigs 64
плод карайи	dug mo nyug 24
плотные органы	don 38
плохое пищеварение	ma zhu ba 36, 37, 42
поведение, образ жизни	spyod lam 3
поглаживание	dkrugs pa 4
подагра	dreg 23
«поддерживающая слизь»	bad kan rten byed 32
пожелтение глаз	mig sprin ser 36
пожелтение кожи вследствие расстройства желчи	mkhris pas sham dog ser ba 36
позвоночник	tshigs pa 33—40, 65
половое бессилие	pho mtshan mi 'greng ba 48
полые органы	snod 38
помешательство	smyo 11, 32, 35, 42, 46
постукивание	rdeg pa 4, 31, 65
потеря ощущения вкуса пищи	zas kyi bro ba mi tshor ba'i nad 35
потеря памяти	brjed ngas che ba 35
потеря речи	lkugs 32, 46
потливость	rngul 26
потрескавшаяся кожа	rgas kha sra ba 6

потряхивание	sprugs pa 64
потягивание <сустава>	'then pa 64
почки	mkhal ma 12, 38, 57, 58, 66
предменструальные боли	mtshan mi 'dzag par na ba 39
придание подвижности суставам	tshigs sbyor 64
прикосновение духов	'dre chags 9, 10
природная конституция	rang bzhin 66
постоянная эрекция и отек пениса	pho mtshan 'greng zhing skrangs pa 39
психическая неуравновешенность	'phyo 32, 35, 37, 42
пульс	mkhrig ma 34
пульсирующий кровенос- ный сосуд (артерия)	'phar rtsa 50
пустая отрыжка	stong sgreg 37
пырей	ram pa 18
пятна	ngo khebs 6, 24
пять аспектов «ветра»	rlung lnga 31
раздражения	tsha ba 25
распухание гениталий	mtshen ma skrangs pa 38
распухание мошонки	rlig pa skrangs pa 49
расстройство двух жизненных начал	ldan pa'i nad 3, 31
расстройство трех жизненных начал	'dus pa'i nad 3, 4
рвота	skyugs pa 35, 36, 37, 50
ревень	chu rtsa 26, 69
рог	rwa 21
рожистое воспаление	me dbal 25
сажа	du ba ral pa, dud pa 22, 26
сандал	tsang ldan 14, 19, 20, 25
свежее сливочное масло	mar dkar 11, 15, 25
свиной жир	phag tshil 13

связки и сухожилия	'chu rgyus 23
селезенка	mcher pa 37
семенники	bsam se'u 37
семя	khu ba 5, 12, 37, 39
сера	mu zi 13, 21, 22
сернистый кальций	gser rdo 22
«Синий берилл»	bai sngon 13, 14, 15, 17, 20, 24, 25, 26, 27, 28
скиммия	seng khrom, zhu mkhan 24, 69
скопление газов, метеоризм	sbo ba 44
«слизь»	bad khan 4, 7, 32, 35, 42, 59
«смешивающая слизь»	bad kan myag byed 32
смолистое масло	rtsi mar 11
снежная лягушка	da byid 12
соль	lan tshwa 22, 26, 31
соскорея	ru rta 24, 26, 68
страдание от горя	mya ngan che ba 46
стреляющая боль	glang thabs 50
суставы пальцев	lag sor tshigs 64
сухожилия	'chu ba 23, 47, 48
сухость во рту	kha lce skam pa 34
тазобедренные суставы	dpyi tshigs 6
тамариск	'om bu 25, 69
темные жизненные каналы	srog rtsa nag po 35
темные родинки	khye ma 6
тмин	go snyod 68
толстый кишечник	long 38, 39, 43, 50, 59, 60
тонкий кишечник	rgyu 39, 43, 44, 45, 50, 60
топленое масло	mar khu 14
точка между анусом и гениталиями	ol 'dzum 49
точка на большом пальце ноги	rkang sor tshigs 49

точка на ширину пальца выше основания пятки	rting pa'i dreg mtshams 49
точка соединения	sdud sgo 40
точки толстого кишечника	long ther 43
три плода	'bras bu gsum 23
трудности с пищеварением	zas 'ju dka' ba 36
тяжесть в голове	mgo lci ba 35
увеличение диафрагмы	mchin dri rgyas pa 36
углубление шеи	ske stong tsa ra khung 50
«удовлетворяющая слизь»	bad kan tshim byed 32
умственное переутомление	sems las che 16, 42
урчание в кишечнике	'phrogs 37, 43
утолщение слизистой оболочки желудка	lcags dreg 37
филлантус	skyu ru ra 25, 26, 69
холодная «желчь»	grang mkhris 34
холодный «ветер»	grang rlung 34, 38, 39, 42, 43, 57
хроническис болсзни желудка	pho nad rnying pa 37
центр затылочной кости	ltag pa'i sdud sgo 51
цианантус Шериффа	sngon bu 27, 68
черная сера	mu zi nag po 13
четыре тантры тибетской медицины	rgyud bzhi 5
чувство безвкусыности еды	zas kyi bro mi zhim pa 35
чувство внутренней тяжести	khong lci ba 35
шизофрения	blo sems 'khrugs pa 48
экскременты	brun 21
эритема	bad ldag, glang shu 13, 27
Южный Мон	lho mon 27
ягодицы	snag po che 58
язвы	shu ba 14, 22, 23, 47
язвы, или застарелые раны	rma rgan 14