

# ТИБЕТСКИЕ МОНАХИ В МОСКВЕ!



**Репортаж корреспондента "ПИ"  
Анны Зыковой из Центра  
Норбекова. Ритуальные тибетские  
песнопения -**

## "Исцеляющие звуки Вселенной"

Преподобный Лобсанг Цириг - буддийский монах. Но, в отличие от большинства монахов, он не сидит запершись в монастыре на высокой горе. С 1998 года он и еще несколько монахов из монастыря Гюдмед постоянно находятся в пути. Они путешествуют по разным странам, чтобы знакомить людей с тибетской культурой.

Монастырь Гюдмед - один из крупнейших центров тибетского буддизма, основанный в 1433 году. Когда в 1959 году Тибет был оккупирован Китаем, и начались притеснения верующих тибетцев, 150 монахов из этого монастыря вслед за духовным лидером тибетцев Далай-ламой XIV бежали в Индию. Там, на юге страны, они воссоздали монастырь, где монахи продолжают хранить тибетские традиции и без усталости работают над собой.

Ритуальные песнопения - важная часть тибетской духовной практики. В монастыре Гюдмед создана уникальная техника оберточного горлового пения, при котором один человек может одновременно извлекать сразу несколько нот. Лобсанг Цириг и его товарищи выступают по всему миру с концертной программой "Исцеляющие звуки Вселенной", составленной из фрагментов различных ритуальных церемоний, сопровождаемых пением. В Москву они приехали уже в третий раз. Послушать их в Институт Норбекова пришла куча людей, причем людей очень милых, симпатичных и доброжелательных, - зал был полон.

Пение тибетских монахов - это не просто музыка. Во время пения они медитируют, есть сосредотачиваются, вдумываются в

смысл произносимых слов. Если монах занимается этой практикой в одиночестве, то он поет очень-очень медленно: на то, чтобы пропеть четыре слова, у него может уйти полчаса. Самое главное в этой практике - добиться четкого и ясного понимания философского содержания текста.

Выступление монахов, как и любой буддийский ритуал, начиналось с выражения почтения Будде и сангхе, то есть общине практикующих учение Будды. Перед выступлением Лобсанг Цириг попросил всех присутствующих настроиться на духовную практику. Всех не-буддистов в зале он призвал думать о своих богах и учителях: буддисты с уважением относятся к другим религиям и учениям, способствующим благу всех живых существ.

Ничего похожего по звучанию на тибетское ритуальное пение в Европе просто нет. Звук поначалу кажется устрашающим - низкие, монотонные, гортанные голоса напоминают гудение стаи огромных шмелей. Но если сразу не пугаться и вслушаться - обнаруживаешь, что звук наполнен силой. Чувствуется, что идет работа: полноценная, сосредоточенная, целенаправленная. И радость от него такая же, как от песни из "Неуловимых мстителей", когда усталость забыта, и нет нам покоя и ночью ни днем. Однако состояние внутреннего покоя и умиротворения - необходимая составляющая успешной медитации. Сочетание ритма и вибраций голоса по-особому настраивает и восприятие, и тело: по рукам и ногам бегают мурашки, спина сама собой выпрямляется, да рот приходится все время закрывать - правда, послед-

нее к энергетическим эффектам не относится, это просто от восхищения. Можно себе представить, каково самим монахам! Во время церемоний монахи не только поют, но и играют на музыкальных инструментах. Инструменты все тоже ударно-вибрирующие: колокольчики, цимбалы разных размеров, плоский разноцветный барабан на длинной ручке и огромные медные трубы с очень низким звуком.

Потрясающая черта буддийских церемоний - сочетание сурового настроя и сосредоточенных лиц монахов с праздничными яркими костюмами и флажками, которыми была увешана вся сцена. Под потолком висели специальные флаги пяти цветов с написанными на них мантрами и молитвами. Эти флаги по-тибетски называются "лунгта", и их вывешивают обычно на открытых местах, где много ветра - на высоких холмах и горных перевалах. Когда ветер колыхает их, воздушные существа читают послания и приносят людям счастье и удачу.

*Анна Зыкова, anzy@ksan.ru*

## Тибетские рецепты

### ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Рецепт найден специалистами ЮНЕСКО ООН в 1971 в Тибетском монастыре. Он был записан на глиняной табличке в V веке до н.э. В настоящее время рецепт изучен и переведен на все языки мира. Он гласит:

Взять по одной пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Перемолоть и закрыть крышкой. Вечером взять 1 столовую ложку смеси, залить кипятком (0,5 л) на 20 минут, процедить через ткань, но не марлю и выжать. Налить стакан этой жидкости, растворить чайную ложку меда, выпить. После этого не есть и не пить. Эту процедуру проводить перед сном. Утром подогреть оставшуюся жидкость на пару, растворить в ней чайную ложку меда, выпить за 15 - 20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно пока не закончится смесь. Курс лечения повторить через 5 лет.

Результат: резко улучшается обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений, кровеносные сосуды становятся эластичными. Общее состояние организма улучшается, восстанавливается зрение, омолаживается весь организм.

### ТИБЕТСКИЙ СУП



В один литр кипящей воды положите полтора стакана риса и варите до полуготовности. Туда мелко покрошите две картошки, одну морковь и одну луковицу. Варите до выкипания воды. Выключите огонь. Киньте давленый чеснок, мелко нарезанную зелень, соль, красный перец и другие специи. Залейте 250 г сметаны, перемешайте, дайте настояться.



# СНЕГОВИКИ НЕ УМИРАЮТ



**Зимой однажды это было  
Снеговика слепила Маша  
Его назвала она принцем  
И полюбила как живого**

**Всегда стоял он под окном  
И тихо Маше улыбался  
Не приставал к ней и не дрался  
Был тихий ласковый такой  
Все тайны и свои секреты  
Она ему лишь доверяла  
И когда в школу уходила  
То Принца в щечку целовала**

**Но на беду весна настала  
Он весь осунулся и сник  
Стал превращаться просто в лужу  
Любимый Машин снеговик**

**Она куски его таскала  
На кухню в тесный холодильник  
Она хотела его спрятать  
От солнца гибельных лучей**

**Однако Принца выгребала  
Из холодильника Мамаша  
И в унитаз его бросала  
Рыдала горько наша Маша  
Над ней прикальвался Папа  
И Брат прикальвался тоже  
Она из дома убежала  
Что бы не видеть эти рожи**

**И в школе все над ней смеялись  
Считали Машу там тупую  
В ее тонкую душу  
Просто никто не врбался.**

**Не плачь, Ма-а-а-а-а!!!  
Снеговики не умирают  
Они круговращаются в природе...  
Они весною тихо тают  
И испаряются на небо  
Откуда снова выпадают  
То как вода  
То в виде снега...**

*Дмитрий Шарко, sharko@zen.ru*

Бессмертный Принц-снеговик радуется Маше.  
Фотохудожник: Лотос

### ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ

Две чайные ложки чая с верхом залейте стаканом холодной воды, доведите до кипения. Залейте одним стаканом молока и вновь доведите до кипения. Соль, перец по вкусу. Добавьте одну чайную ложку сливочного или топленого масла. Сначала вкус может показаться непривычным, но попробуйте попить три-четыре дня и вы поймете себя на мысли - как вы раньше могли обходиться без него!

### ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТУДЫ

Разломите грецких орех, вычистите половинки скорлупок. Заполните их мелко нарубленным чесноком и крепко прижмите к подушечкам больших пальцев рук. Подержите так минут 20. Это отличное средство для профилактики простуды.

### ТИБЕТСКОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРЫЩЕЙ

Гороховую или фасолевою муку разведите в воде до состояния кашицы и прикладывайте к нарывам, фурункулам.

*Ольга Шотландия, olga@zen.ru*