

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ТРАНСФОРМАЦИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ
ЭМОЦИЙ В ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ



РУКОВОДСТВО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

МАНТЭК ЧИА
ДИНА САКСЕР



МАНТЭК ЧИА
ДИНА САКСЕР

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ТРАНСФОРМАЦИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ
ЭМОЦИЙ В ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ**

РУКОВОДСТВО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

«СОСРЦЯ»



2 0 1 2

УДК 615.851
ББК 53.59
Ч-58

Перевод с английского Н. Гончаровой

Чиа Мантэк, Саксер Дина

Ч-58 Эмоциональное здоровье: Трансформация отрицательных эмоций в жизненную силу. Руководство на каждый день / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00391-7

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 978-5-399-00391-7

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

СОДЕРЖАНИЕ

Похвалы книге	7
Благодарные отзывы	9
Введение	11
ЧАСТЬ I. ДАО ЭМОЦИЙ	23
Глава 1. Важность эмоций	24
Глава 2. Дао	29
Глава 3. Дух Дао в действии	50
ЧАСТЬ II. ЭМОЦИИ — ПОСЛАНИЯ НАШЕЙ ДУШИ	63
Глава 4. Печаль и депрессия	64
Глава 5. Страх и нервозность	77
Глава 6. Гнев	89
Глава 7. Надменность, нетерпеливость, жестокость, презрение и мания	101
Глава 8. Беспокойство, тревога, стыд, вина и жалость к себе	113
ЧАСТЬ III. ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ	131
Глава 9. Введение в практику Целительных Звуков	132
Глава 10. Шесть Целительных Звуков, шаг за шагом	138
ЧАСТЬ IV. ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА	173
Глава 11. Сила улыбки	174
Глава 12. Практика Внутренней Улыбки, шаг за шагом . . .	178
ЧАСТЬ V. ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ОДНОЙ НАВЯЗЧИВОЙ ЭМОЦИИ	195
Глава 13. Практика Высвобождения Одной Эмоции	196

ЧАСТЬ VI. ДАОССКАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	
ЕСТЕСТВЕННЫМИ МЕТОДАМИ.	199
Глава 14. Устранение физических симптомов	200
Недельный план использования техник для поддержания эмоционального здоровья	214
Эпилог. Духовная мудрость.	216
Благодарности	218
Об авторах	223

ПОХВАЛЫ КНИГЕ

Эта потрясающая книга преподносит нам мощные древние методы преобразования терзающих нас нездоровых эмоций в счастье и радость. Так называемые «отрицательные эмоции» служат ценными посланиями, сообщающими, что мы *вышли из равновесия*. Исполненные сострадания и юмора, даосские авторы Мантэк Чиа и Дина Саксер раскрывают нам суть посланий, содержащихся в нашем гневе, депрессии, страхе, беспокойстве и стрессе. Они знакомят нас с несложными 20-минутными техниками работы с внутренней энергией, сопровождая их ясными иллюстрациями, — и все для того, чтобы мы преобразовали возникший внутри дисбаланс в гармонию и радость. Авторы дают нам необычные рекомендации по питанию, способные помочь нашему эмоциональному выздоровлению, а также целый раздел посвящают даосской первой помощи при борьбе с недомоганиями вроде бессонницы, расладов пищеварения, головной боли и избыточного веса. Тщательно подобранные цитаты из *Дао дэ цзин* придают возвышенности этой практической книге, способной изменить нашу жизнь.

«Эмоциональное здоровье» — замечательно доступная книга по самосовершенствованию с помощью уравнивания энергий, она насыщена практиче-

кими методами исцеления и трансформации, среди которых — визуализация и правильное питание.

Сандор Элликс Катц, автор книги «*Wild Fermentation: The Flavor, Nutrition, and Craft of Live-Culture Foods*»

«Эмоциональное здоровье» — прекрасное систематическое изложение доступных для понимания методов трансформации состояния дисбаланса в более гармоничный, умиротворенный образ жизни. Ее авторы сохранили суть бессмертных учений мудрости, переводя их на язык XXI столетия. Настоятельно рекомендую книгу «Эмоциональное здоровье» тем, кто готов совершить подобную трансформацию.

Микио Санки, доктор философии, автор книги «*Esoteric Acupuncture*»

Глава 4



ПЕЧАЛЬ И ДЕПРЕССИЯ

Чума современности

Болезненные эмоции — это послания нашей души, которые сообщают, что мы утратили равновесие и что-то в нас требует нашего внимания. В данном разделе нашей книги мы обсудим, как трансформировать эти эмоции с помощью практики *Целительных Звуков*. Но вначале следует разобраться с посланиями каждой из «отрицательных» эмоций, а также определить, где они укрываются в теле и какой пищей их можно ослабить.

ЧТО ХОЧЕТ СООБЩИТЬ НАМ ПЕЧАЛЬ

О чем хочет поведать нам Душа, когда мы испытываем печаль, депрессию или одиночество? *Печаль* — естественная реакция на серьезную утрату. Вызвать у нас глубокую печаль может конец брака или близких отношений. Естественно, повергнуть нас в тяжкое уныние может смерть родителя, ребенка, супруга или близкого друга. Для здоровья лучше, если мы позволим себе проявить всю глубину чувств и выразить

свое горе. Если мы игнорируем, отрицаем или подавляем свое горе, оно поселится в легких либо толстом кишечнике и приведет к сбою в их работе.

Со временем мы должны отпустить скорбь, перестать оплакивать утрату и принять ситуацию. С точки зрения даосизма всякий жизненный вызов или кризис — это возможность учиться, становиться мудрее, добрее и сильнее.

Даосы видят в смерти переход в иное энергетическое состояние, трансформацию, возвращающую нас к нашему источнику, Дао. Такая точка зрения может помочь нам смириться со смертью близкого человека. Приятие утраты может принести больше мужества и возродить потерянный смысл жизни. Поскольку всякая жизнь имеет свой конец, будет лучше, если мы сосредоточимся на том, что действительно для нас важно.

Неудача с реализацией заветного проекта или дела тоже может безумно нас расстроить, и оплакивание их может сравниться с тоской по отошедшему в мир иной близкому человеку. Нужно позволить печали проявиться во всю глубину, а затем отпустить ее.

Неудачи могут стать великими учителями. Если мы проанализируем причины своего неуспеха и исправим ошибки, то наше сегодняшнее падение может оказаться дорогой к ошеломительному успеху.

Проект может также завалиться по причине того, что он опережает время: общество еще не готово для данного нововведения. К примеру, опера «Порги и Бесс» Джорджа и Айры Гершвин в соавторстве с Дюбосом и Дороти Хейворд стала шедевром, однако поначалу нью-йоркские критики разнесли ее в пух и прах и все мероприятие провалилось с большими

убытками. Ван Гог за всю свою жизнь продал всего несколько картин — и те по большей части своему брату.

Ключ к преодолению неудач — следовать подсказкам сердца. Изначальный Дух, Дао, обращается к нам через наше сердце — и оно всегда право. Оно направит нас к самым лучшим действиям.

Если дорогие нам отношения или проект застопорились или потерпели крах, лучше всего оставить все как есть на какое-то время, но не впадать в отчаяние. Дипак Чопра предлагает вот какой совет на этот счет:

«...чтобы получить что-то в физической Вселенной, следует отпустить свою привязанность к этому. Вы не отказываетесь от намерения и не отрекаетесь от желания. Вы отбрасываете привязанность к результату»*.

Можно по-прежнему сохранять сильное намерение реанимировать отношения или проект, но нужно перестать ожидать немедленных или каких-то определенных результатов. Отступив и поверив в свое намерение, мы получаем больше шансов на то, что отношения или проект дадут неожиданные результаты, которые превзойдут наши изначальные ожидания. Лично мы — как Мантэк Чиа, так и Дина Саксер — на собственном опыте убедились в мудрости такого подхода при решении серьезных жизненных задач.

Одиночество — серьезная проблема для современного общества, вызывающая у многих депрессию. Из-за большого количества разводов люди остаются без партнера. Поскольку мужчины чаще вступают в

* Дипак Чопра. Семь духовных законов успеха. М.: «София», 2012.

повторный брак с женщинами моложе своих лет и поскольку женщины в принципе живут дольше, то одиночество особенно распространено среди женщин преклонного возраста. Чувство одиночества усугубляется тем распространенным фактом, что выросшие дети покидают родительский дом, переезжая в другие города и штаты далеко от родителей. Жизнь в городской квартире также усиливает одиночество. Большинство жителей многоэтажек погружены в работу и все, что с ней связано, и времени на общение у них практически не остается. Одиноким людям следует предпринимать согласованные усилия по поиску и поддержанию приятельских взаимоотношений.

Практики *Шести Целительных Звуков* и *Внутренней Улыбки* помогут высвободить боль одиночества и наполниться новой энергией и желанием для поиска друзей и новых видов деятельности. Участие в волонтерских программах, предлагаемых благотворительными организациями, которые помогают нуждающимся людям или животным либо защищают окружающую среду, — прекрасный способ обрести новую перспективу и познакомиться с другими людьми, готовыми прийти на помощь.

Значительное число американцев страдают хронической *депрессией* безо всякой видимой причины. Мы полагаем, так происходит оттого, что они подавили и заглушили свое естественное, спонтанное «Я». Они впряглись в ярмо внешних предписаний и контроля со стороны родителей, учителей и авторитетных личностей, вместо того чтобы развивать и прислушиваться к своей собственной уникальной мудрости. Такое самоподавление, вероятнее всего, связано со страхом: страхом быть оставленным родителем, страхом быть

отвергнутым учителем либо начальником или страхом остаться в одиночестве, если тебя сочтут «не таким, как все».

Свою роль в развитии хронической депрессии сыграли и гендерные различия. И хотя в настоящее время происходит некоторая смена социальных ролей, многих женщин приучили подчиняться отцам, братьям, мужьям и сыновьям в ущерб своим собственным чувствам и желаниям. Многим мужчинам внушили, будто они всегда должны быть главными и «победителями» во взаимоотношениях с женщинами и с другими мужчинами; и это стремление побеждать также не соответствует их истинным чувствам и желаниям.

Разумеется, женщинам нужно уравнивать свои внутренние, *иньские*, процессы с более *янскими*, внешними, действиями. А мужчинам следует уравнивать внешние, *янские*, действия с более *иньскими*, внутренними, процессами. К счастью, движение за права женщин последних лет сорока побудило многих родителей воспитывать своих сыновей и дочерей как равных и более сбалансированных.

ПЕЧАЛЬ И ДЕПРЕССИЯ, СКРЫТЫЕ В ЛЕГКИХ И ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ

В легких и толстом кишечнике находят себе прибежище печаль и депрессия. Позитивные эмоции, поселяющиеся там же, — это отвага и такие психологические качества, как умение отпускать и правильное действие, то есть способность совершать нужные действия в нужное время. Длительная печаль и депрессия накапливаются в этих органах и ослабляют их положительные качества.



Рис. 6. Легкие и толстый кишечник

Легкие и толстый кишечник выполняют невероятно важные функции. Всем клеткам нашего тела для нормальной работы требуется постоянное поступление кислорода в большом количестве. Даже несколько минут без кислорода могут привести к смерти. Легкие, носоглотка, трахея, мышцы грудины и диафрагма составляют дыхательную систему; их задача — доставлять кислород к клеткам крови в легких и выводить продукт метаболизма — углекислый газ. Наше дыхание по большей части автоматически управляется головным мозгом.

Когда телу нужно получить больше кислорода и вывести больше углекислого газа, грудные мышцы и диафрагма расширяются, увеличивая грудину. Легкие расширяются, создавая отрицательное давление; чтобы выровнять давление, воздух врывается в легкие, проходя через нос, рот и гортань. В легких клетки крови поглощают кислород из воздуха и одно-

временно высвобождают углекислоту. После этого мышцы грудины и диафрагмы расслабляются, сжимая легкие и выталкивая воздух наружу через глотку, рот и нос. Обогащенные кислородом клетки крови продолжают свое путешествие, поставляя кислород клеткам во всем теле и забирая из них углекислый газ.

В толстый кишечник поступают непереваренные остатки пищи после того, как желудок переварил, а тонкий кишечник абсорбировал ее. Стенки толстого кишечника всасывают основную массу воды и солей, которые затем поступают в кровеносный поток. Оставшаяся вода и твердые частицы из толстого кишечника поступают в прямую кишку, из которой они выводятся через анальное отверстие. Кроме того, «хорошие» бактерии — обитатели толстого кишечника — участвуют в производстве витамина К и некоторых витаминов группы В.

В цигун и традиционной китайской медицине считается, что легкие управляют ци и дыханием. Они получают ци пищи из селезенки и смешивают ее с вдыхаемым воздухом, формируя общую ци; эта ци распределяется по телу. В легкие из селезенки также поступают жидкости тела; там они преобразуются в легкую дымку, которая распыляется по всему телу, в пространство между мышцами и в кожу.

Легкие перенаправляют жидкости вниз к почкам и мочевому пузырю. Они также распространяют по телу и к коже *защитную ци*. Легкие влияют на кожу, нос, гортань, голосовые связки и волосы на теле. Из-за того что они управляют вдыхаемым воздухом и влияют на кожу, легкие являются самым внешним из *инь*-органов; они служат связующим элементом между телом и внешним миром. Именно поэтому из всех

органов легкие наиболее подвержены колебаниям жары, холода, ветра, сырости и сухости. В духовном смысле в легких находится *Лю*, материальная (телесная) Душа, которая после нашей смерти возвращается на землю. (Эфирная Душа, *Хун*, которая находится в печени, возвращается вместе с нашим Духом к Дао.)

Как было отмечено в главе 2, все наши органы составляют пары с другими органами.

Легкие — это *иньские* органы, составляющие пару с *янским* толстым кишечником. В толстый кишечник поступает непереваренная пища и вода из тонкого кишечника; часть воды в нем впитывается, остальная выводится из тела.

Согласно традиционной китайской медицине и цигун, каждая пара внутренних органов связана с определенным природным Элементом и находится под его влиянием. Считается, что легкие и толстый кишечник связаны с элементом *Металла*. Энергетическая природа *Металла* — уплотнение энергии. Если у нас наблюдается избыток энергии *Металла* в виде хронической печали или депрессии, это значит, что мы «уплотнились» и цепляемся за прошлые обиды или утраты. Может статься, что мы стали коллекционировать материальные объекты, чтобы компенсировать эту боль и утрату, сделавшись барахольщиками, неосознанно копирующими вещи в обмен на то, чего лишились.

На физическом уровне избыток печали (*Металл*: уплотнение энергии) может проявляться в легких в виде частых простуд или гриппа, проблем с кожей, астмы, эмфиземы или рака легких. Избыток горя может проявиться в толстом кишечнике как запор или рак кишечника. Значительное число американцев страдают от хронических запоров.

Заболевания легких и толстого кишечника составляют одну из ведущих причин смертности в США. Легочные болезни стоят на втором месте среди причин смертности; рак кишечника — на третьем.

Способность извлекать уроки и трансформировать свое горе придает нам мужество и умение отпускать неприятности прошлого. Это наполняет нас энергией и усиливает интуицию, необходимую для того, чтобы, когда возникает необходимость, совершать наиболее эффективные и правильные действия.

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И ЦВЕТА, ПОМОГАЮЩИЕ ОСЛАБИТЬ ПЕЧАЛЬ

В традиционной китайской медицине и цигун считается, что основу крепкого здоровья составляют насыщенная питательными веществами пища и хорошее пищеварение. Более того, китайские лекари традиционно считали пищу первой линией обороны при лечении заболеваний, ставя ее выше трав и лекарств.

Пища классифицируется в соответствии с пятью вкусами: пряный, соленый, кислый, горький и сладкий. Каждый из них благотворно сказывается на определенной паре внутренних органов. Пять цветов также усиливают каждую из пар органов: белый, синий либо черный, зеленый, красный и желтый. Это древнее верование поддерживает и современная наука. Каждый из красящих пигментов, которые присутствуют в пище, содержит один или несколько антиоксидантов*. Наиболее здоровым будет питание, включающее все пять вкусов и пять цветов. Мы можем максимально усилить эффект практик *Шести*

* Maoshing Ni, *Secrets of Self-Healing* (New York: Avery, 2008), p. 77.

Целительных Звуков и Внутренней Улыбки для трансформации отрицательных эмоций, принимая в пищу определенные продукты и отдавая предпочтение одежде определенных цветов.

Приведем одно общее правило питания. Здоровая, сбалансированная диета наполнит энергией и укрепит все ваше тело. Принимайте в пищу как можно больше свежих органических продуктов, выращенных в вашем регионе; избегайте токсичных пестицидов и удобрений, которые присутствуют в нездоровых продуктах.

Избегайте генетически модифицированных продуктов. Нам неизвестны долгосрочные последствия попадания искусственных генов в наше тело. Микробиолог доктор Брюс Липтон ссылается на исследование, в котором доказано, что «искусственно созданные гены изменяют свойства «хороших» бактерий в кишечнике»*. Кишечник — важная часть нашей иммунной системы.

Мы, жители США, уже наблюдаем значительный всплеск случаев онкозаболеваний, диабета и ожирения; вмешательство в дела Матушки Природы до такого уровня, как генетические модификации, может привести к увеличению роста этих и других заболеваний. К сожалению, в США, за исключением органических, *почти все продукты ныне генетически модифицированы*. Распространение семян, продаваемых большинству фермеров, контролируют крупнейшие фармацевтические компании, и практически все эти семена подверглись генетическим модификациям. Избегайте консервированной, переработанной и

* Брюс Липтон. Умные клетки: биология убеждений. М.: «София», 2012. — Прим. ред.

радиологически обработанной пищи, даже если она органического происхождения; в ней крайне мало (либо они вообще отсутствуют) питательных веществ; такая еда нарушает ваше пищеварение, крадет из вашего организма питательные вещества, приносит избыточный вес и снижает иммунитет, вызывая заболевания.

Включайте в свой рацион побольше зеленых овощей, чтобы сохранять щелочную среду крови. Перестаньте употреблять в пищу или крайне ограничьте продукты с рафинированным сахаром — он закисляет кровь, что снижает иммунитет. (Обратите внимание, сколько людей заболевают гриппом или простудой после налегания на сладости в Рождество или на Новый год.) Сладкоежкам лучше заменить любимые лакомства небольшим количеством натурального меда или натуральным кленовым сиропом.

Принимайте пищу медленно, маленькими кусочками, тщательно пережевывая до полного размягчения. Смешивайте пищу, даже соки, с большим количеством слюны; пищеварение начинается во рту, со слюны. Наспех проглоченная пища приводит к несварению, газообразованию, метеоризму, запору или диарее и, самое страшное, отсутствию подпитки для вашего тела.

Каждый день принимайте пищу разных цветов и всех пяти вкусов. Мы подробно обсудим каждый из них ниже при рассмотрении эмоции, с которой они связаны.

Для того чтобы облегчить печаль и укрепить легкие и толстый кишечник, включайте в свой рацион небольшое количество пряностей — приправ с карри, укропом, чесноком, имбирем, красным перцем,

луком, душицей, петрушкой, кайенским перцем, перечной мятой или мятой курчавой. Выращивайте или покупайте свежие натуральные травы; их аромат и питательные свойства во много крат превосходят свойства высушенных пакетированных трав. Вы также можете самостоятельно высушить оставшиеся травы и сложить их в банки.

Впрочем, если ваши легкие или толстый кишечник очень ослаблены, избегайте острой пищи, которая относится к элементу Металла. Вместо этого увеличьте прием сладких продуктов, которые относятся к элементу Земли, а также соленые, относящиеся к элементу Воды. Порождающий Металл Элемент, Земля, и дитя Металла, Вода, укрепят Металл.

(Смотрите указатель, где приводятся номера страниц с перечнем сладких и соленых продуктов. См. также *Цикл Порождения*, где объясняются отношения «мать — дитя» между органами и их Элементами.)

После того как вы усилите эти органы с помощью практик *Шести Целительных Звуков* и *Внутренней Улыбки*, можно будет постепенно вводить в свой рацион пряности.

Осень — это время, когда наши легкие и толстый кишечник работают активнее всего. Фрукты, созревающие преимущественно осенью, например виноград, хурма, яблоки и груши, прекрасно питают эти органы. Брокколи, капуста, петрушка, тыква, репа, водяной кресс и кабачки защищают слизистые оболочки этих органов*.

В продуктах белого цвета содержатся изотиоцианаты, укрепляющие иммунную систему, частью кото-

* Paul Pitchford, *Healing with Whole Foods: Oriental Traditions and Modern Nutrition* (Berkeley, CA: North Atlantic Books), pp. 312–33.

рой являются легкие и толстый кишечник*. Поэтому в свое осеннее меню включайте цветную капусту, редьку, пастернак и японскую редьку. Регулярному опорожнению кишечника помогут такие сырые продукты, как морковь, сельдерей, редис, яблоки, бананы и груши. Существенно повысить количество пищеварительных ферментов можно, съедая несколько столовых ложек непастеризованной кислой капусты и выпивая небольшое количество рассола.

Время от времени делайте мягкую чистку кишечника белым либо черным грибом. Его можно приобрести в магазинах китайских трав или через сеть Интернет. Черный гриб входит в состав *му шу*, которое есть в меню многих китайских ресторанов. Белый гриб имеет волнистую текстуру и нейтральный вкус. Проварите гриб в воде до тех пор, пока он не станет мягким. После этого съешьте немного с кашей, отварными овощами или яичницей. В кишечнике гриб становится студенистым и мягко выводит скопившиеся там отложения.

Одежда белого цвета питает наши легкие и толстый кишечник. Белое также подчеркивает и выгодно оттеняет цвет лица. Не ограничивайте себя, нося белое исключительно летом.

Поскольку *Металл* связан с этими внутренними органами, позволяйте себе иногда полюбоваться мощностью и удобством автомобилей, другой техники, приборов, инструментов и посуды. Наслаждайтесь красотой и блеском металлических изваяний и бижутерии.

* Ni, *Secrets of Self-Healing*, p. 77.