

ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

МАРУША МАДЬЯРОШ



# ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ «ДА»

ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ РИТУАЛОВ

Упражнения для тела,  
духа и души



СОСРІА

МАРУША МАДЬЯРОШ



ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ  
«ДА»  
ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ РИТУАЛОВ



Упражнения для тела,  
духа и души



«СОФИА»  
2 0 1 2

УДК 615.825  
ББК 75.6  
М13

*Перевод с немецкого А. Малаховой*

### **Мадьярош Маруша**

М13 Исцеляющее «ДА». Пять тибетских ритуалов:  
Упражнения для тела, духа и души / Перев. с нем. —  
М.: ООО Издательство «София», 2012. — 128 с.

ISBN 978-5-399-00377-1

Что нового можно сказать о знаменитых «Пяти тибетских упражнениях», которые с успехом выполняют миллионы людей на всей земле?

Очень много нового, если ты, подобно Маруше Мадьярош, мастер и учитель, многие годы практикующий йогу и «пять тибетцев».

Эта книга станет бесценным подарком для всех, кто занимается этой простой и невероятно действенной, омолаживающей тело и душу практикой, — а тем более для тех, кто ею еще не занимается.

УДК 615.825  
ББК 75.6

Das heilende JA  
Die Fünf »Tibeter« Körpermeditation  
Copyright © 2001 by Scherz Verlag, Bern, München, Wien.  
All rights reserved by S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

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

ISBN 978-5-399-00377-1

© «София», 2007  
© ООО Издательство «София», 2007

## Содержание

Предисловие .....	7
Введение: «ДА» самому себе .....	11
Иллюзия или реальность? .....	13
Исцеляющее «ДА» .....	15
«ДА» моему телу .....	21
Послание между строк .....	25
Новый подход к «Пяти тибетским упражнениям» .....	28
Увэй — чудо непреднамеренного действия .....	31
Внешний и внутренний фитнес .....	33
Истинное «Я» — твоя подлинная природа .....	35
Как выполнять упражнения? .....	37
«ДА» моим чувствам .....	49
Тоска, страсти и вечное стремление .....	52
Исследуй свои чувства и скажи им «ДА» .....	54
«ДА» моему дыханию .....	63
Дух возвращается домой .....	69
Просто дыши осознанно .....	71
Дыхание, мысли и чувства .....	75
Расширь горизонты разума и сердца .....	84

«ДА» моим родителям .....	89
Освободи свое скрытое «Я» .....	91
Сила прощения .....	102
«ДА» своей истинной сущности .....	109
Освобождение сердца .....	110
Рождение радости .....	114
Логика сердца .....	120
Книги серии .....	127

## Введение: «ДА» самому себе

Дорогой читатель!  
В этой книге я приглашаю тебя совершить необычное путешествие, во время которого мы побываем на пяти станциях. Все они одинаково важны и преследуют одну и ту же цель: помочь тебе сказать «Да» самому себе. А это — самый прекрасный подарок, каким ты только можешь себя наградить.

Я не знаю, на каком этапе своего уникального жизненного пути ты сейчас находишься. Когда бы ты ни отправился в дорогу вместе с этой книгой, куда и откуда бы ты ни шел, ты можешь заскочить вперед, вернуться назад, заглянуть в середину, в начало или сразу в конец (которого, в общем-то, не существует).

Я буду сопровождать тебя в течение всего путешествия и позволю себе обращаться к тебе на «ты», хотя мы не знакомы лично. Я хочу достучаться до твоего сердца, до твоей души. Для меня главное — чтобы строки этой книги тронули твою душу и раздвинули границы твоего разума. Другими словами, я хочу проникнуть в твою сущность. Мне необходимо пробудить в тебе *то*, что не описать никакими словами. Чем больше ты открыт и готов к разговору, тем больше у тебя возможностей читать мое послание

между строк и воспринять книгу на более глубоком уровне.

На каждой станции можно экспериментировать с разными упражнениями. Может быть, та или иная станция произведет на тебя особенное впечатление. Вполне вероятно, что обсуждаемая тема совпадет с ситуацией, которая сложилась в твоей жизни. Тогда соответствующее упражнение поможет тебе найти мудрое решение проблемы, принять ситуацию и взглянуть на нее под другим углом зрения.

Можно работать как с компакт-диск, так и с книгой — в любом случае я советую тебе повторять особенно понравившиеся упражнения 3, 5, 7, 12 или 21 раз.

Зачем?

Ответ на этот вопрос ты найдешь, когда будешь выполнять упражнения. Все они просты, но тщательно отобраны из массы других и расположены в соответствии с нашими станциями. Положительный эффект от каждого упражнения я испытала на себе. То же могу сказать и об участниках моих семинаров, тренингов и курсов.

## Иллюзия или реальность?

*Когда разум действительно постигает сущность, он погружается в нее и находит покой.*

М. Экхарт. Духовные проповеди и рассуждения

Твой разум реагирует на обращение «ты». Он понимает слова, различает их, анализирует и оценивает. Он дифференцирует, классифицирует, критикует и распределяет.

В то же время внутренняя сущность, интуиция, помогает тебе читать между строк и воспринимать невербальные послания.

Сердце все видит, все слышит, все понимает. Оно говорит на другом языке: это язык символов, образов, красок и звуков. Как только ты наладишь контакт с великой тайной, сокрытой внутри тебя, слова перестанут существовать. Это область чувств и переживаний. А также единения — сначала с самим собой, а затем и со всем сущим.

Здесь царит любовь и приятие, здесь нет ни плохого, ни хорошего, ни правильных поступков, ни ошибок, ни виноватых, ни обвинителей. Это более высокий уровень восприятия мира и твоего истинного «Я», находящегося за дымкой иллюзии.

Под иллюзией я подразумеваю не только ранги, чины, квалификации и остальные «ярлыки», которых ты добился в жизни, но и все личностные характеристики, за которыми скрывается твое истинное «Я».

Если ты хоть раз обратишься к своему внутреннему миру, о котором я сейчас говорю, ты обнаружишь, что все внешнее, иллюзорное ограничено во времени



и пространстве, в то время как твое истинное, реальное «Я» вечно, безгранично, необъятно.

Если в тебе достаточно мужества и жажды приключений и — что еще важнее — если ты позволишь это своей душе и своему сердцу, то мы отправимся в необыкновенное путешествие. Это учебная поездка, благодаря которой ты разовьешь чувственное восприятие мира и тем самым полностью изменишь свою жизнь.

Готов?

Ты принял решение хотя бы на некоторое время вырваться из рамок старых, закостеневших привычек, чтобы открыть для себя что-то новое, неизвестное? На этом пути тебя ожидают трудности, ибо внешнее и внутреннее постоянно будут вступать между собой в конфликт.

Кроме того, ты можешь соприкоснуться с тем, что не подлежит ни оценке, ни критике, ни классификации, — с тем, что дарит счастье, блаженство, чувство безопасности, любовь и исполнение желаний.

## Исцеляющее «ДА»

*Пока мы этого не познали, это не более чем слова.  
Когда мы познали это, слова становятся излишними.  
Они нужны для того,  
чтобы вдохновить нас к познанию.  
Прочувствовать — значит познать,  
и через это познание мы развиваемся дальше...*

Доктор Мильтон Трагер

На разных жизненных этапах ты снова и снова можешь обретать «кого-то» или «что-то» — давно потерянную часть себя самого. Или может случиться, что ты внезапно обретишь самого себя и обнаружишь, что искать больше нечего, ведь ты ничего никогда и не терял. Ты просто о чем-то позабыл — всего лишь о самом себе, о своем истинном «Я».

И в такие мгновения ты знаешь: так было всегда, есть теперь и будет в любой другой момент. Твое сердце свободно, оно пробуждается. И для этого чувственного и интеллектуального опыта, этого источника, который всегда и везде утолит твою жажду, собственно, и нет никаких словесных названий. Только бесконечное чувство свободы, стихийной радости и потока благодарности — необъятное «Да», которое рвется наружу из твоей души.

Но будь осторожен! Перед тем как ты отправишься в путь, я хотела бы кое о чем предупредить тебя: на пороге некоторых этапов стоит замаскированный страж.

Это твой разум в ином обличье, который снова и снова все ставит под вопрос, оценивает или подвергает сомнению. Он боится потерять контроль и поэтому вновь

и вновь пытается то защитить, то ограничить тебя. Я настоятельно советую периодически давать ему отпор и не слушать его голос — насколько это возможно.

За внешней видимостью здравого смысла кроется сильный страх. Это страх утратить господство — ведь разуму известно, что ты обретишь нечто большее, бесконечное — нечто, далеко выходящее за его пределы. Это твое истинное бытие, то самое вездесущее вечное *присутствие*, та самая великая истина, стоящая выше твоего разума с его множеством маленьких истин.

И если во время нашего необычного путешествия тебе удастся соединить их — разум и высшую истину, — ты можешь совершить настоящий квантовый скачок. И тогда настанет время целительного «Да»: ты снова скажешь «Да» самому себе, своим близким, жизни и всему сущему. Сердце и отделившийся разум сольются воедино. Сердце знает, как достичь равновесия между интеллектом и интуицией, между внутренним и внешним, между небом и землей. И это — величайшее исцеление, какого только можно добиться.

### **Тысячелестковый лотос**

Дай мозгу отдых и откройся вдохновению своего творческого начала

Для настройки на нужную волну я хочу предложить тебе одно несложное упражнение, на выполнение которого уйдет всего несколько минут. Оно поможет тебе периодически отключать разум и усмирить поток мыслей, непрерывно крутящихся в твоей голове.

А если ты будешь выполнять его регулярно, эффект может даже усилиться: можно в конце концов избавиться от привычного закостеленного образа мыслей, который тебя ограничивает и мешает тебе вырасти и расширить пределы своего «Я».

Левое и правое полушария мозга придут в равновесие. А это означает соединение интеллекта и интуиции, гармонию между разумом и чувствами.

Это упражнение можно выполнять в любое время. Однако лучше, если ты уделаешь несколько минут самому себе, когда тебе никто не мешает.

1. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя — главное, чтобы позвоночник был прямой.

Закрой глаза. Представь, что при каждом вдохе воздух поступает вверх, к мозгу. Прочувствуй, как твоё теплое дыхание направляется из ноздрей вверх. Оно расслабляет все органы, находящиеся в голове, — от головного мозга до мозжечка, правое и левое полушария, а также глаза.

С каждым вдохом мозг становится все более расслабленным, светлым, свободным. Черепная коробка становится все просторнее, ты ощущаешь глубокую приятную расслабленность.

2. Создай зрительный образ того, как тревожные мысли, старые установки и косные идеи с каждым выдохом покидают мозг и устремляются вверх, сквозь черепную кость.

Почувствуй, как струя вдыхаемого воздуха проникает в самые отдаленные структуры мозга и приносит новую энергию.

## «ДА» моему телу

*Кто, еще находясь в теле, сознает,  
какова его истинная природа,  
тот пребывает в состоянии счастья и свободы,  
здесь и сейчас.*

Рамана Махарши

Теперь давай начнем путешествие в твое тело, ведь оно — видимое и осязаемое отражение того, кем и чем ты являешься. Я буду сопровождать тебя лишь затем, чтобы ты смог поприветствовать тело, сознательно и с уважением прикоснуться к нему, почувствовать его, понять его ценность.

Тебе это покажется непривычным, но, уверяю, тело на это отреагирует.

Прочувствуй каждую его клеточку — в этот момент и всегда, когда будешь размышлять об этом.

Спроси себя: как я забочусь об этом ценном спутнике, сопровождающем меня на жизненном пути, о моем драгоценном живом доме? Сознательно ли я с ним общаюсь? Насколько я принимаю его и достаточно ли уделяю внимания этой живой скульптуре, состоящей из триллионов клеток?

## Увэй — чудо непреднамеренного действия

*Быть свидетелем означает  
быть самим собой  
и наблюдать за происходящим.*

Прежде чем мы приступим к практике, я хочу поближе познакомить тебя с тремя важными понятиями: *увэй*, *внутренний фитнес* и *истинное «Я» («Я ЕСМЬ»)*. Подробно об этом рассказывается в моих книгах «Постижение логики сердца» и «Рай внутри тебя». Здесь я изложу самую суть — сначала коснусь теории, а затем и практики. Эта информация понадобится тебе на всех пяти станциях и при выполнении каждого упражнения.

Слово *увэй* пришло из даосизма и означает «неделание». У тебя наверняка возникнет вопрос: разве можно выполнять упражнение и одновременно ничего не делать? Это как раз то, что надо! Возможно, ты уже испытывал нечто подобное, сидя за рулем автомобиля. На трассе ни души, твоя машина мчится по дороге. В этот момент может возникнуть похожее ощущение: будто не я веду машину, а меня ведут. Подобное состояние бывает и во время бега: ты словно превращаешься в стороннего наблюдателя и видишь, как движение увлекает тебя и не дает тебе остановиться.

*Увэй* означает не столько ничего не делать, сколько действовать свободно, не прилагая никаких усилий и не концентрируясь на желаниях. Это спонтанные

действия, которые соответствуют ситуации и не зависят ни от каких целей.

Настоящий даос предпочитает не вмешиваться в порядок вещей. Он позволяет событиям развиваться так, как того требует их природа. Ибо Дао, поток жизненной энергии, действует спонтанно и так, как диктует ему природа. Действия даоса не преследуют никакой цели, и в то же время ничто не остается недоделанным.

Нельзя недооценивать скрытую силу и эффект непреднамеренного действия. Непреднамеренное действие не стремится к результату. Воля подчинена деланию, лишённому цели. Тогда ты перестаешь оценивать, анализировать, осуждать и порицать, подвергать вещи разрушительной критике — и, в конце концов, гнаться за целью. Благодаря этому появляется возможность спонтанно действовать, ощущать мгновенную радость и легкость.

Каждое твоё движение берет начало в самом центре твоего тела, там, где царит чистый разум, приятие и истина и где не нужны желания, старание и предвкушение результата.

Ты спокойно занимаешься дальше — не важно, когда, как часто и как долго ты делаешь упражнения. И когда ты делаешь их именно так, исполняются все твои желания.

**Телесная медитация «Пять тибетских ритуалов»**  
Доверься бесконечной мудрости своего тела

Сейчас мы приступим к практике. Выполняя упражнения, не забывай, пожалуйста, о мудрости *увэй*, об энергии своего истинного «Я» и о принципах прекрасного душевного состояния — пусть они станут основополагающими для твоего внутреннего настроя.

*Упражнение первое*

Встань прямо, ступни на ширине плеч параллельны друг другу, колени слегка согнуты. Соедини ладони на уровне глаз приблизительно в пятидесяти сантиметрах от лица. На несколько секунд полностью сосредоточь внимание на центральной части тела.

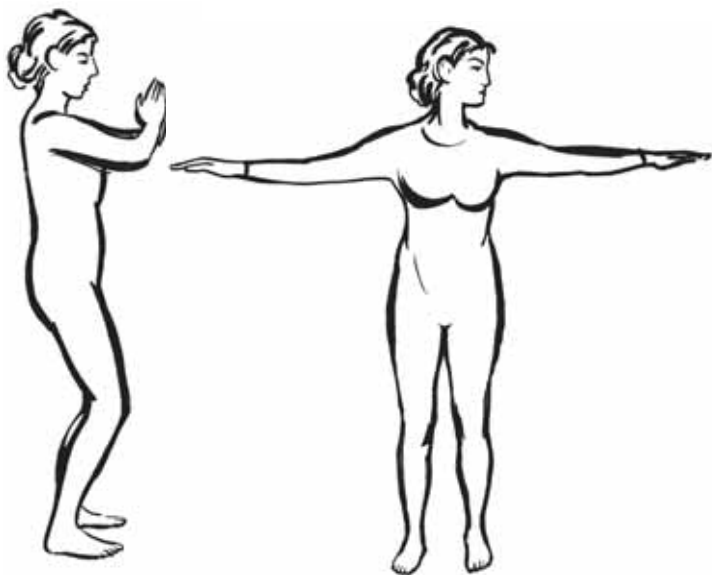
Вдыхая, с силой разведи руки в стороны — как орел, который расправляет крылья, готовясь к полету. Ладони обращены вниз.

Почувствуй, как расширяется грудная клетка, как тело распрямляется и вытягивается — от подошв до кончиков пальцев на руках. Не отрывай ступни от пола — они словнорослись с ним.

Выбери точку на уровне глаз и сконцентрируй на ней все свое внимание. Не отводи глаза. Можешь их закрыть. Затем начинай медленно поворачиваться вправо.

Определи, какая скорость тебе подходит, и трижды соверши полный оборот.





После этого снова сложи руки перед лицом. Сосредоточь внимание на больших пальцах, а затем устремь взгляд внутрь, в самый центр своего тела.

Если во время поворотов у тебя кружится голова, не закрывай глаза. Поворачивайся медленнее и еще сильнее концентрируйся на центре тела.

### *Упражнение второе*

Ляг на спину на мат или коврик. Руки положи вдоль тела ладонями вниз.

Вдыхая, поднимай одновременно голову и вытянутые ноги. При этом растягивается затылочная область, плечи остаются на полу, колени прямые.

Когда ты заканчиваешь выполнять это движение, пятки должны смотреть в потолок.

## Сила прощения

*Прощение самого себя  
и окружающих —  
это самое эффективное лекарство,  
которое освободит тебя  
от глубоко укоренившихся страхов  
и чувства вины.*

Мы часто отождествляем себя с чувством вины и надуманными обидами, страхом потери и болью расставания. Однако преступление, наказание и все прочее — это изобретение человека.

Наши возможности ограничены, поэтому мы хотим и лелеем нами же придуманные проблемы и сложности. Нам так трудно с ними расстаться! Чаще всего мы не замечаем, что становимся их рабами и постоянно живем прошлым. Моральные установки превращаются в непреодолимое препятствие, когда речь заходит о воссоединении с высшей истиной.

Страх потери, страх смерти, злоба, боль — это часть нашей жизни. Но это лишь тень того, чем мы на самом деле являемся. Однако до тех пор, пока мы отрицаем существование этой тени и не принимаем ее, она преграждает путь к миру, свободе, легкости и бесконечной любви. Мы увязли в собственных бессознательных ограничениях — увязли где-то очень далеко от своей настоящей цели.

Прощение — это мост, ведущий к духовному и душевному здоровью. Это одна из важнейших тайн, которая — если тебе удастся ее раскрыть — приведет

тебя из мрака и суеты к настоящей жизни, от болезненных ограничений к спасительной свободе. Прощение — самый эффективный метод исцеления любого органа. Благодаря ему ты примешь свою тень как часть себя.

Сделав это, ты станешь полноценной личностью. Ведь если ты не вглядываешься в самого себя и не принимаешь свою сущность, то невозможно узнать, каков ты есть, не говоря уже о том, чтобы быть самим собой. Как только ты узнаешь и примешь себя, ты научишься любить и принимать и других людей. Тогда ты обретешь силу прощать обижающих тебя.

Прощая себя самого, обидевших тебя и обиженных тобою, ты совершаешь еще один квантовый скачок. Тебе откроется самое великое искусство — искусство жить. Оно состоит в том, чтобы воспринимать любую ситуацию как отражение твоего душевного состояния, как полезный опыт, который учит терпеливо и смиренно прощать всему происходящему и всем — самому себе, окружающим и всему сущему.

Так исчезает чувство вины и обвинение, а на их место приходит познание и способность развиваться. Ты станешь смотреть на вещи со стороны и научишься воспринимать их как отражение твоей личности, как проекцию твоих мыслей и чувств на внешний мир. Постепенно тебе будет все легче принимать их и брать на себя ответственность за происходящее.

Так ты освободишься от мышления жертвы.