

Маргарита
ГАБРИЕЛЯН

ОТ СОМНЕНИЙ К ОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Опыт врача



Маргарита Габриелян

**От сомнений к
определенности. Опыт врача**

«Пробел-2000»

2012

УДК 615.8
ББК 53.5

Габриелян М.

От сомнений к определенности. Опыт врача / М. Габриелян —
«Пробел-2000», 2012

Эта книга написана для тех, кто ищет ключ к себе и интересуется проблемами профилактики здоровья. «Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным», — мы все это знаем, но редко учитываем в повседневной жизни. Наше здоровье — в наших руках, так же как и решение всех насущных проблем. Надо только захотеть — утверждает автор книги — и взять на себя ответственность: за себя, за близких, за происходящее. Скажите жизни: «Да»!

УДК 615.8
ББК 53.5

© Габриелян М., 2012
© Пробел-2000, 2012

Содержание

Введение	6
История создания книги	7
Исповедь «белой вороны»	9
Мои «чемоданчик» знания	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Маргарита Габриелян

От сомнений к определенности. Опыт врача

ПАМЯТИ

моего отца, моего мужа и моего свекра посвящается

Автор выражает сердечную благодарность за иллюстративный материал интернет-ресурсам и изданиям, упомянутым в библиографии.

Введение

Я врач. Меня зовут Маргарита. Так назвал меня мой дед. Более шестидесяти лет назад. Я родилась майской ночью, роды были трудные, и он, взяв меня, запеленатую, на руки, поднял высоко – к лампе – и сказал, взглядевшись, что я очень похожа на его мать Маргариту. Так и назвали. «Как корабль назовешь...»

В нашем роду много Маргарит. Вот и мою внучку так зовут, сероглазую красавицу. Имя всегда обязывает, такое имя – особенно. В переводе с латыни оно означает «жемчужина». Это не простое украшение. Такое твердое на ощупь, оно продолжает жить и само нуждается во владельце: будто соперживая ему, обладает способностью тускнеть или сиять в зависимости от нашего настроения и состояния. Что-то берет, а что-то отдает.

Это простая книга о сложном пути – человека, женщины, врача. Пути к себе: а какая ты сама – настоящая? Эта книга о нанизывании жемчужин на нить, об образовании каждой из них.

Первое препятствие, первое страдание, первая несправедливость – как песчинки, попавшие в жемчужную раковину. Вихрь эмоций образуется вокруг такой песчинки. Ее обволакивает слизь обиды, боли, слез, жалости к себе. Вращаясь, слизь трансформируется в твердый, блестящий перламутр.

Эта книга о том, как я научилась слышать, видеть, чувствовать, понимать, знать и осознавать, ценить и дорожить – собой в том числе. Книга о чуткости и четкости. Книга о Любви.

История создания книги

Это моя первая книга.

Очень хочется, чтобы она оказалась нужной, полезной, чтобы попала в общую копилку знаний. Делясь собственными наблюдениями, опытом врача – тридцативосьмилетними поисками, иллюзиями, разочарованиями, воодушевлением и радостью, – я рассчитываю на то, что полностью написанное мной раскроется лишь в соавторстве с читателем.

Во врачебной практике я попадала в различные ситуации, получала разные результаты – по-всякому бывало. Неизменным оставалось одно: искреннее желание помочь. Но оно бесполезно в отсутствие глубоких знаний. Помню, как я рвалась в бой, получив диплом врача. Оказалось, диплом – всего лишь пропуск в мир страданий больных людей, которые – все разные, и решения в каждом случае тоже. Надо было быстро, с ходу найти ключ. Какой? Вот в этом и была загвоздка. И я собирала знания. По крупницам. Для каждого случая. Для каждого человека.

Так появился опыт – которым я, честно говоря, горжусь. Знания постепенно собирались и укладывались в голову, как пазл, – это было увлекательно. Хотя не без внутреннего сопротивления: я была очень консервативна – не так-то просто уйти от стереотипов.

И пришел день, когда я решила поделиться этими знаниями со всеми, кому они нужны.

Я долго откладывала написание книги. Известно, что прежде, чем стать видимым, все пребывает в незримом, – как зачатие, развитие, рождение. Так и с написанием этой книги. Сначала возникло желание создать справочник, в котором были бы собраны рекомендации и советы, обычно даваемые мной пациентам. Потом все чаще и чаще – во время встреч с клиентами, со знакомыми, даже с родными – я стала задумываться о написании такой книги, как эта.

Моя молодая и успешная, но глубоко печальная в личной жизни подруга как-то раз сказала:

– Может, вы напишете нечто вроде «Домоводства»? Такие труды печатались с давних времен и содержали в себе все: от рецептов варенья до советов по укладке печи. Вы знаете так много. Хорошо бы систематизировать это все и издать в помощь людям как некую инструкцию, руководство к действию.

– Не знаю. Почему я?

– Вы умеете убедительно и просто объяснять, давать импульс к самостоятельной работе в правильном направлении.

Известно, что все болезни – от нервов (и только что-то – от удовольствия, да и то сомнительного). Как показать и это тоже? Я сама не терплю назиданий и нравоучений. Уверена, что тех, кому эти самые нравоучения нравятся, единицы. Как я могу тогда помочь? Просто рассказать о себе, о своем становлении и развитии? Перечислить, что мне бывает нужно при лечении или консультации? И вообще, я не была уверена, что моя книга нужна людям, – ведь писать надо только тогда, когда не писать невозможно. Мне вовсе не улыбалось оказаться создателем никому не нужного скучного трактата. Но дело было сделано. «Программа» была уже запущена, и мысли требовали реализации... Длилось это много времени – несколько лет.

Вдруг выяснилось, что все окружающие меня люди давно ждут книги. Я была искренне удивлена. Меня постоянно спрашивали:

– Ну, как? Пишете? Закончили? Опубликовали? Где можно купить?

А я отмахивалась: «Не до того» – или: – «Да-да. Вот-вот».

Чтобы оставили в покое. Текущая работа поглощала все мое время.

Но у каждой книги своя судьба и своя история.

«Случай – псевдоним Бога, когда тот не желает подписываться», по словам А.Франса. Можно и по-другому: случайность – неосознанная закономерность.

Несколько месяцев назад у меня из машины вытащили сумку со всем содержимым: бумагами, ключами, деньгами, карточками и прочим. Пока оформлялись документы, никуда – ни на машине, ни на поезде, ни на самолете – двгаться оказалось невозможным. Словом, как в известной арабской пословице: «Все, что осталось у тебя после кораблекрушения, твое». Сестра за работу над книгой было совершенно естественно в этой ситуации. Я так и сделала. Не надо было обещать – с этим не шутят...

Как донести до читателя – доходчиво и просто, увлекательно и живо – сведения о непростых вещах, никого не смущая и не огорчая?

Одного коллекционера спросили, что он намерен делать с великолепным собранием картин, которому он посвятил всю жизнь. Он ответил, что не считает себя ни собственником, ни хозяином, а только хранителем всего, что ему посчастливилось собрать и сберечь, чтобы передать людям.

Так и я – собрав знания, рассортировав, систематизировав, приумножив своим опытом, – теперь возвращаю их людям. И я хочу поблагодарить всех, у кого я училась и кто стал мне опорой. Потому что все это не разновидность восточной магии, способной за миг изменить жизнь. Методы, описанные в моей книге, действительно способны влиять на жизнь, но только через осмысление, время, труд. Это целый путь – ваш путь... на котором можно не единожды споткнуться или наступить на грабли.

Ведь мы таковы, какими можем быть на тот или иной отрезок времени, – сильные или слабые, удачливые и не очень... – какие есть. И ничего с этим не поделаешь. Главное, что мы живы, – значит, способны многое изменить. В себе, в своей жизни, в отношениях с окружающими людьми. Итак, за дело!

Исповедь «белой вороны»

Я всегда была «белой вороной», с самого детства, не такая, как все.

Моя мама мечтала, чтобы я стала врачом. В белом халате. Но стать «врачом в белом халате», как ей хотелось, не очень получилось... Я стала врачом, но не было удовлетворения от работы. Однако обо всем по порядку.

Я поступила в мединститут, как этого хотела мама. Мне всегда казалось, что врач – это сильный, ловкий, быстрый, находчивый и отважный человек, готовый прийти на помощь в любую минуту, знающий выход практически из любой сложной ситуации, мгновенно вычисляющий необходимые препараты. Я не чувствовала тогда в себе таких сил.

Вообще, сейчас мне кажется, что в мединститут нельзя идти сразу после школы. В другие институты, наверное, можно, а в медицинский – нельзя. Например, вместе с нами, вчерашними школьниками, учился мужчина, у которого были уже двое детей. Это был его осознанный, зрелый выбор. И учился он совершенно по-другому. А мы не понимали, ни что такое медицина, ни зачем это нужно лично нам, и даже, наверное, не до конца осознавали, насколько все это серьезно.

Я встретила с Леоном, Левой, – моим будущим мужем. Случайно. Я была очень робкой, закомплексованной институтской отличницей. Робость моя отчасти происходила от бесконечных маминых замечаний. Тогда я обижалась, а сейчас думаю: она хотела, чтобы я была более обычной, предсказуемой, послушной. Понятной. Моя нестандартность и экстравагантность ее пугали.

Я влюбилась. Встреча с Левой «взорвала» меня изнутри. Любовь, если это любовь, меняет все. Не зря же говорят: fall in love – «упасть в любовь». Вот я и упала в свою любовь. С первого взгляда. Все мои мысли и желания соотносились лишь с моим избранником. Мне очень повезло. Он умел слушать, вникать, советовать, он помог мне осознать очень многое. Это был такой редкий случай, когда не было никаких «но». Встречи наши стали чаще. Я уже не представляла, как можно жить друг без друга.

Я не могла дождаться, когда произойдет знакомство Леви с моей бабушкой. Родители мои работали за границей, а бабушка, оставив все свои дела, занималась мной и моими братьями. И где-то в начале ноября 1972 года такой день настал: Лева пришел к нам в гости. Бабушка, желая испытать Лева, предложила ему сыграть в нарды. Он играл очень искусно, но, чтобы доставить ей удовольствие, в самом конце дал себя обыграть. Это было сделано тонко. Бабушка оценила и после его ухода торжественно мне объявила:

– Очень порядочный и умный человек. Выходи за него замуж. Он будет тебе хорошим мужем.

Получив такое благословение, мы поженились.

Время шло. Я закончила медицинский институт, двенадцать лет проработала эндокринологом. Пыталась найти себя, вернее, свою точку опоры, что-то такое, что казалось бы мне убедительным, логичным и результативным, то, в чем я была бы уверена, что действительно помогало бы заболевшим. Просто выписывать и выдавать лекарства, предупреждая при этом о побочных эффектах и возможных осложнениях, мне совсем не хотелось... Бунт, может какой-то иррациональный, зрел во мне. Хотя почему иррациональный? Вполне объяснимый. Мое сознание будто бы раздваивалось: с одной стороны, фрустрация, связанная с разочарованием и постоянным чувством неловкости перед пациентами: примите, может, вам станет лучше... С другой стороны, рассказы мужа о другой жизни и знаниях: красоте, логике, гармонии в мире.

Лева часами рассказывал о квантовой механике, о $E = mc^2$, о РИ-мановом пространстве, о ленте Мёбиуса, о пространстве – времени, о бесконечности, о теории относительности, о Ньюtone, алхимии, Эйнштейне. О том, что каждый грамм вещества содержит в себе огромное

количество энергии, но не каждое вещество может его потратить. Это были аналогии, но мне они здорово помогали. Природная харизма сочеталась в Леве с удивительным благодушием. Он был физиком. А для меня – всем.

Он сказал:

– Мы поженимся и проживем с тобой замечательных двадцать лет.

– Почему двадцать? А потом? – спросила я растерянно.

– А потом я разменяю тебя на двух двадцатилетних.

Тогда я улыбнулась.

Но сейчас я думаю, что мы должны осторожно обращаться со своими словами и обещаниями. Он умер ровно через двадцать лет. Слово – не воробей... Не шутите так с близкими и с самими собой.

А волна жизни несла меня все дальше. Пришел день, когда я резко прекратила работу в стационаре и ушла. Опять обстоятельства. Неожиданно умер отец. Опустошенная, оглушенная этим, я написала заявление об уходе. Директор института, в котором я работала, порвал бумагу и заявил, что не отпустит меня, что я молода, талантлива, что вновь устроиться мне будет сложно. Посоветовал взять отпуск, отдохнуть. Но я была непреклонна. Так и не вернулась. Папина смерть показала мне, что я занимаюсь не тем. Какой же я врач, если не увидела симптомов надвигающейся катастрофы? Что же за профессия такая? Мне больше не хотелось быть врачом, эта деятельность потеряла для меня основной смысл: возможность предупредить надвигающуюся беду. А дома было интересно – я много читала, думала, общалась.

Будучи очень деятельной, я не могла сидеть без дела. Неожиданно для себя и других начала вязать. Все вокруг недоумевали: почему вязание? Успешная карьера, престижная работа. В чем дело? А мне хотелось делать что-нибудь своими руками. Я не задумывалась над тем, что вязание может иметь терапевтический характер, что я так себя исцеляю, что руки – вынесенный наружу мозг и что, орудуя спицами, массируешь именно те точки на пальцах, которые имеют отношение к стрессу и его последствиям. Обо всем этом я узнала значительно позже.

Меня поддерживал только муж. Ему ничего не надо было объяснять. Все было понятно. Поразительно! Я всегда чувствовала его плечо. Всегда. Он стал возить меня в горы, чтобы я впитывала в себя краски, разные их сочетания немыслимой красоты – настоящее буйство прекрасной природы. Сиреневые, голубые, белые, серые, коричневые, бежевые... – всех оттенков горы Армении. Молчаливые, загадочные, величавые, завораживающие, они замерли в некоем танце. Человеку не дано это описать даже приблизительно, остается вечное подражательное соревнование. Природа сильнее всегда и во всем. Безусловно.

И все же лучше ей подражать, чем с ней воевать и разрушать ее. Уже потом, спустя годы, я стала думать о том, что землю можно уподобить корове, дающей много молока. Но стоит ее рассердить, как ударом копыта она опрокидывает полное десятилитровое ведро, да еще наброситься может. Так и земля. Она очень долго терпит. А потом возникают цунами, смерчи, землетрясения.

Мне нравилось вязать удивительные платья, кофты, свитера. Появились первые клиенты из круга знакомых. Не знаю, как я справлялась с тонкостями исключительно технического характера, но нареканий не было никогда. Наоборот, клиентки меня благодарили за цвета, за крой. Ведь мои костюмы пришлись на период, скучный и скудный, – нам, женщинам, тогда приходилось не сладко. Надо было что-то доставать себе, семье, чтобы выглядеть. Часто случалось, что, обрадованные тем, что удалось достать новое платье, женщины на вечеринке или в гостях видели такой же наряд на знакомой. Так что для кого-то мои платья оказались хорошим выходом: ни одно из них не повторялось, и я с воодушевлением и удовольствием делала женщин красивее с учетом их фигур и темперамента. Эти женщины потом, когда я вновь вернулась в медицину, стали моими пациентками. Со временем я стала ощущать себя куда уверен-

нее, доходы стали стабильнее. Но я постоянно чувствовала поддержку всех, кто был со мной рядом: мужа в первую очередь и тех, кто мне доверился. Я до сих пор не знаю, кому тогда повезло больше, – всем этим женщинам, радовавшимся новым красивым нарядам, или мне, очень-очень устававшей, но бесконечно счастливой их радостью.

Откуда во мне это умение? Не знаю. В детстве видела, как бабушка не глядя, не считая, вывязывает сложнейшие узоры, из-под пальцев выходят тончайшие блузы, которые и надеть-то боязно. Бабушка, получившая немецкое воспитание, все делала очень умело и легко: потрясаяще готовила, шила, вязала, и во всем у нее был порядок и лад. Всегда был готов обед. Гата. Халва. Салтисоны (домашние колбасы). Домашние соленья – бохи, шушан, красная капуста, – знаете, она еще называется гурийской. В армянской семье все это очень важно. Первое, что спрашивала бабушка, когда мы входили в дом: «Обед разогреть?» Как она умудрялась? А главное – когда?

Это была красивая и мудрая женщина, спокойная, но и азартная. Она очень любила читать и играть в нарды. Однако было нечто, более важное, – ответственность перед внуками, которые не должны были чувствовать, что родители далеко и так же далеки традиции совместных трапез.

У моей бабушки были четыре дочери и сын. Не могу сказать, что папа оказался очень внимательным сыном: он был весь в работе, в экспедициях, поездках – но бабушка всегда оставалась самой внимательной и чуткой матерью. Она жила своим сыном, гордилась им, и все, что она делала, было предназначено ему и его детям. Это и не обсуждалось.

И вот 21 декабря 1981 года сын ее умер. Она словно ушла вместе с ним. Не позвякивали спицы в ее руках, не звучал скрытый вопрос в голосе, когда брала нарды в руки: сыграем? Словно была бабушка и нет бабушки. Только молчаливая тень и наши сжимавшиеся сердца: что сказать, как утешить? Горько просыпалась она по утрам с немим укором Всевышнему: как же Он допустил, что сына нет, а она жива?

Я удивлялась, как можно жить с этим в душе. Но никакие увещевания и уговоры не помогали. Она умерла, не дожив всего нескольких недель до годовщины смерти своего любимца.

По сию пору я мучаюсь, что не смогла поехать на бабушкины похороны. У меня вот-вот должна была родиться дочь – что и произошло ровно через год после кончины моего папы. Моему сыну уже было девять с половиной лет, мы с дочерью из роддома вернулись домой 31 декабря – ей исполнилось девять с половиной дней.

Как, каким образом возникают сюжеты нашей жизни? У меня в голове были одни вопросы, иногда я осмеливалась заговорить об этом слевой, но в основном отмалчивалась. Это были очень личные переживания, касавшиеся странных совпадений, сути жизни, страданий, истинной любви и жертв во имя любви. Сын, видя меня задумчивой, спрашивал:

– Почему ты такая тихонькая, мама?

Я не всегда была в состоянии объяснить.

Но алхимия уже началась: во мне возник процесс невидимой, но очень мощной трансформации. Я сопоставляла, сравнивала. Начала записывать. С этого момента и мысли стали оформляться четче. Мой муж не был против вязания, но тихонечко готовил меня к возвращению в медицину. По одному только ему понятному замыслу он продолжал учить меня видеть целое в частном и частное – в целом и считал, что если я постигну некоторые универсальные законы, то смогу найти и занять свое место в медицине, которая откроется мне своей творческой стороной.

Иногда людям очень везет. Таким везением стала для меня встреча слевой – глыбой, исполином. Он был человеком энциклопедических знаний. Когда у меня возникал какой-то вопрос, я спрашивала его и тут же получала развернутый ответ. Он умел замечательно говорить (до сих пор помнят, как мастерски он рассказывал анекдоты) и доходчиво объяснять.

Сам Лева мыслил очень творчески. Вспоминается такой случай. Они с моим свекром затеяли строительство загородного дома. Каждый вечер, после работы в университете, муж уезжал в горы, где трудились рабочие, и руководил строительством, да и сам что-то там всегда делал. Иногда ему нужно было перевозить строительные материалы, и он не задумываясь обменял свою новенькую машину на старую тарактелку, зато гораздо более вместительную. И вот в первый же день, возвращаясь со стройки, он заметил, что радиатор машины протекает. Лева остановился у какого-то дома, попросил у хозяйки куриное яйцо, взял пригоршню придорожной пыли, смочил ее водой из ручья, протекавшего рядом, смешал с яйцом и смесью замазал дыру в радиаторе. Вот такая история. Позже он рассказал мне, зачем ему понадобилось яйцо. В древности яйца добавлялись в смесь для скрепления камней при строительстве – для большей прочности. Как всегда, все оказалось просто.

А дом, который Лева строил, постепенно поднимался, громадный, четырехэтажный, на склоне горы Арагац, впереди – вся Араратская долина, священная гора Арарат, вдали – серебряная лента реки Араке. Тополя, маки, альпийские луга, совсем рядом – купол обсерватории. Чистейший воздух. Тишина. Только кузнечики иногда нарушали это величавое молчание. Дом строился для семьи и для друзей. Тогда каждый год к нам приезжали друзья со всех концов нашей громадной страны. Все тянулись к нам – всем было весело и интересно вместе. Куда нас раскидало?

В поисках воды Лева прорубил на участке неглубокую скважину и наткнулся на очень глубокий природный ледяной колодец между пластами горных пород, которому нашел остроумное применение. Арбуз, спускаемый вниз на веревке, покрывался ледяной коркой за считанные минуты. Ледяным шампанским «из колодца» Лева угощал меня, когда мы приезжали туда вместе. Вот такие фантастические вещи происходили в самый прозаический, с исторической точки зрения, период – какая уж тут романтика? А у Левы все одухотворялось, преобразалось, остроумное решение находилось всему и всегда.

Как-то Лева познакомился с одним чешским физиком, который ему рассказал о сконструированном им аппарате – электростимуляторе по БАТ (биологически активным точкам). Кто тогда знал обо всем этом?

Я помню, однажды у моего свекра заболела нога и мой коллега из института, вернувшийся незадолго до этого из Москвы, где он обучался иглотерапии, предложил мне устранить болевые ощущения в считанные дни. Он заверял меня, что боль уйдет быстро и функции восстановятся в ближайшие день-два. Я помню свое возмущение – это казалось невозможным. Воспитанная в лучших традициях советской медицины – рецепты, лекарства, муки, страдания, больница, – я и слышать об этом не хотела. Годы спустя я сама так же говорила людям (не тем, кто приходил ко мне на прием, а тем, с которыми сталкивалась жизнь): давайте полечимся, все быстро пройдет – и натыкалась на такое же непонимание.

Спустя какое-то время отношение к иглотерапии у меня изменилось. Я постепенно исполнялась восхищением, осваивая простой и доступный метод лечения, очень логичный и действенный. В который раз убеждаюсь: никогда не говори никогда. По не всегда понятным нам законам Вселенной мы обязательно в этом случае получаем по носу щелчок, чтобы неповадно было отрицать очевидное.

Иногда, чтобы помочь, даже иглы ставить необязательно, – часто говорю я. Нужно просто приложить зерно гречки острым ребром к предполагаемой биологически активной точке – и результат не заставит себя ждать. Вы удивитесь, а как удивлялась поначалу я!

Какие же изменения происходят в уме человека?! В данном случае я говорю о себе. Я рекомендую людям, обратившимся ко мне, изменить отношение к какой-то ситуации – и происходит... чудо! Они выздоравливают! Хотя совсем недавно считались безнадежными больными.

Ведь произошли же эти изменения в моем уме – таком консервативном, критическом, скептически настроенном! Вот так.

Как известно, все новое проходит три стадии:

– Этого не может быть! Никогда! – произносится в самом начале.

– В этом что-то есть, возможно, вы правы, – задумчиво говорят позже.

– Кто же этого не знает! Это же элементарно! – удивленно восклицают потом.

Я это хорошо помню, потому что, когда начала заниматься иглотерапией, меня считали чуть ли ни диссидентом; когда пошла на йогу, отказавшись от протезирования магистральных сосудов на ногах, все смотрели на меня с недоумением; когда занялась астрологией – все говорили: «Как это! Это несерьезно! Доктор и астрология несовместимы!». А несколько дней тому назад услышала комментарий по радио:

– Разве стоило совершать эту поездку, ведь Меркурий был ретроградным, документы, наверняка, неправильно оформили. Не могли дождаться, что ли?

Вот такие изменения за относительно короткий период. Все течет, все меняется. Моя дочь на днях мне напомнила, как когда-то я ей говорила, что придет день, когда методы нетрадиционной медицины войдут в наш быт. Я не помню этого, но допускаю. Помните, было время, когда мобильный телефон был килограммовой диковинкой? А Интернет? Теперь мы уже не представляем своей жизни без него.

Мой сын – тогда ему было десять лет – набегался на лыжах. Пожаловался на боли в спине, и они с Левой поехали на обследование в республиканскую клинику. Вердикт: почки. Я не поверила.

И муж предложил мне самой попробовать снять боль с помощью электростимулятора, собранного им накануне.

– Хуже ты ему не сделаешь, а помощь может быть мгновенной, попробуй.

Каково же было мое удивление, когда через несколько минут боль у сына прошла! Я была заинтригована. Так быстро?! За счет чего? Вот и получила свой щелчок по носу. Совсем недавно я говорила: никогда, ни за что, это несерьезно, это не метод. И вот, приехали. Годы спустя я поняла, что отмахиваться и противиться всякому новому методу или знаниям глупо, а иногда даже вредно. Они все равно найдут возможность проявиться в твоей жизни, и чем сильнее сопротивление, тем драматичнее будет эта встреча. С этого момента начался мой неподдельный интерес к методике, к иглотерапии. Книг было мало. И, наверное, это сослужило мне добрую службу – у меня не было возможности запутаться и получить неверную информацию.

Дома у нас были несколько книг по рефлексотерапии, но на немецком, которым я не владела. Чтобы я не потеряла интереса, Лева по ночам делал подстрочные переводы, помогая мне таким образом освоить совершенно новый пласт знаний. Я на такое явно не была способна. Помогая мне, он сам сделался асом. Постепенно количество людей, которым была нужна моя помощь, увеличивалось: знакомые и знакомые знакомых, родственники и их знакомые. Тем не менее, так продолжалось несколько лет... Новичкам всегда везет. Необходимо было решить, нужно ли мне продолжать заниматься медицинской практикой или перестать об этом думать и никогда больше не возвращаться к этому вопросу. Я сама не очень и думала об этом, это все он – мой муж. Он говорил, что мне необходимо удовлетворение тем, что я делаю, профессиональный рост. Как часто я это вспоминаю сейчас, хотя прошло так много времени.

В моей жизни большую роль, видимо, даже не подозревая об этом, сыграл мой однофамилец, министр здравоохранения республики, бывший до этого ректором нашего мединститута. Он буквально мгновенно откликнулся на мой вопрос о получении диплома по рефлексотерапии. Воистину, чудеса нас окружают, надо научиться их видеть.

Так неожиданно (как всегда в моей жизни) я оказалась на курсах усовершенствования врачей в Харькове, где и получила диплом игло-рефлексотерапевта.

Тогда в медицинской среде не было принято употреблять слово «энергия», все объяснялось на уровне особенностей симпатической и парасимпатической нервной системы, а уж никак не тонкостей китайской метафизики. Интересно: один набор точек и два видения лечения – рефлекторное и энергетическое. Китайцы говорят и думают, естественно, об энергетической теории воздействия. Официальных медиков на кафедре тогда – сейчас не знаю – даже само слово «энергетика» коробило. За этим очень строго следили: видимо, чудился бунт еретиков. Часть врачей пользовалась терминологией, уже давно принятой на Западе, другая – «блюла» честь советского доктора, главного наследника клятвы Гиппократова. Все бы хорошо, но иногда даже самые правильные мысли искажаются, если воспринимаются слишком буквально.

Несколько случайных событий, не связанных, казалось, друг с другом, вели меня к сегодняшнему дню: невралгия у свекра, встреча мужа с чешским физиком, боль в спине у сына, неправильно поставленный ему диагноз, успешное применение электростимулятора с достижением мгновенного результата, мое удивление и восхищение рефлексотерапией. Дальше все пошло проще.

Сейчас я это знаю хорошо и своим клиентам говорю: определитесь, чего вы хотите. Как только это произойдет, Вселенная начнет вам помогать осуществить задуманное. Все находится в вибрации, ничто не бывает в абсолютном, незыблемом покое. Вы движетесь к чему-то, и оно начинает двигаться к вам. По признаку подобия. По признаку притяжения.

Получив диплом, я взялась за дело с энтузиазмом неопита. Это было в начале 1988 года. Я лечила всех и повсюду. Мне нравилось работать и **помогать**. Наконец-то стала осуществляться моя мечта об интересной и **полезной**, наверное, больше **полезной**, работе. Я работала по десять – двенадцать часов в сутки. Компенсировала неотработанное. Хотя, может, слово неподходящее. Когда я вязала или вела домашнее хозяйство – ведь не сидела же без дела! Но – маленькое «но», – конечно, это была работа не такая, скорее, выглядевшая как каприз. Кто же относится к таким занятиям всерьез? Вот пойдешь на службу и получишь право на усталость, на уважение – это тоже были мысли про себя.

В той работе для меня тогдашней был один нюанс. Я старалась с однокурсниками не встречаться, не общаться. Мне казалось, что я отстала от всех и это навсегда. Сейчас бы я это оценила по-другому, несомненно: как фазу роста, как ступеньку, как некий подготовительный период. Видимо, слова Левы в тот период, когда он мне увлеченно рассказывал о квантовой физике, сделали свое дело. Я помнила, что все вещества и существа в природе обладают мощнейшим энергопотенциалом, но не все могут его проявить и использовать. Я находилась в процессе поиска своего потенциала: есть ли он во мне, что это, если есть? Мне не хотелось себя чувствовать «зябликом». Но и до «орлицы» было далеко. Хотя никогда ведь не знаешь, кто кем окажется, кто кем станет. Так много всяких историй про это – про черепаху и зайца, например. Кто куда дойдет. Хотя лучшей иллюстрацией служит всем известный диалог Диогена с Александром Великим.

- Я – Александр Великий. Я собираюсь завоевать весь мир.
- Что же ты собираешься сделать после того, как завоюешь весь мир?
- Жить, как ты.
- Почему же ты не делаешь этого прямо сейчас? Я могу перечислить, здесь много места.
- Ты прав. Но сначала я должен завоевать весь мир. Мне бы хотелось с тобой увидеться, когда я вернусь. Я никогда не встречал такого прекрасного человека, как ты.
- Ты не вернешься. Ты слишком занят своими завоеваниями, а жизнь слишком коротка.
- Что же я могу для тебя сделать?
- Отойти в сторону, ты заслоняешь мне солнце.

Александр и Диоген более не встречались. Они умерли в один и тот же день. Александру было 33 года, Диогену – 89 лет. Александр – в далеком Вавилоне, Диоген – в родном Коринфе.

Но тогда... Хотя вернемся к описываемому периоду моей жизни. Мне удалось помочь многим людям, у которых были проблемы со зрением, слухом, опорно-двигательным аппаратом, желудочно-кишечным трактом. Особенно эффективным оказывалось лечение детей.

Постепенно расширялись границы возможностей. Ко мне начали съезжаться больные со всего Советского Союза. Люди ехали отовсюду. Мне выделили помещение в самом центре города, недалеко от мединститута. Было много передач по радио и телевидению, республиканскому и союзному. Моими результатами заинтересовался известный детский невропатолог Левон Оганесович Бадалян, которого в мою клинику привел новый министр здравоохранения республики, не скрывавший своего восхищения моей деятельностью. Сам Бадалян был превосходно осведомлен о возможностях иглотерапии. Он тут же предложил мне переехать в Москву, сказал, что можно сделать совместный интересный проект. Но я осталась в Армении. Мне так хорошо работалось! Результаты вдохновляли и воодушевляли. Хотелось достичь большего. Поиски, поиски!

Я помню, как полировала своими пальцами разные камушки, полудрагоценные кабашоны, на ювелирном алмазном круге в мастерской у друзей, полагая, что это может развить чувствительность моих пальцев, что они станут «зрячими», когда я буду пальпаторно выявлять болезненные зоны у больных. Любой цвет имеет массу оттенков, так одна и та же болезнь протекает совсем иначе у разных людей, даже у родственников. Так что мне не так легко было лечить одновременно многих пациентов. Это совсем не было похоже на сеанс одновременной игры на шахматных досках. Почему я об этом говорю? Больных было много. Я работала как земский врач, но обладающий палочкой-выручалочкой. Приходилось одновременно укладывать по восемь – десять человек. Все разные, со своими реакциями, темпераментами. Они лежат, каждый в своей кабинке, у каждого на тумбочке Библия и свеча. Света электрического не было. Романтика? Нет, стресс. Не дай вам Бог пережить это...

В Армении тогда были трудные времена – не было ни света, ни тепла. Мы работали при свечах. Помещение, в котором я принимала пациентов, обогревалось японскими бензиновыми печками «Фуджи-ка». У многих возникали ассоциации с блокадным Ленинградом. Зима в том году была лютая. Топить было нечем, люди в городе вырубали парки и скверы, сжигали свои библиотеки. Тяжелее всего эти тяготы переносили молодые мужчины. Многие просто не просыпались.

В такой обстановке я ощущала еще большую ответственность и работала с максимальной отдачей. Мне нравилось работать с помощью стимулятора, который собрал мой муж, так как в этом случае больной не подвергался дополнительному болезненному воздействию, а эффект достигался очень быстро и, как говорится, был «налицо». Может, это было своеобразным сочувствием? Но довольно скоро я поняла, что подобный метод обладает лишь местным, локальным, действием, а мне нужны были глубокие и конструктивные, долговременные результаты, и тогда я перешла на классическое иглоукалывание. В первое время, ставя иглы, я испытывала некий психологический барьер. Трудно вводить в тело человека многосантиметровые иглы, ввинчивая их в соответствующие точки. Однако я быстро преодолела этот барьер, и отчасти мне в этом помогли занятия с алмазным кругом, когда я шлифовала «камушки». Появилась легкость, ловкость, я чувствовала, что иглы, проходя через кожу, попадают словно в лунку. Я спрашивала: «Ток?» Больные удивленно отвечали: «Ток...» И это вызывало дополнительное доверие. Это всегда взаимная работа. Альянс с больным. Может, это и штамп, но, подбадривая пациентов, я часто им говорила:

– Нас трое. Если мы с вами объединимся, то болезнь останется одна.

Знаете, при проявлении сочувствия не очень важно, что ты говоришь. Даже простая фраза о том, что все будет хорошо, действует, как бальзам. В этот момент человек мобилизуется, происходят химические реакции поощрения, состояние улучшается.

Я радовалась своим открытиям и результатам как дитя и очень ценила ту тонкую связь, которая у меня возникала с больными во время лечения. Я сама была ошеломлена. Меня не покидало ощущение, что меня готовят к чему-то важному и значимому.

А потом было 7 декабря 1988 года – землетрясение в Армении. Тогда мобилизовался весь Союз, вся планета. В числе многих других врачей я неделями не возвращалась домой. Тогда я узнала про «цвет Изабеллы».

Изабелла Арагонская, оставленная мужем дома, поклялась не снимать белоснежного шелкового белья, пока он не возьмет г. Остенде и не вернется домой. Осада длилась 3 года, 3 месяца и 3 дня. Постепенно из белоснежного белье стало цвета слоновой кости. Так «цвет Изабеллы» стал символом верности, самоотверженности, самопожертвования. Вот такие ассоциации.

Одновременно шла война в Карабахе, это было очень сложное время для моей страны. Я оказалась в гуще событий. Моя подруга, известная французская журналистка, привела ко мне партизан – фидаинов. Я помогала им как могла. Они хотели меня отблагодарить и дарили мне амуницию, оружие – то, что у них было. Я помню, они настолько верили мне, что приходили ко мне как за благословением:

– Если вы благословите, мы знаем, тогда никто из нас не будет даже ранен.

Время было такое: в воздухе витали какие-то надежды, вера в перемены, энтузиазм и воодушевление.

Вокруг меня находились люди, которые мне всячески помогали. Кто-то построил беседку под тутовым деревом рядом с моей клиникой. Люди приходили и пили в беседке чай. Кто-то даже посадил рядом арбузы. Было очень красиво и уютно, как будто Бог благословил этот уголок, где я принимала больных. Как-то все устроивалось само собой, от меня требовалось только работать и быть в форме. Каждый день я с радостью спешила на работу – там меня уже ждала толпа. Я была нужна им, всем этим людям. И результаты были потрясающими!

Прошло время. Накапливался опыт. Эйфория ушла. Захотелось во всем разобраться лучше, глубже. Переход от восторженного энтузиазма новичка к профессионализму никому не дается легко. Прошло еще какое-то время. Я продолжала работать. Было много всего – и удач, и разочарований. Но накапливался бесценный опыт. Я все время вспоминала пушкинские строки. Можно ли сказать более точно про все, что тогда происходило со мной?

О сколько нам открытий чудных
Готовят просвещенья дух
И опыт, сын ошибок трудных,
И гений, парадоксов друг,
И случай, бог изобретатель...

Я заметила несколько закономерностей. Часто люди, приходя на сеанс иглотерапии, *расслабившись*, начинали говорить, говорить, из них льется невероятный поток правды, печали, неудовлетворенности, накопившейся за долгие годы. Они выговаривались и, просветлев, уходили. Для меня это было откровением. Отчего они светлели – от лечения или оттого, что их выслушали? Для меня стала явной и практически осязаемой связь болезни и породившей ее фрустрации в разных проявлениях. Выявилась еще одна закономерность. Главное – важна не степень тяжести заболевания, а *решимость человека с ней справиться*.

И еще. Я уже не могла больше отгонять свои сомнения и тревоги, хотелось понять: почему человеку помогают сеансы иглотерапии, а когда он возвращается домой, все начина-

ется снова? Значит, *дома есть что-то*, что нагнетает болезнь, что приводит к ее возобновлению? Без веской причины на такие мысли не отважишься. Помните, у Шекспира:

Есть многое на свете, друг Горацио,
что и не снилось нашим мудрецам.

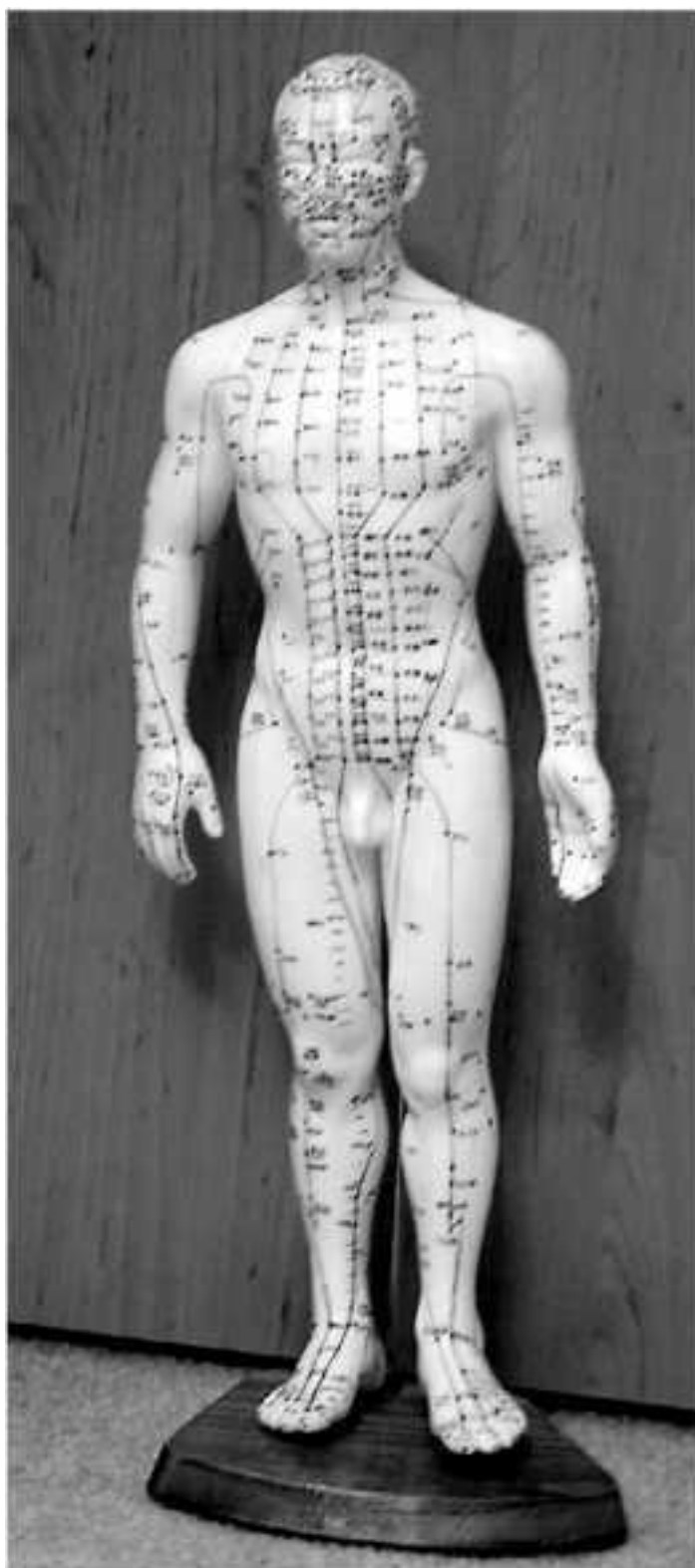
И я стала расспрашивать больных о том, что их окружает дома, где они спят, как расположена кровать. Может быть, это было в какой-то степени даже неприлично и уж точно странно: приходит ко мне человек с головной болью или с болью в пояснице, а я спрашиваю, как и где он спит, как он сидит за столом, что его окружает. Хорошо, что мои взаимоотношения с пациентами были настолько доверительными, что они не возмущались вопросами.

Мало-помалу я начала находить определенные закономерности и пришла к некоторым выводам. Например, я заметила, что ребенок страдает энурезом, если его кровать расположена через стену с ванной или туалетом или его мама находится в глубокой фрустрации, недовольна мужем или свекровью. Значит, действительно, ребенок связан с матерью так тесно? Если человек лежит головой к двери, то он страдает как минимум головной болью и упадком сил. Странно. Почему? Вопросы, вопросы. Тогда возникает вполне логичный еще один вопрос: зачем лечить таблетками или иглами, если можно для начала просто поменять место кровати и сначала обезопасить технически, так сказать, а потом быстрее помочь. Вопросов становилось все больше. Ответов было не так много.

Я делалась все осведомленней, и теперь уже мои вчерашние учителя, профессора из медицинского института, стали сами обращаться ко мне за помощью и приводить ко мне своих близких. Я благодарю их за доверие. Я выступала по телевидению с беседами о профилактике разных болезней, давала простые и действенные советы: как помочь себе в домашних условиях. (Тогда все стало на свои места. Самое главное лично для меня в медицине – это профилактика. Я хорошо помнила гениальную фразу из К. Чуковского: «Ох, нелегкая это работа – из болота тащить бегемота», – точно отражающую отношения врач – пациент.

Наша задача – мелиоративное осушение окрестных болот? На всякий случай, чтобы не провалиться? Или сделать так, чтобы не заводились комары, а вместе с ними и малярия?)

Время было непростое, голодное, холодное, продолжалась блокада, и я старалась помогать людям как могла.



Будучи очень любопытной, любознательной и невероятно упорной, я добивалась высоких результатов, но для меня они не были достаточно высокими, мне было очевидно, что чего-то не хватает. Я не забывала о смерти отца, умершего в секунду, с ручкой в руках, при подписании каких-то бумаг. Я добивалась долговременного эффекта, а его не было. Это дискредитировало методику в моих глазах, и я искала недостающие звенья, пытаюсь восстановить *модель образования болезни*.

Мне не хватало знаний. Каких? Ведь я, по признанию моих учителей, – а они были настоящими мастерами- овладела всеми тонкостями иглоукалывания. Я помню, у меня на столе стояла пластмассовая человеческая фигура, привезенная из Китая, аналог бронзовой фигуры, которую когда-то отлил один из основоположников китайской медицины. Он изобразил на манекене 600 точек, известных к тому времени, и соединил их линиями. Наглядно. Просто. Убедительно. Мои пациенты с удивлением смотрели на эту фигуру, и это тоже помогало им выздороветь.

Я очень много читала, с жадностью хваталась за любую литературу, которая могла приоткрыть передо мной завесу вековой мудрости. Но было очень много шелухи, воды – тогда только-только начинали печататься книги по экстрасенсорике, биоэнергетике. Иногда из всей книги удавалось выудить для себя буквально две-три фразы, но это тоже был результат.

Никогда не забуду своего изумления и облегчения, когда уже здесь, в Москве, много-много лет спустя я, впервые увидев, приобрела книгу Лилян Ту «Основы фэн-шуй» и нашла там многие из тех принципов организации пространства, к которым уже пришла сама путем наблюдений и анализа. **Это было то, что мне было нужно. Но не все.** Чтобы понять, что еще, мне нужен был **диалог**. Но с кем? Доктора-коллеги и иглотерапию-то не очень приветствовали, а тут непонятно что, чушь какая-то. А я очень многое тогда для себя открыла. Я помню, что испытала сложное чувство, когда узнала о том, что для лечения важно знать дату рождения человека, о которой и так спрашивают непонятно для чего в медицинских учреждениях. Все к этому привыкли. Просто записывают и все. А есть методика, при которой учитывается дата рождения – важен и час, и даже минута, – и тогда лечение становится во много раз действеннее. В этом случае ты даже можешь **прогнозировать**, когда возникнет опасность болезни и, что называется, «подстелить соломку», т. е. вовремя проделать ряд профилактических мероприятий. Предупрежден – вооружен. Этим занимается обширное китайское учение бацзы – часть китайской астрологии (восемь иероглифов, высчитываемых в соответствии с часом, днем, месяцем и годом рождения человека и описывающих особенности его личности). Восемь иероглифов несут **всего** лишь информацию о человеке, рожденном в определенный момент времени, и **выбор** человека – воспользоваться этими знаниями или игнорировать их.

Мне было нелегко преодолеть привычные представления и принять системность китайского подхода. Просто, читая древнюю литературу (ту, которая была мне доступна), я поняла, что в Древнем Китае придворные врачи не приступали к лечению, не узнав бацзы человека, т. е. этих восьми иероглифов. И сейчас это громадное подспорье для практикующего врача. В древности китайские врачи получали гонорары не столько за лечение, сколько за умение *распознать* и *предотвратить* болезнь. В который раз я убеждалась, что направление было выбрано мною правильно. Но это было только началом пути, интуитивно я понимала, сколько мне предстояло еще испытать и узнать, чтобы начать позволять событиям происходить и преодолеть парализующий меня страх.

Я осознавала это несколько раз, когда умер мой отец, когда умер мой муж и мой свекор. Они ушли одинаково – за несколько минут, от сердечного приступа. У меня опускались руки, но ведь я привыкла побеждать болезнь. У других. А мои близкие даже не успевали заболеть, уходили в одночасье. Бессилие побуждало меня к поискам.

7 апреля 1992 года во Франции, в Марселе, я зашла в армянскую церковь. Я зажгла свечу, и она сразу потухла. У меня неприятно екнуло сердце. На следующий день я позвонила домой, к телефону подошла дочь:

– Скажи папе, что я сегодня вылетаю. Пусть продержится.

Продержится? Почему я так сказала? Почему погасшая свеча (мало ли, может, ветер задул?) вызвала у меня такую тоску и эти странные слова? Трудно сказать, чего мне стоило дожидаться прилета в Ереван. Я буквально подгоняла самолет. В ночь с 8 на 9 апреля 1992 года Лева меня встречал в аэропорту, красивый, загорелый, похудевший, помолодевший. Мой. Мы

пришли домой, он сел в кресло и – через несколько минут умер. 9 апреля 1992 года, в час Быка. Все. Началась другая жизнь. Без него. Надо было научиться жить без него.

После смерти мужа я словно окаменела. Замкнулась. Почти ни с кем не общалась. Мне хотелось только работать. Было грустно, одиноко, тягостно. Это был тяжелейший период и для моей страны: голод, холод, блокада. Так моя личная трагедия вошла в резонанс с трагедией всего моего народа. Несмотря на известность, достаток, широкий круг друзей и знакомых, я не могла оставаться там, где встретилась с мужем, была счастлива с ним и где я его потеряла. Мне было все равно, куда уезжать. Шли переговоры о Франции, но обстоятельства быстрее сложились в пользу Москвы. Я приняла приглашение Левона Оганесовича Бадаляна и переехала в Москву. Что нас не убивает, делает нас сильнее. Это звучит как афоризм, пока не касается лично **тебя. Тогда становится твоей правдой.**

Восемнадцать лет в Москве. Это годы дальнейшего обучения, углубления и систематизации знаний, работы над собой, над своими комплексами, проблемами, страхами. Я заметила, что мне важно все время узнавать что-то новое, расти, совершенствоваться в знаниях и возможностях. Что постепенно во мне тает лед. Какой? Тот, что сковывал изнутри все эти годы.

Несколько лет назад я осознала, что снова пришло время что-то менять. Хотелось перемен и деятельности, которая бы приносила удовлетворение и радость. Врач – профессия группы риска, уж очень тяжело это: все время общаться с больными людьми, из которых многие и не желают выздоравливать, считая, что, будучи больными, они заслуживают снисхождения.

Я заметила, что воодушевление нейтрализует усталость, но только до поры до времени – исподволь она все же накапливается. Это, как давно возведенный мост, кажется целым, но рухнуть может в любую минуту. Усталость чревата равнодушием. Как только врач осознает, что это с ним происходит, ему нужно уходить из профессии или менять свое отношение к работе. Это важно понять вовремя, потому что начинаются процессы, на первый взгляд почти не заметные, но сильно осложняющие жизнь и тебе, и другим. Приходя с работы, я съедала, как яблоко, головку-другую репчатого лука, чувствуя в этом потребность. Я не знала, что таким образом нейтрализую яд усталости. Моральной усталости. Я и сейчас за собой это замечая – как только потянусь за луком, спрашиваю себя: что тебя угнетает?

Пациенты, которые, казалось, специально себя программировали на болезни, вызывали у меня внутреннее негодование. Я уже смутно понимала, что есть и другой способ преодоления внутреннего конфликта, кроме болезни. Ведь было очевидно, что ее можно было избежать, если бы только вовремя взять на себя ответственность за себя самого, за свои привычки и приоритеты. Как их убедить в этом? Как их сподвигнуть на это?.. От боли за людей и от собственного бессилия меня охватывала усталость на клеточном уровне. Мне хотелось другого общения с людьми. И я ушла из клиники, в которой проработала много лет.

Опять этому помогли обстоятельства, и довольно курьезные. Я никак не могла решиться, собраться с духом. Хотеть-то уйти хотела, но решиться не могла. Так часто бывает. И вот в один прекрасный день я пришла на работу – а потолок в моем кабинете рухнул! Вчера еще был на месте – а сегодня в потолке зияет дыра. Здание давно находилось в аварийном состоянии, но еще могло простоять. Просто, казалось, даже стены не выдержали такой концентрации страдания, которое выплескивалось из больных, приходивших ко мне. Дальше там оставаться было невозможно. И я ушла, оставив все, что было. Но... одна дверь закрывается – другая открывается. Я всегда была окружена людьми. Они продолжали звонить и обращаться ко мне за помощью. Я сместила акцент с лечения на изучение обстоятельств, провоцирующих болезнь или ее сопровождающих. И знаете, что меня поразило? Результаты стали ошеломляюще быстрыми, более качественными. А я даже ни разу не предложила больному лечения обычным своим методом, до этого дело просто не доходило. Саморегуляция организма, которая легко происходит при иглотерапии, наступала при «прочищении мозгов» еще быстрее. Теперь я старалась объяснить, почему человек заболевает, что способствует возникновению болезни. И вообще,

что такое болезнь. Это хорошо или плохо? И, может, через это нужно непременно пройти. А для чего?

Априори организму человека проще оставаться здоровым. Заболеть – еще надо умудриться! И ведь никому и в голову не придет подумать, почему заболела голова. Тут же хватаешься за таблетку. И сердитесь, сердитесь на окружающих! Что это? Психологическая распущенность, потворство, самозащита или стереотип мышления?

Боль в горле! Многие думают, что горло болит из-за простуды или просто сорван голос. На самом деле вы боитесь выразить себя или сдерживаете гнев по какому-то поводу. Или вы оказались так поражены, что не сразу нашли, чтобы ответить, – потеряли «дар речи». Разве не так? Если возникли проблемы с глазами, – значит, вы видите нечто, что вас раздражает, не нравится. «Чтоб ослепли мои глаза», – говорят на Кавказе. А глаза – зеркало печени, которая перерабатывает негативные эмоции. Я часто слышу фразу: «Он у меня в печенках сидит» или «Я его не перевариваю». Скорее всего, то, что вас раздражает, приводит к изменениям и в вашей печени, и в ваших глазах. Живите сами и дайте жить другим! Но не озлобляйтесь! Для себя же: ведь ваши сосуды ржавеют от этого – не других. У вас стучит в висках, шумит в ушах – не у других. Мысленно пожелайте всем счастья и здравомыслия! Живите своей – не их – жизнью! Научитесь четко говорить «нет». Это полезно и вам, и всем.

Я ничего не имею против поликлинического медицинского обслуживания, диспансеризация по своей природе – прекрасный метод выявления проблем со здоровьем. Я не про это. То, о чем говорю я, имеет отношение только к ежедневному общению с собой. Человек должен с детства иметь определенный набор знаний о себе и для себя. Мойте руки перед едой! А кто этого не знает? Это же мы вызубрили, оно сделалось автоматической привычкой! А как насчет гнева и страстей, зависти и презрения, уныния и критиканства? Сохранения собственного пространства и уважения пространства чужого? Начать хотя бы с этого. Таких привычных представлений у нас нет – отсюда все наши проблемы. Мы привыкли думать, что «и так сойдет». Узаконенное невежество? Мы не уважаем других – значит, другие не будут уважать нас. Что можно сделать в этой ситуации? Начать с себя.

Я хочу показать, насколько просто быть здоровым. Если хочешь быть здоровым, будь им! Попробуйте. В этом нет ничего сложного. Как в анекдоте про газоны: просто стричь. Каждый день. Шестьсот лет подряд. Так и вы. Ухаживайте за своим телом. Работайте над собой. Не забывайте о душе. Не допускайте проникновения ядов горечи, ревности, отчаяния, зависти, трусости, гордыни. Не манипулируйте другими людьми – вами тоже будут манипулировать, и вы даже не заметите, как окажетесь в зависимости.

С самого рождения ребенку нужно прививать уважение к себе, культуру отношения к себе, как к храму, как к драгоценному сосуду с великим содержимым – телом и душой. Не станете же вы наполнять хрустальную вазу грязью и мусором! Рука не поднимется – а что насчет вас? Не только нельзя есть испорченной пищи, но нельзя, например, и злиться. Пища выйдет из организма рано или поздно, но как быть с ржавчиной негативных эмоций, к которой вы привыкли до того, что уже ее не замечаете? Помните, как в Евангелии: не то оскверняет человека, что входит в него, а то, что выходит.

Начав с себя, именно мать должна формировать такое мировоззрение у ребенка. Ежедневным примером. И тогда все ясно.

А просто говорить, что «курить вредно», при этом изящно помахивая сигаретой, что, как и многое другое, происходит сплошь и рядом, – никуда не годится. Такую «двойную бухгалтерию» ребенок сразу «просекает», и вы не сможете с этим ничего поделать – это на всю жизнь. Ребенок же вам во всем подражает, даже годы спустя. Ведь вы стали его матрицей, желая того или нет. Так всегда. Закон жизни – яблоня порождает яблоко, из яблока вырастает яблоня. Главное, чтобы гнилыми не были ни корни, ни плоды.

Так почему же мы не обращаем внимания на то, что едим, какую воду пьем, чем заполняем сосуды нашего тела? Только отмахиваемся. Надеемся на авось. Пронесет. Мы гневемся, злимся, завидуем, ревнуем – заполняем душу отвратительными отрицательными эмоциями. Приходит день, и к нам все это возвращается, но уже в виде проблем, болезней, неприятностей. Подсознательно мы повторяем реакцию наших родителей, в точности копируем их поведение, которое когда-то казалось нам ужасным, неприемлемым. Мы даже бунтовали по этому поводу. Только давно.

Мы занимаемся самолечением, находясь все время в поисках очередной панацеи, их много, но настороженно относимся, например, к йоге, к растяжкам. Когда-то многим клиентам, конечно, не всем, которые приходили ко мне на иглотерапию, я рекомендовала сначала заняться йогой, позволяющей обрести гибкость тела и мыслей.

– А вот если и йога вам не поможет, тогда приходите ко мне.

На что одна моя пациентка возмущенно воскликнула:

– Как вы можете предлагать мне йогу? Я православная христианка. На что вы меня толкаете?

Тогда я спросила:

– А в чем разница? Почему иглоукалывание можно, а йогу нельзя?

– Потому что иглотерапия – реальная медицина, а йога – чужеродная идеология. Многобожие.

Вот оно – косность, невежество, нежелание узнать что-то новое, принять то, к чему не привыкли. Догма. Но основа здоровья – гибкость, умение меняться. Никогда не говори «никогда». Важно научиться быть вариабельным, уподобиться воде (вода всегда принимает форму того сосуда, в который ее наливают), т. е. принимать оптимальную для данной ситуации форму, прислушиваться к своему организму, телу, к своему состоянию, к своим ощущениям. Научиться быть гибким. По равнине вода течет спокойно – с горных хребтов вода с шумом сбегает вниз и извивается по глубокому ущелью. Но это все – одна и та же вода. Она умеет быть разной. Протекая по всей поверхности земли, вода становится только вкуснее, а мы – мудрее. Рядом с нами всегда подсказка: природа. Ваше тело готово прийти вам на помощь: оно наш союзник, наш друг.

Когда умер мой муж, я за одну ночь поседела. От ужаса и отчаяния у меня лопнули ногти на руках и на ногах. Тяжело было даже дышать. Панкреатит. Я на собственной шкуре узнала, что такое стресс, растерянность и отчаяние – комок в горле, кол в груди. Муж был моим наставником, гарантом надежности, он вселял в меня уверенность в то, что все будет как надо, он был необходим мне как воздух – я его любила...

После его смерти я как будто окаменела. Не было даже слез. Только боль. Опоясывающая. Что бы я сказала своим пациентам в таких случаях? Я **знаю**, как это тяжело, порой невыносимо... Легче поддаться слезам, унынию, тоске, печали, прошлому, панике, истерике, чем взять себя в руки. Вот болезнь и прогрессирует.

В куда менее трагических обстоятельствах я говорю своим пациентам: «Постарайтесь все обратить в шутку, подтрунить над собой или над ситуацией». Однажды мне на это ответили: «Хорошо, когда на это есть силы».

С панкреатитом мне помогло иглоукалывание, авокадо, салат «Табуле»¹ и желание жить. Росли дети, я им очень благодарна, обоим. За все. Помогая им, я становилась сильнее. А сейчас они мои друзья. Годы спустя я поняла, какую травму пережили мои дети в ту страшную ночь, когда я вернулась из Франции, а отец их умер. Им тогда было девятнадцать и девять.

¹ Базовые ингредиенты салата «Табуле»: приготовленный булгур (крупа), мелко нарезанные помидоры, петрушка, зеленый лук или мята; заправляется оливковым маслом и лимонным соком.

Через несколько лет у меня самой начались проблемы с сосудами. Я прошла все мыслимые и немыслимые процедуры и обследования.

Неумолимый, бесстрастный консилиум вынес вердикт: операции не миновать! Мне предлагали протезирование крупных сосудов ног. Растерянность и опустошение. Что делать?

И опять помог мой сын, мой чудесный сын... Он как будто вехи прокладывает на моем пути: неожиданно предложил мне заняться йогой. Интересно, я сама додумалась бы до этого? Это же еще решиться надо, не только сообразить! Сын нашел группу аштанга-йоги рядом с моей работой. Я пошла. Когда после первого занятия я поднималась по лестнице, вдруг волна сильного тепла прошла по ногам. Я даже испугалась, что описалась, и пощупала свои ноги. Нет, все было в порядке. Это по сосудам пошла кровь. Артерии – это пути, по которым движется жизненная сила, как в физическом, так и в символическом смысле. Это значит, что я долгие годы не давала себе жить полноценной и радостной жизнью. Я была как стойкий оловянный солдатик – всегда на посту. Зажатая. Я настолько к этому привыкла, что перестала даже замечать. И это стало моей второй натурой. А, оказывается, у меня были зажаты даже челюстно-лицевые суставы. Но я ничего не замечала. Привыкла. Легче потерять убеждения, чем привычку, – она помогает или мешает.

Вот с тех пор я и занимаюсь йогой. Многим из тех, кто приходит ко мне с проблемами со здоровьем, я рекомендую в первую очередь йогу.

Я стала чувствовать себя намного лучше, появилась легкость. Произошли и внутренние изменения: я стала толерантнее, спокойнее воспринимаю события, стараюсь понять, какие знаки мне посылает жизнь. Я уже *почти* (это после стольких лет обдумывания!) не мешаю хрупкой «тоненькой травинке» расти сквозь асфальт! Стараюсь беречь себя. Раньше это было немыслимо: постоянная боевая готовность. В ожидании беды. А потом я поняла, что все надо научиться делать вовремя: работать, отдыхать. Время бросать камни, время собирать камни. Но только так люди становятся мудрее, позволяя себе совершать ошибки и не уничтожая себя потом чувством вины.

Говорят, что врач, владеющий одной методикой, – просто врач; врач, владеющий двумя-тремя методиками, – хороший врач; а врач, в арсенале которого четыре методики, – великий врач. Китайские врачи владели и использовали разнообразные знания: это и лечение травами, и цигун, и знания об энергиях и стихиях, и обязательная астрология, и фэн-шуй, и пульсовая диагностика, и знания меридианов, и много-много чего еще. Китайский врач – это многогранный специалист, определяющий, с какой проблемой пришел человек еще до того, как тот открывал рот, чтобы что-то рассказать. Он знал о влиянии луны в тот или иной промежуток времени, учитывал положение планет в день и час рождения и в момент возникновения заболевания.

Я пропустила через себя большинство мировоззренческих теорий великих врачей-лечей прошлого, приняла их умом и сердцем, постепенно углубляя свои знания, и стала многим пользоваться, хотя и сейчас непросто видеть реакцию людей, порой врачей, когда спрашиваешь дату и час рождения.

Сейчас я тоже уже не представляю, как лечить человека, ничего этого не зная. Еще в Армении и во Франции, где я работала, ко мне достаточно часто приходили астрологи, очень интересовавшиеся моими результатами. Они задавали интересные вопросы, а я лишь отшучивалась, отмахивалась от них. Мне не хотелось их обижать, но и особенного пиетета я не испытывала, не предполагая, что речь идет действительно о глубоких и серьезных знаниях. Только со временем мне стало очевидно, что есть какие-то циклы, события, повторяющиеся в жизни каждого человека, с которыми лучше считаться. Ведь не зря говорят, что наше сегодня – в нашем вчера.

Я благодарна всем приходившим ко мне людям за доверие. Мне открывали самые сокровенные тайны, рассказывали о подробностях своей жизни, о которых не принято говорить, что

позволяло выявить их цикличность, и потом уже, если не предотвратить неприятную ситуацию, то, по крайней мере, смягчить ее.

Каждый человек рождается со своей «ахиллесовой пятой», с какой-то проблемой, которую должен преодолеть, решить в течение жизни. Для одних – это зарабатывание денег, для других – налаживание контактов, для третьих – здоровье, четвертый не знает, как получить образование. Только отыскивая ключ к решению своей задачи, человек становится мудрее для самого себя, для своих близких. Китайцы по этому поводу говорят: «Купи себе проблему». Лишь преодолевая препятствия, мы развиваемся, растем над собой, становимся лучше. Зачастую нам даже не приходится «покупать», проблемы нас всегда окружают. Просто нужно мужество для того, чтобы их осознать и последовательно, шаг за шагом, вразумляясь, преодолевать. Любое дело становится легким, если его разделить на этапы. Как гласит английская пословица: *«Живешь ярд за ярдом – жизнь тяжела, живешь дюйм за дюймом – жизнь хороша».* (Дюйм и ярд – единицы измерений: дюйм=2.54 см и составляет одну двенадцатую ярда. Слово «дюйм» произошло от «большого пальца» по-нидерландски: имелся в виду большой палец короля Генриха VIII; а ярд – это расстояние от кончика носа короля Генриха I до среднего пальца его вытянутой руки.)

Я очень благодарна своим учителям, каждый из которых сыграл особую роль в моей жизни. Целую главу можно посвятить только им. Среди них было много великих врачей, потрясающих наставников. Но особенно я признательна иглотерапевтам Л.М.Клименко и Е.С.Некрасовой – низкий им поклон за душевность и понимание.

Шли годы. Я не помню дня в своей жизни, чтобы не осваивала чего-то нового – порой сама, иногда на специальных курсах. Курсы были разные: языковые и разнонаправленные по китайской тематике. Некоторые я прошла здесь, какие-то в Малайзии.

Когда я поняла, что мне необходимы углубленные знания из первоисточников, я поехала к Лиллиан Ту. Сама поездка и подготовка к ней еще раз мне показали, как многое зависит от нас самих, от четкости наших желаний. Вернувшись, я обнаружила давно налаженную систему образования по тем вопросам, что погнали меня за тридевять земель, в Малайзию. Помните, что все находится рядом с вами! Выяснилось, что сюда приезжает сам гранд-мастер Яп Чен Хай, учитель Лиллиан Ту (теперь он и мой Учитель).

Потом я прослушала курсы у Рэймонда Ло из Гонконга. Это другой подход, тоже классический, но немного отличающийся от того, которого придерживается Яп Чен Хай.

Я поняла, что мне нужны все эти тонкости исключительно для **лучшего** понимания и **анализа** информации, с которой ко мне продолжают обращаться люди. Дополнительные ключи. И они мне здорово помогают. Но мои поиски продолжались. У меня не было задачи стать специалистом по фэн-шуй. Хотя, не скрою, очень приятно видеть быстрое улучшение жизни у людей. Способ тут особого значения не имеет, лишь бы им было хорошо.

Я еще не была на курсах у выдающихся современных мастеров фэн-шуй: Евы Вонг, Мими Мурхаус, Винсента Коха. Хочу непременно пообщаться с Джозефом Ю. Он получил образование физика-математика, и знаете, что он сделал после этого? Стал досконально изучать фэн-шуй, чтобы опровергнуть его, но в итоге сам стал применять все концепции этого древнего знания.

Я очень рада, что знакома с Анатолием Соколовым, удивительным человеком, буддистом, преподавателем и консультантом фэн-шуй. Я счастлива, что в моей жизни есть преподаватель йоги Ирина Кабулова, которая одной из первых стала подталкивать меня к написанию книги.

Я познакомилась и подружилась с учениками ламы Оле Нидала, а потом познакомилась и с ним самим. Я с удовольствием стала читать его книги, много раз слушала его лекции в Москве и в других городах. Даже в Калмыкии побывала. Мне все было и нужно, и интересно. Я мечтаю проехать на поезде с ламой Оле Нидалом и сопровождающими его учениками через

всю Россию, от Москвы до Владивостока. Говорят, что это незабываемое приключение и само по себе, а тем более в компании ламы Оле. Прочитав множество книг известных ученых современности в соавторстве с Далай-ламой (Дэниела Гоулмана, Пола Экмана и др.), мечтаю я и об аудиенции у Его Святейшества. Мне интересен буддизм, предлагающий многовековой опыт «внутренней науки». Я ни на день не прекращаю изучения и размышлений о человеческих эмоциях. Над их пусковыми механизмами. Ведь именно эмоции направляют главную составляющую здоровья.

Есть у меня учителя, с которыми я не знакома лично, но чьи книги сыграли большую роль в формировании моего мировоззрения. Это Лиз Бурбо, Луиза Хэй, Лууле Виилма, сыгравшие большую роль в распространении новой философии, философии радости и успеха. Книги всех троих учат людей жить здесь и сейчас, радоваться происходящему, получать удовольствие от самого процесса жизни, ощущать свою божественную сущность и чувствовать себя частицей огромной Вселенной. Все прошли тяжелейшие испытания в личной жизни и со здоровьем как производным этих испытаний. Наверное, книги этих женщин, пронзительные по звучанию, потому и доходят до читателя, что честны и проникновенны. Нет ложной деликатности, желания звездности. Исповедь «дочерей века». С честью и достоинством пройдя через испытания, они поделились своими открытиями с людьми. Их знания опираются на Библию и **собственный** опыт. Если **начать** читать Библию, то со временем найдутся ответы на все вопросы. В этой книге есть и прямой ответ на конкретный вопрос, и есть все, что поменяет направление ваших мыслей и от чего вспыхнет в сознании: **понял!**

Много лет назад совершенно случайно мои друзья привели меня в храм в Новой деревне, в Подмоскowie, на проповеди отца Александра Меня. Несколько раз я сопровождала его на его лекции, проходившие в кинотеатре «Ударник». Мне посчастливилось общаться с ним, я задавала вопросы о врачевании, об иглотерапии. Меня просто поразили его осведомленность и кругозор. Я получила благословение на работу.

Несколько лет назад я открыла для себя книги митрополита Антония Сурожского и была потрясена. Он был врачом, православным священником и поразительно точно описывал сложную гамму чувств сострадания к людям и ответственности перед ними. Я рекомендую прочесть эти книги всем практикующим врачам – и вообще, всем.

В сущности, любой путь, который избирает человек для преодоления своих страхов и комплексов, если это путь созидания, достоин уважения.

Мой четырехлетний внук недавно сочинил такие строки:

Если кто-то где-то есть,
Значит, кого-то где-то нет.
Если кого-то где-то нет,
Где же этот кто-то?

Вот квинтэссенция страданий человека. *Где же этот «кто-то»?* Найти себя. Это не внешние параметры тела – рост, вес, объем. Это то место, где находятся твои мысли, ты сам. Обретя себя, найти тех, кто рядом, понять их и принять – вот в чем наша задача.

Мои «чемоданчик» знания

Говорят: «багаж знаний». Багаж – это и чемоданы, и дорожные сумки, и кофры, и портфели. Мы все время от времени путешествуем и прекрасно знаем, что багаж не должен быть громоздким, чемоданы должны легко открываться и закрываться. Хорошо бы, чтобы у них было множество карманов и отделений и колесики. А если в них еще остается место, чтобы положить что-то еще! Так и со знаниями. Можно всю жизнь копить их, но не суметь воспользоваться ими в нужное время: то память подводит, то смекалка.

Если продолжить ассоциацию с багажом, то нужно время от времени вынимать вещи, встряхивать и проветривать, чтобы избежать стагнации, застоя, залежалости.

Вот и я решила проветрить свой «чемоданчик» знаний, как делала моя бабушка погожим летним днем, вынося на солнышко ковры, одеяла, подушки, белье.

На багаже заядлого путешественника можно увидеть много наклеек. Каждая – отдельное путешествие, отдельный опыт.

На моем «чемоданчике» знаний много наклеек из Европы и Азии. Самые заметные – из Китая, Кореи и Индии. Есть и другие, но об этом – в другой книге. В этой, первой, – попытка собрать в гармоническое целое то, чем я пользуюсь в своей работе. Мой метод – это смешение, синтез. Давайте вместе разберемся, что к чему.

В школе у меня был учитель геометрии. Он любил повторять в шутку:

– Ну сколько можно?! Я уже все понял, а вы еще нет?

Не переживайте, если что-то не удастся «ухватить» сразу же. Многие вещи я описываю несколько раз по-разному, зная по опыту, что повторение в обучении просто необходимо. Что-то, напротив, может показаться вам очевидным, будьте великодушны. То, что кажется естественным одному, для другого человека может быть вовсе не так очевидно, поэтому иногда приходится описывать или объяснять самые простые законы или понятия. Начнем?

Основа моей работы – следование китайской системе пяти элементов.

Китайские знания приобретают все большую популярность, но нужно понимать, что это не абсолютные правила. В основном это рекомендации, касающиеся здоровья и процветания, варьирующиеся от случая к случаю. Главное в них всех – **уравновесить энергию** и внутри организма, и в окружающем пространстве. Это и есть путь к здоровью и процветанию, потому что любая крайность губительна.

Существует древняя легенда, которую рассказывают по-разному.

В давние времена жители одной деревни страдали от длительной засухи. Чего они только ни делали, чтобы умиловить небеса, но все безуспешно. Жара стояла невыносимая. Ручьи пересохли. Деревне грозил голод. Царила всеобщая паника.

И вот однажды *издалека* – здесь мы подчеркиваем: издалека-пришел мудрец. Жители кинулись к нему с мольбой о помощи. Мудрец попросил предоставить ему хижину на краю деревни и не беспокоить его какое-то время.

Вскоре полил дождь! Удивленные и обрадованные, жители пришли к мудрецу и спросили его, как ему это удалось. Он рассказал им, что ничего сверхъестественного не сделал. Просто, почувствовав много злости и агрессии в жителях деревни, он стал о них молиться. Вот и все. Знаете, почему я подчеркнула, что мудрец прибыл издалека? Потому что вблизи глаза не видят, они привыкают, «замыливаются».

Произошло то, что и должно было произойти. **Гармония сама распределила потоки Ци**, и в жару пошел дождь. Для равновесия. Вот и вся премудрость.

Так происходит и с лечением. Восточная медицина удивительна своим целостным восприятием картины здоровья. При конкретном недомогании приводится в порядок вся энергосистема, лечится не болезнь, а больной, и полученное здоровье становится тем самым «дождем» – как производное.

Так же и в работе. Если совершенствуешь свои возможности и отдаешь их работе, то она дает тебе все, в чем ты нуждаешься: радость, удовлетворение, материальные блага, самопознание, расширение возможностей, путешествия, друзей, стиль, профессиональный рост.

Так и в семье, и в простых человеческих отношениях, и в дружбе. Вот так все просто: гармония сама распределит потоки Ци.

Считается, что здоровый организм вообще не подвержен инфекции. Точкой опоры становится здоровье, а не болезнь, и это служит стимулом к тому, чтобы организм сам боролся с болезнью внутренними средствами саморегуляции, о которых мы даже не догадываемся. В этом случае врачи не слишком беспокоят детали, анализы. Значение имеет больной в целом, а не отдельные ткани и клетки. То есть не беспокоит, возникла ли астма под воздействием изменения температуры и влажности в дыхательных путях или же под воздействием аллергенов. Это все равно. Есть астма – состояние, в котором что-то заблокировано, а что-то чересчур зияет, и происходит «утечка» Ци. Дело не в том, что восточные врачи не могут поставить диагноз «астма». Они знают, что это за болезнь и как ее лечить, и прекрасно с этим справляются. Просто у них другой подход.

На всякий случай уточним термины: «восточные» врачи, и их много, есть на географическом Западе, и, наоборот, «западные» врачи есть на географическом Востоке. Разграничение проводится по отношению к больному и к болезни.

Западные ученые стараются глубоко исследовать бактерию, вызвавшую болезнь, а восточные врачи не акцентируют внимания на бактериях, а анализируют причины, вызвавшие дисбаланс всего организма, ослабившие его защитные силы и позволившие бактериям вызвать болезнь. Дисбаланс. Если в вашем организме Инь и Ян находятся в гармоничных связях, вы не можете заболеть! У вас нет дисбаланса? Значит, вы здоровы. Если вы здоровы, – значит, вы не больны. Логично.

Для практикующего восточного врача нет «неизлечимых» болезней. Если же используется этот термин, он относится скорее к нерадивому больному, но не к самому заболеванию. Это он – больной – позволил болезни дойти до такой стадии, что выздоровление становится проблематичным. Примечательно, что одни и те же возбудители болезней не одинаково ведут себя в организмах разных людей, поскольку поток жизненной энергии течет по-разному. Организм должен эффективно реагировать на всех возбудителей и отражать все атаки. Любые. И быстро.

Можно привести цитату из древнего «Трактата желтого императора»², одного из основных руководств по китайской медицине: «Энергии, которые текут внутри нашего тела и отвечают за все наши физиологические и психологические функции, делятся на шесть видов в соответствии с нашими плотными органами... Когда энергий много и они гармонично текут, то физиологические и психологические функции выполняются очень эффективно. Для болезней причин не будет».

² Трактат желтого императора о внутреннем. В двух томах. Москва, «Профит Стайл», 2007.

Если отрицательная энергия проникает в организм, жизненная энергия тела ослабевает. Если энергия достаточно сильная, что нормально для здорового человека, защитные силы организма, регенеративная, иммунная и другие системы преодолевают воздействие отрицательной энергии. Поэтому, если человек заболел, его болезнь можно вылечить, восстанавливая поток его жизненной энергии. Если восстанавливается плавный поток энергии, человек выздоравливает. Считается, что все болезни происходят от негативных эмоций: гнева, неведения, привязанности (страстей). Рекомендуется изменить отношение к происходящему, стать толерантнее, то есть терпимее.

Мы сначала учимся считать по пальцам, затем изучаем всю арифметику и лишь после того – по возрастающей – математику, алгебру, геометрию, тригонометрию. Так и в жизни. И в плохом и в хорошем. Все происходит от простого к сложному – и это нужно увидеть. Одна и та же проблема осложняется, переходя от простого чихания и насморка к хроническому бронхиту. Но, если вдуматься, это одна и та же проблема. На разной глубине. И это тоже надо научиться видеть.

– Зачем тебе фонарь?

– Чтобы светить.

– Кому?

– Путникам.

– Зачем?

– Чтобы они нашли дорогу в темноте.

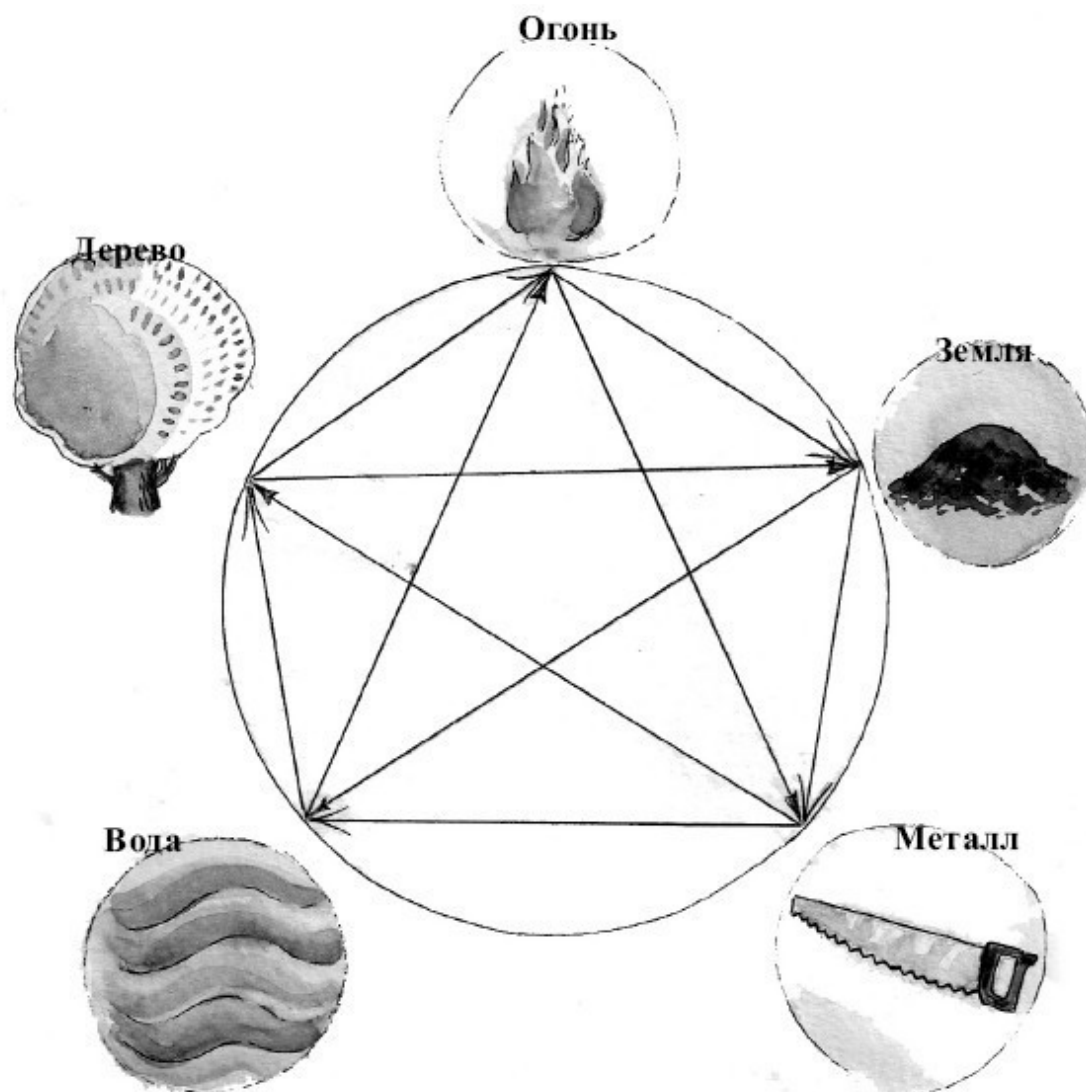
Это просто аллегория. Но, кажется, уместная в свете нашего повествования.

Говорят же, когда сталкиваются с чем-то сложным и непонятным: «как китайская грамота». Моя книга призвана сделать эту самую «грамоту» понятной.

Согласно воззрениям китайских метафизиков, абсолютно все в жизни укладывается в систему пяти элементов: **Огонь, Земля, Металл, Вода, Дерево**, которые находятся в непрерывном взаимодействии друг с другом. Каждый первоэлемент проявляется в теле человека в виде циркуляции энергии по соответствующим каналам. Каждый канал, в свою очередь, связан с определенным элементом и органом. Все элементы обладают особыми свойствами и характеристиками. Они проявляются в телосложении, цвете глаз и волос, чертах лица, характере и поведении, а также в окружающем пространстве и времени, и даже в предпочтениях, – так что, учитывая взаимодействующие элементы, можно устранить любую дисгармонию. Как? Очень просто.

Все элементы находятся в определенных взаимоотношениях друг с другом. Пять элементов могут помогать друг другу, разрушать друг друга, истощать друг друга. В круговороте нет начала и конца. Нет более или менее важного сегмента. Все важно одинаково. Что важнее: день или ночь? Их не было бы друг без друга. Ночь переходит в день, день переходит в ночь. Это я к слову, о том, что все проистекает одно из другого. Но мы начнем с элемента «Вода». Мы все вышли из воды. В прямом и переносном смысле. С воды начинается жизнь: вода питает дерево, дерево – огонь, огонь порождает землю, земля – металл, а из металла рождается вода.

Получается круг созидания, в котором каждый предшествующий элемент создает последующий. И, наоборот, в круге разрушения вода заливают огонь, огонь растапливает металл, металл разрушает дерево, дерево истощает землю, земля засыпает воду



Любая энергия в малых дозах подпитывает, а в больших – разрушает... Зимой у нас очень холодно, и мы мечтаем о лете, о жаре. Вы, например, представляете, что дерево теряет свои листья осенью, потому что из похолодевшей почвы по невидимым каналам и желобкам не поступают необходимые соки. Иногда мы замечаем, что наступило потепление и на деревьях набухли почки. Проходит несколько дней, вновь наступают холода, и дерево сжимается, сбрасывая листву.

Это становится понятным, когда мы «прокручиваем» в голове «звезду» взаимоотношений. Но вот наступило лето, жара, и мы вновь вспоминаем о холоде, пьем ледяную воду, едим мороженое, окрошку, охлаждаем помещения вентиляторами, кондиционерами, устраиваем сквозняки... Уравновешиваем все в себе и вокруг.

Чрезмерные ветры, жара, холод становятся разрушительными. Все чрезмерное разрушительно. Даже любовь, когда человек все время рядом, может вызвать смутное неудовольствие, ведь через какое-то время хочется немного побыть одному (одной). Потому что нужно ощущение свободы, чтобы потом соскучиться и вновь потянуться друг к другу. Помните об этом! Так же, как чрезмерное количество воды – потоп, разлив, наводнения, болото, загнивание корней... Китайцы говорят: «В пустыне и капля – вода, в степи и песчинка – гора».

В древнем трактате «Вэнь-Цзы», развивающем учение Лао-Цзы, говорится:

Сила металла одолевает дерево, однако одним мечом нельзя срубить целый лес.

Сила земли одолевает воду, однако пригоршня грязи не может запрудить реку.

Сила воды одолевает огонь, однако чашка воды не может погасить пожар. Вода и огонь несовместимы, но, когда их разделяет котел, они могут быть использованы для приготовления пищи³.

Умеренность важна во всем, даже в приготовлении еды. Quantum satis. Ровно столько, сколько нужно. А когда много соли, или перца, или специй, пища становится несъедобной. Даже икра может приесться. И так захочется простого черного хлебушка!

Работа с элементами – работа с особенностями конкретного человека. Все люди разные – одинаковых нет. Даже близнецы – разные. И это прекрасно! Каждый рождается в свой день и час, обладающие своей характеристикой. Это может быть день Металла или Земли, год Воды или Огня. Все вместе дает неповторимую характеристику человеку или событию. Поэтому и разные все.

Что нужно для того, чтобы понять систему взаимодействия пяти элементов?

Желание. И еще, технически: образное мышление. Ну, конечно, последовательное изучение. Вот и все, никакого волшебства. Гаммы, еще раз гаммы. Теперь мы знаем, что это такое.

Проявите творческий подход, используйте все свое воображение, и вы увидите, какой здоровой и счастливой может быть жизнь, когда все элементы уравновешены. И какое счастье это раскрывать, познавать, в это вникать!

Кроме взаимоотношений пяти элементов, нам необходимо знать и о взаимоотношениях Инь и Ян. Это показатель бинарной системы самой сути вещей: или «да», или «нет». И в Библии говорится: «да – да», «нет – нет», а все остальное – от лукавого.

Вот описание Инь и Ян в самых общих чертах.

Инь:

Пассивное, переднее, нижнее и внутреннее, материальное, структурное, кровь, озноб, отсутствие жажды, жидкий стул, прозрачная моча, пассивность, редкий пульс, слабое дыхание, медленный, спокойный, холодный, управляемый, слабый, внутренний, низкий, женский, соленый, кислый, горький, прохладный, холодный, луна, мать.

Ян:

Активное, заднее, верхнее, внешнее, бесформенное, функциональное, Ци, лихорадка, жажда, твердый стул, желтоватая моча, частый пульс, темный язык, тяжелое дыхание, быстрый, активный, горячий, раздражающий, сильный, внешний, верхний, безвкусный, терпкий, сладкий, теплый, горячий, солнце, отец.

³ Вэнь-Цзы. Москва, издательство «Северный ковш», 2004. С. 101.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.