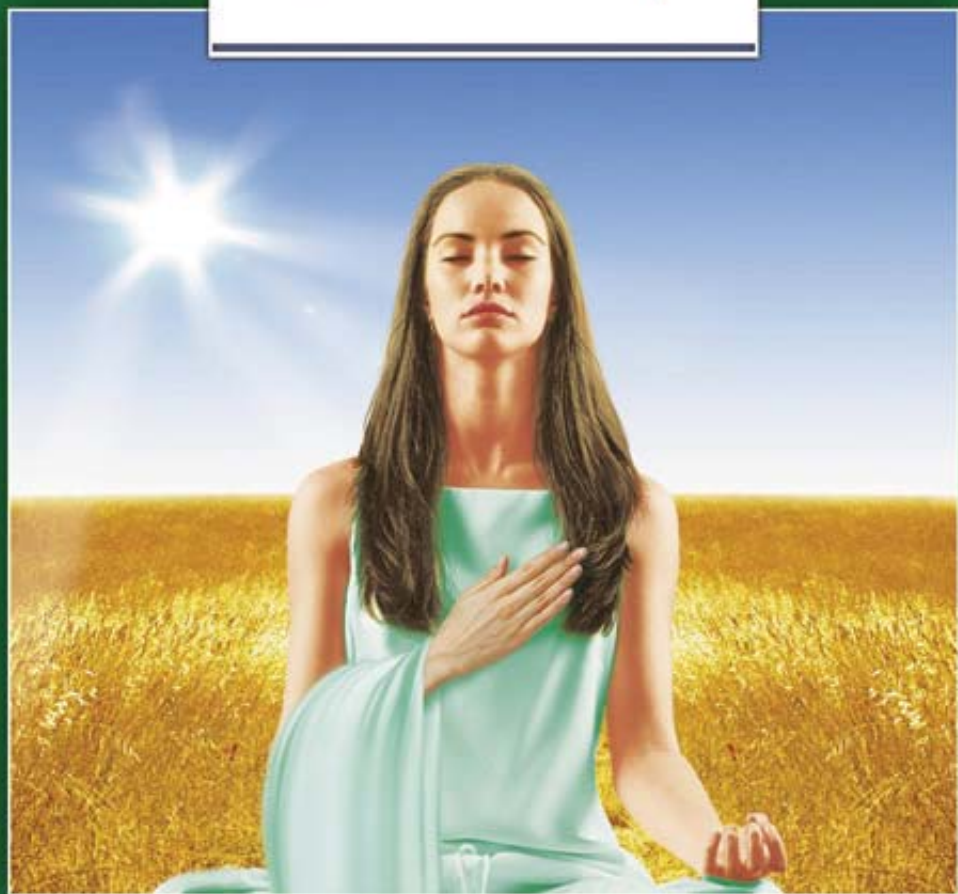


Мантэк Чиа
Дена Саксер



Эмоциональное здоровье

РУКОВОДСТВО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СОФИА

**МАНТЭК ЧИА
ДИНА САКСЕР**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ТРАНСФОРМАЦИЯ ГНЕВА, СТРАХА И ДЕПРЕССИИ
РУКОВОДСТВО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

УДК 615.851
ББК 53.59
Ч-58

Перевод с английского Н. Гончаровой

Чиа Мантэк, Саксер Дина

Ч-58 Эмоциональное здоровье: Трансформация гнева, страха и депрессии. Руководство на каждый день / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 256 с.

ISBN 978-5-399-00052-7

Новая книга Мантэка Чиа «Эмоциональное здоровье» представляет очень действенную программу самоисцеления, с помощью которой нездоровые эмоции гнева, депрессии, страха и вины трансформируются в доброту, отвагу, радость и умиротворенность. В результате улучшится здоровье ответственных за эмоции органов и очень быстро изменится к лучшему и вся ваша жизнь.

Книга знакомит вас с тремя простыми и понятными 10–20-минутными даосскими практиками, сопровождаемыми пошаговыми инструкциями и вспомогательными иллюстрациями. В ней даны также замечательно мудрые рекомендации по питанию, цвету одежды и визуализации.

УДК 615.851
ББК 53.59

Copyright © 2009 by Mantak Chia and Dena Saxer
Emotional Wisdom
Daily Tools for Transforming Anger, Depression and Fear

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00052-7

© «София», 2010
© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

Похвалы книге	7
Об авторах	9
Благодарные отзывы людей, приобщившихся к этим техникам	10
Предостережение	13
Введение	15
ЧАСТЬ. ДАО ЭМОЦИЙ	27
Глава 1. Важность эмоций	28
Глава 2. Дао	33
Глава 3. Дух Дао в действии	55
ЧАСТЬ II. ЭМОЦИИ — ПОСЛАНИЯ НАШЕЙ ДУШИ	69
Глава 4. Печаль и депрессия	70
Глава 5. Страх и нервозность	84
Глава 6. Гнев	97
Глава 7. Надменность, нетерпеливость, жестокость, презрение и мания	109
Глава 8. Беспокойство, тревога, стыд, вина и жалость к себе	122
ЧАСТЬ III. ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ	141
Глава 9. Введение в практику Целительных Звуков	142
Глава 10. Шесть Целительных Звуков, шаг за шагом.	148
ЧАСТЬ IV. ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА	201
Глава 11. Сила улыбки	202
Глава 12. Практика Внутренней Улыбки, шаг за шагом	206

ЧАСТЬ V. ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ОДНОЙ НАВЯЗЧИВОЙ	
ЭМОЦИИ	225
Глава 13. Практика Высвобождения Одной Эмоции ..	226
ЧАСТЬ VI. ДАОССКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	
ЕСТЕСТВЕННЫМИ МЕТОДАМИ.....	229
Глава 14. Устранение физических симптомов	230
Недельный план использования техник	
для поддержания эмоционального здоровья	244
Эпилог. Духовная мудрость	246
Благодарности	248

Введение

Необходимость трансформации наших болезненных эмоций

Наше общество эмоционально нездорово. По данным Национального института ментального здоровья (НИМЗ) 2005 год, ежегодно один из четырех американцев в возрасте от восемнадцати лет и старше страдает от «диагностируемого умственного расстройства». Учитывая нынешний экономический спад, число людей с умственными расстройствами на данный момент, вероятнее всего, стало еще выше.

Среди умственных расстройств НИМЗ отмечает депрессию, биполярное расстройство, тревожные состояния, фобии, синдром посттравматического стресса, обсессивно-компульсивные расстройства, нарушения питания, а также суициды. Даже та оставшаяся часть взрослого населения, у которой не выявлено конкретного эмоционального разлада, чувствует себя выбитой из колеи трудностями, стрессами и неустроенностью современной жизни. Понятно, что мы нуждаемся в практических и доступных инструментах, с помощью которых могли бы поправить эмоциональное здоровье.

Книга «Эмоциональное здоровье» представляет очень действенную программу самоисцеления, с помощью которой нездоровые эмоции гнева, депрессии, страха и вины трансформируются в доброту, отвагу, радость и умиротворенность. Она знакомит вас с тремя простыми и понятными 10–20-минутными даосскими практиками, сопровождаемыми пошаговыми инструкциями и вспомогательными иллюстрациями, которые станут для вас опорой при выполнении данных практик.

Двумя первыми практиками — *Шесть Целительных Звуков* и *Внутренняя Улыбка* — уже более двух тысяч лет пользуются в Китае. Третья практика, *Высвобождение Одной Эмоции*, является разработанным нами уникальным продолжением первых двух.

Все три практики относятся к *цигун*. «*Ци*» означает «энергия» или «дыхание». Под «*гун*» следует понимать «владение», или «практическое мастерство». Под *цигун*, таким образом, подразумевается развитие жизненной силы: ее совершенствование, увеличение, перераспределение и повышение ее вибраций.

Наши западные проблемы с «отрицательными» эмоциями

Большинство из нас, представителей общества Запада, не научены справляться с нашими так называемыми «отрицательными» эмоциями. Некоторые люди просто берут и выплескивают свой гнев, фрустрацию или жестокость, причиняя тем самым другому душевную или физическую боль.

Большинство из нас считают негативные эмоции слабостью, недостатками характера либо даже грехом. Будучи людьми цивилизованными, мы учимся

отвергать их — скрывать их наличие, отрицать их или подавлять, заставляем себя не чувствовать эти разрушительные энергии.

Разумеется, они никуда не исчезают. Они накапливаются; они залегают в наших внутренних органах, мышцах и оседают в душе. Порой они прорываются и пугают нас — в виде внезапных вспышек гнева — либо принимают вид неожиданных приступов депрессии, излишней тревожности.

Они портят нам жизнь, порождая неврозы, зависимости и пристрастия, а также физические болезни. Заглушая естественную реакцию на негативные эмоции, мы глушим свою естественную реакцию и на позитивные эмоции. С виду жизнь может казаться прекрасной, однако на самом деле мы ощущаем ее пустоту и бессмысленность.

Жизнь без страсти — это прижизненная смерть.

Даосизм: все эмоции естественны

Даосизм, китайская жизненная философия, которой насчитывается более пяти тысяч лет, а также его ветви — цигун и традиционная китайская медицина — имеют иное воззрение на болезнетворные эмоции. Все эмоции считаются той или иной разновидностью энергии и воспринимаются как естественное проявление человеческой жизни.

Эмоции, воспринимаемые как негативные, являются *важными посланиями нашей Души*; они сообщают нам о том, что некое равновесие нарушено и его нужно восстановить. Даосизм признает, что неразрешенные отрицательные эмоции вредны — однако не оттого, что они плохи или греховны.

Западная медицина главной причиной болезней считает бактерии и вирусы. Традиционная же китайская медицина усматривает первопричину всех недугов в дисбалансе тела, ума и Духа; вирусы и бактерии атакуют лишь тех, у кого уже нарушился эмоциональный или физический баланс.

Китайская медицина делит причины заболеваний на три категории: внутренние, внешние и прочие.

Согласно китайской медицине, *основная внутренняя причина недугов* кроется в эмоциональной дисгармонии. Удерживание внутри себя гнева, печали, страха, беспокойства или иных подобных проявлений наносит удар по соответствующей им паре внутренних органов. Эти органы начинают давать сбои в работе и заболевают.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что в цигун и традиционной китайской медицине считается, что каждый внутренний орган имеет широкую область влияния через свой меридиан (путь, по которому движется энергия), связан со всеми остальными органами и их меридианами и наделен своими духовными функциями. Если негативные эмоции продолжают накапливаться в каком-то органе, не трансформируясь, то со временем окружающие их кровь, мышцы, сухожилия и другие органы тоже повреждаются.

Внешние причины заболеваний в традиционной китайской медицине — это результат воздействия резких перепадов погоды: удушающей жары, холода, сильного ветра, сырости или засухи. Чрезмерное кондиционирование воздуха либо работа отопительной системы помещений также может вызвать болезнь.

Прочие причины возникновения болезней (помимо внутренних и внешних) — это ослабленный орга-

низм физическое или умственное перенапряжение, чрезмерная сексуальная активность, плохое питание, травмы, паразиты, токсичные вещества и неправильное медицинское лечение*.

Кроме того, болезнетворные эмоции нарушают кислотно-щелочной баланс крови — соотношение щелочи и кислоты. Кровь у нас становится гуще и закисливается, поэтому начинает течь медленнее и работать менее эффективно. Закисленная кровь делает нас более подверженными инфекциям и болезням.

На духовном уровне негативность препятствует нашему развитию.

Даосское решение проблемы — изучать и перенаправлять всю мощь вредоносных эмоций в позитивную жизненную силу. Тогда то, что отравляет нам жизнь, станет лекарством, стимулирующим наше омоложение, расслабление и духовное развитие.

Недавнее принятие Западом мудрости Востока

Западная медицина и психология в настоящее время обратились в сторону древней даосской мудрости и практик. Ученые исследуют и признают разрушительное влияние затаенных болезнетворных эмоций. В 1975 году в психосоматической медицине возникла новая отрасль — психонейроиммунология (называемая также психоиммунологией). Она занимается изучением взаимосвязи между эмоциональными состояниями и иммунной системой и основывается

* Giovanni Maciocia, *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1989), pp. 132–141.

на положении, что тело и ум неделимы. Исследования нейробиолога Кэндис Перт подтверждают: все эмоции суть биохимические реакции, способные навредить телу либо исцелить его. Нашумевший фильм «*Что мы вообще знаем?!*»^{*} ярко и наглядно иллюстрирует некоторые из ее выводов.

В последние годы некоторые дипломированные врачи от официальной медицины, а также страховые компании стали обращаться к «интегративной медицине», то есть работать в тандеме с докторами восточной медицины, иглотерапевтами и китайскими травниками. В сеть практикующих врачей, работающих с Калифорнийским университетом в Лос-Анджелесе (*UCLA*), теперь входит университетский Центр медицины Востока-Запада, в арсенале которого есть акупунктура, акупрессура и инъекции в триггерные точки, и все это покрывается некоторыми страховыми планами. *UCLA* также время от времени предлагает бесплатные лекции и семинары, посвященные борьбе со стрессом, управлению гневом, медитации, хатха-йоге, тайцзи и цигун, — и все это для улучшения умственного и физического здоровья. Эти методы могут принести огромную пользу.

Шесть Целительных Звуков и Внутренняя Улыбка могут дополнить и усилить прочие методы терапии, а могут применяться и самостоятельно. Практикуя их регулярно, мы привносим улучшения во все сферы нашей жизни.

^{*} И книга по этому фильму, конечно. В «Софии» эта замечательная книга, к сожалению не имеющая особого успеха, выходила и под этим названием, и как «Книга великих вопросов», хотя в оригинале это звучит как *What the Bleep Do We Know!?*, т. е. скорее «Что за фигней (или чем похуже) набиты наши головы?!». — *Прим. ред.*

ГЛАВА 1



Важность эмоций

Почему на первый план у нас вечно выходят эмоции? Многие из нас переживают их как помеху, как что-то неподвластное контролю. Однако эмоции — не просто колючка в ботинке. Они служат естественной энергетической реакцией на воспринимаемое нами посредством органов чувств. Они — жизненно важные послания нашей Души, нашего Высшего Я, адресованные нашей личности или телу.

Прошу обратить внимание на то, что многие западные духовные книги используют понятия «Душа» и «Дух» как синонимы. Между тем в даосизме и некоторых других эзотерических писаниях Душа считается посредником между нашей личностью либо телом и нашим Духом.

Британский духовный учитель Рональд Бизли так поясняет различие между Душой и Духом:

«Дух — от Бога [Дао]. Единственная цель Души — возвысить наше сознание до уровня Духа. Душа есть активная составляющая нашего существа. Она выискивает наши страхи и комплексы и заставляет нас взглянуть им в лицо. Она поддерживает нас в процессе очищения от этих слабостей. Наша Душа есть любящий родитель и мудрый учитель»*.

Все эмоции являются сырьем человеческой жизни, они служат руководящей системой для наших решений и действий. Они — исходный материал для музыки, живописи, рисования, скульптуры, театра, кино, танца, поэзии и литературы. Наши эмоции — это духовные сокровища.

Каковы послания позитивных эмоций?

Более спокойные, *иньские*, эмоции безмятежности, мягкости, признательности, доброты и нежности сообщат нам о том, что мы пребываем в единстве с нашим Высшим Я, а значит, с Дао.

Горячие, *янские*, эмоции устремленности, энтузиазма, восторга, счастья, экстаза и блаженства извещают о том, что мы прекрасно движемся вперед, также пребывая в гармонии с Дао.

* Ronald P. Beesley, *Esoteric Christianity* (Kent, England: White Lodge Publications, 1975), pp. 36–40. Это близкая к тексту передача слов Р. Бизли.

Негативные эмоции: катализаторы роста

Так почему же мы переживаем негативные, болезненные эмоции вместо того, чтобы наслаждаться одними лишь позитивными, приятными?

Физическая боль служит сигналом бедствия: некий аспект нашей жизни нуждается в помощи. Слово *эмоция* происходит от латинского слова *emovere*, означающего *отходить, удаляться*. Отчаяние, беспокойство, ярость, ревность и ужас — прекрасные учителя, своим уколами побуждающие нас выходить из ситуации, удаляться в сторону — в сторону гармонии, радости и отваги.

Трагизм современной жизни заключается в том, что большинство из нас не позволяют себе испытывать естественную боль и осознавать уроки бурных эмоций.

Мы тратим драгоценное время, парализованные страхом, отрицанием и подавлением.

Мы глушим боль едой, алкоголем, медикаментами и наркотиками, электронными игрушками, развлечениями, сексом, грудой работы и потоком ненужной информации.

Наши тела расплачиваются дискомфортом, сбоями в работе и болезнями. Наш ум расплачивается отделенностью и отчуждением от нас *истинных*.

Как сказал Экхарт Толле:

«Любое пристрастие возникает из бессознательного отказа видеть и проживать свою боль. ...Вы используете что-то либо кого-то, чтобы замаскировать свою боль»*.

* *Экхарт Толле*. Сила настоящего (The Power of Now). М.: «София», 2009.

ГЛАВА 14



Устранение физических симптомов

Многие неосложненные физические разлады можно облегчить с помощью практик *Целительные Звуки*, *Внутренняя Улыбка* и *Высвобождение Одной Эмоции*. Большое число практикующих воспользовались ими для борьбы со стрессом, бессонницей, устранения проблем с пищеварением, перееданием, курением табака или марихуаны.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: *Если у вас серьезная болезнь, представляющая опасность для жизни, обратитесь за помощью к опытному медику или терапевту. Несомненно, техники, описанные в этой книге, могут помочь в комплексе с профессиональным лечением — они успокоят вас и помогут расслабиться. Однако не полагайтесь только на одни эти техники.*

Наилучших результатов в устранении описанных ниже проблем можно достичь, если сочетать эти практики с умеренными физическими нагрузками, достаточным количеством и качеством сна и регулярным трехразовым питанием, включающим все пять вкусов и пять цветов.

АРТРИТ

Выполните 9–18 повторений звука *Ш-ш-ш-ш-ш-ш* (гнев, зависть, ревность). Для уравнивания эмоций и внутренних органов сразу после него либо позже в тот же день выполните практику всех *Шести Целительных Звуков* (по 3 или 6 повторений).

Каждый день выполняйте *Внутреннюю Улыбку*, уделяя особое внимание печени и сердцу.

Несколько раз в неделю выполняйте практику *Высвобождения Одной Эмоции*.

Ешьте побольше продуктов зеленого цвета и пищу с кислым вкусом. Включайте в ежедневный рацион сырые продукты брожения.

Учитесь быть легче и гибче с собой и другими. Многочисленные западные исследования доказывают, что регулярная практика тайцзи помогает уменьшить проявления артрита.

АСТМА

Выполните 9–18 повторений звука *С-с-с-с-с-с-с-с* (печаль, депрессия).

Сразу после этого либо позже в тот же день выполните практику всех *Шести Целительных Звуков* (по три или шесть повторений).

При выполнении практики *Внутренняя Улыбка* особое внимание уделяйте легким и толстому кишечнику.

Выполняйте практику *Высвобождение Одной Эмоции* для печали и депрессии.

Работайте над прощением себя и других за ошибки и травмы прошлого.

Боль в спине

Выполните 6–18 повторений звука *Чу-у-у-у-у-у* (страх, нервозность).

После этого либо позднее в тот же день выполните все *Шесть Целительных Звуков*.

При выполнении практики *Внутренняя Улыбка* особое внимание уделяйте почкам и болевому месту.

Простучите (легонько), помассируйте и накройте ладонями почки и крестец 6–12 раз.

Выполните упражнения на растяжку; обучитесь тайцзи, *цигун «Железная Рубашка»* либо позициям цигун.

Неприятный запах изо рта

Выполните 6–18 повторений звука *Ху-у-у-у-у-у* (беспокойство, жалость к себе, тревога).

После этого либо позднее в тот же день выполните все *Шесть Целительных Звуков*.

При выполнении практики *Внутренняя Улыбка* особое внимание уделяйте желудку, поджелудочной железе и селезенке.

Благословляйте и с благодарностью вкушайте пищу. Ешьте медленно, небольшими кусочками, пережевывайте каждую порцию до тех пор, пока она не превратится в полужидкую кашницу.

НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ТЕЛА

Выполните по 6–18 повторений звуков *С-с-с-с-с-с-с* и *Чу-у-у-у-у-у* (печаль и страх).

Сразу же или в тот же день выполните последовательно все *Шесть Целительных Звуков*.

Выполните *Внутреннюю Улыбку*, уделяя особое внимание легким и почкам.

Прохлопайте область легких 6–9 раз. Слегка прохлопайте кулаками область почек.

Помассируйте и прогрейте эту область ладонями.

ГРИПП ИЛИ ПРОСТУДА

Выполните 6–18 повторений звука *С-с-с-с-с-с-с-с* (печаль, депрессия). После этого или позже выполните по очереди все *Шесть Целительных Звуков*.

Выполните *Внутреннюю Улыбку*, уделяя особое внимание легким и толстому кишечнику.

Прохлопайте область легких.

Отдыхайте и пейте больше жидкости. Свежевыжатый лимонный сок, растворенный в горячей воде с добавлением небольшого количества кайенского перца, поможет прочистить нос и легкие.

ГЕРПЕТИЧЕСКИЕ ВЫСЫПАНИЯ

Выполните 6–18 повторений звука *Хау-у-у-у-у-у* (нетерпеливость, высокомерие).

После этого или позже выполните по очереди все *Шесть Целительных Звуков*.

Выполните *Внутреннюю Улыбку*, уделяя особое внимание рту, языку и сердцу.