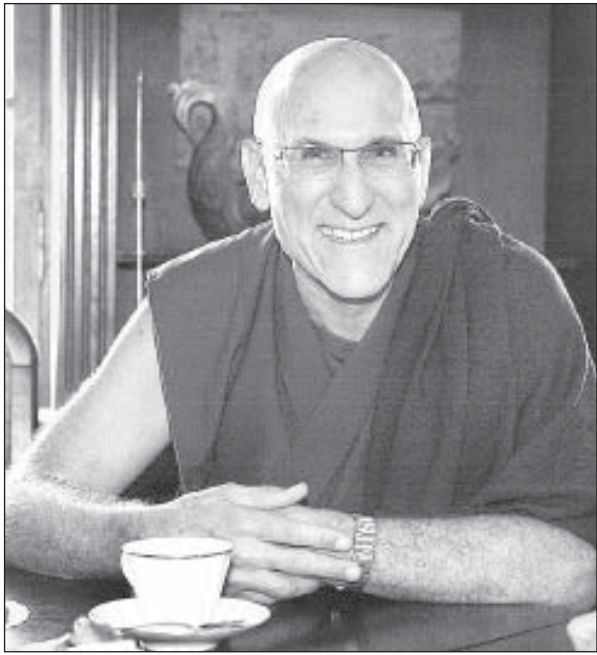


Как мы уже сообщали (см. «МГ» № 69 от 19.09.2012), недавно Россию посетил доктор медицины (США), личный врач далай-ламы и буддийский монах в тибетской традиции Барри Керзин. Сегодня он активно ездит по всему миру, преподает буддийскую философию, обучает основам медитации, проводит ретриты в странах Европы, Северной Америки, Азии. Журналистам нашей газеты выпала возможность пообщаться с уникальным доктором, который, сочетая в себе знания западного ученого и многолетнюю медитативную практику, изучает влияние созерцания на психофизическое здоровье человека, занимается научными изысканиями феномена посмертной медитации. Но прежде всего харизматичная личность энтузиаста-исследователя нашего порой дикого и необузданного ума привлекает внимание своей огромной любовью и глубоким состраданием...



Dear Medical Gazette readers –
Please practice medicine with a kind heart recognizing sick people and their families are suffering. The more we can be compassionate and understanding, the better our patients can heal. We also feel more satisfied and happy.
Thank you very much for this opportunity to meet and discuss important in our life issues with the editors of Medical Gazette.
Warmly,
Barry Kerzin

Барри КЕРЗИН:

Смысл моей жизни — помогать людям

– Доктор Керзин, где сегодня ваш дом?

– Как вам известно, я – буддийский монах и практикующий врач. Правда, сейчас я уже, скажем так, врач на полставки. Прежде я жил в Соединенных Штатах Америки, работал в Сизлетте, в медицинском колледже Вашингтонского университета в качестве помощника (ассистента) профессора. Также у меня была частная практика. Я являюсь членом Американской академии семейной медицины и каждые 7 лет подтверждаю свою квалификацию, проходя квалификационные экзамены в США. Однако теперь большую часть времени посвящаю буддийской практике в Тибете. Мой дом – городок Дарамсала, что на севере Индии, в предгорье Гималаев, где я живу в течение последних 23 лет. К сожалению, в Дарамсале удается проводить не так много времени, вернее сказать, последние 6 лет я живу в самолете...

– Какой увидели нашу страну? Россияне относятся больше к западной или восточной цивилизации? Почувствовали «загадочную русскую душу»? Как вы считаете, в состоянии наши люди, обремененные проблемами в добычи хлеба насущного, обрести внутреннюю гармонию? Жизнеспособны ценности буддизма в мегаполисах, помогают техники медитации выживать?

– Уже четвертый раз я в России. Правда, никакой загадки не раскрыл в русской душе... Но надо помнить, что я живу в Индии, и поэтому, с точки зрения живущего там человека, русские люди – очень «европейцы». Индусам присуща глубочайшая вера. Они могут быть, например, с головой поглощены своими делами, но если мимо идет человек духовного сана или они проходят мимо храма, обязательно остановятся и от всей души, полностью сосредоточившись на этом, воздадут знаки почтения. А вот у японцев этого нет. Про Россию могу сказать, что некоторые из тех, кого я встречал, обладают этой чертой, но если в целом, то вот такого благоговейного почтения к духовности у них тоже нет.

Что касается ценностей буддизма в мегаполисе, надо заметить, что когда жизнь слишком проста, люди не задумываются над тем, что для них может быть полезно. Но в России последние лет эдак 20 жизнь очень непростая. Много стрессов, и это побуждает русских людей искать то, что может принести вну-

тренний комфорт. Недавно в Москве я прочитал 2 лекции по вопросам буддизма. И оба вечера – полные залы. Не все были буддисты, много было – православных. Тем не менее все слушали с неподдельным интересом, задавали потрясающие вопросы.

– По менталитету вы все-таки западный ученый и врач?

– Я думаю, как ученый. Вам может показаться странным – западный врач и вдруг буддийский монах, но одно не противоречит другому, ведь монах – тоже исследователь, он исследует функционирование ума. Кстати, это то, что меня привлекает в буддизме, потому что во многом буддизм – не типичная религия. Его можно разделить на три части. Первая – это то, что мы можем называть наукой об уме, которая очень похожа на западную психологию. В этой части мы изучаем, как работать с так называемыми омрачающими, разрушающими эмоциями (гнев, гордыня, зависть и т.д.) и как повернуть их в более позитивное русло. С обретением здравого смысла остальные проблемы человека исчезают. Вторая часть – это буддийская философия. Как и всякая философия, она старается как можно глубже проникнуть в реальность природы вещей. Не случайно одни из лучших друзей Его Святейшества далай-ламы – квантовые физики. Кстати, он изучал эту науку. Вот уже больше 30 лет он дружит с учеными – нейробиологами, психологами, археологами, экономистами, социологами. Две первые части буддизма никакого отношения к религии не имеют. А вот третья, которая подразумевает различные ритуалы, тантрическую практику, уже можно назвать собственно религией.

– Иудеи тоже считают, что их религия – скорее философия...

– В Америке я был воспитан, как американский иудей. У нас есть три иудейские традиции. Одна из них ортодоксальная, вторая также консервативная, а находится как бы посередине, а третья – реформаторская, где все тексты составлены на английском языке. В этой традиции я и был воспитан.

В моей семье довольно редко вставал вопрос о Боге, а если и возникал, это шел довольно расплывчатый разговор. От моих родителей я получил скорее гуманистическое воспитание. Меня учили быть хорошим человеком, помогать другим, то есть исповедовать общечеловеческие ценности. Так что можно сказать, в каком-то смысле я с самого начала был буддистом, о чем до поры не знал. Есть такой термин, который, по-моему, ввел в употребление американский писатель и ученый Роберт Турман – «джубу», то есть иудобуддист.

– Что вас подвигло к буддизму?

– Несколько факторов. Лет в 14 мне попались две книжки по дзен-буддизму и психоанализу, которые очень глубоко затронули меня с философской точки зрения. Примерно с 17-18 лет заинтересовался медитацией. Кроме этого в моей жизни произошла трагедия. В довольно молодом возрасте я женился, и буквально через пару лет моя жена заболела раком и умерла. Я стал свидетелем переживаний и страданий, что заставило меня глубже заглянуть в себя и задуматься – а что же такое жизнь... Я начал духовные поиски.

– Вам больше удается излечивать европейцев или жителей Тибета, кто верит в буддизм?

– Наверное, я более успешен, как врач, когда мои пациенты – верующие буддисты. Хотя здесь не столь уж и большая разница, ведь в своей практике, если это не буддийская община, я руководствуюсь светским подходом и светской этикой. Уже 30 лет я занимаюсь тантрической практикой, которую мы называем практикой Будды Медицины, или Будды Исцеления. Она включает в себя так называемую визуализацию. Я представляю себя в форме божества – Будды Медицины синего цвета и одновременно начитаю мантру, воздавая хвалу качествам и способностям Будды излечивать, основываясь на глубоком, непредвзятом, беспристрастном вселенском сострадании, которым он обладал. Как ученый, могу сказать, что, проводя исследования,

сопоставления, анализ, прихожу к заключению, что становлюсь более эффективным в своей врачебной деятельности благодаря этой практике. Еще очень большую роль играет практика любви. Не могу утверждать, что сильно в ней продвинулся, но думаю, она также помогает мне.

– Тибетская медицина охотно использует методы западной медицины?

– В целом, да. Но здесь нужно помнить, что буддийская медицина – это стройная медицинская система, которая была разработана еще во времена Будды 2,6 тыс. лет назад. В то время еще не было тибетского буддизма. Но с тех пор она в целом так и осталась этой системой, немного обогащаясь внешним влиянием. Тибетская медицина отличается очень индивидуальным подходом к каждому пациенту, в то время как западная медицина больше склонна категоризировать болезни. Например, мы диагностировали болезнь у двух людей, и оба они получают примерно одинаковое лечение, по одной схеме, одному стандарту. В тибетской медицине свыше 400 общих типов заболеваний. При диагностике в традиционной тибетской медицине нет никаких новых технологий. Две основные методики старинные – диагностика по пульсу и анализ мочи. Доктор шупает пульс тремя пальцами – указательным, средним и безымянным. Делает это с двух сторон. Таким образом, получается 6 точек. Затем другой рукой проверяет еще 6 точек. И эти 12 точек соответствуют основным органам человеческого тела. Третий способ диагностики, к которому прибегают только опытные тибетские врачи, – внешний вид пациента.

– Какой видится вам фигура современного врача?

– Основные его качества – уметь слушать и сострадать. И, конечно, хороший врач в идеале должен кроме познаний в своей медицинской специальности обладать хотя бы общим представлением о других специальностях. Но, думаю, ключевое качество здесь – сострадание. Если врач слишком интересуется

деньгами, властью, думает о своей репутации, это снижает его способности помочь пациенту.

– А вы помогаете малоимущим?

– 23 последние года я практикую исключительно благотворительную медицину, ни копейки не беру со своих пациентов. Если они настолько бедны, что не могут приобрести себе лекарства, иногда покупаю на свои деньги. Но, конечно, я также лечу и людей, которые совсем не бедные.

– Связано ли понятие греха со здоровьем?

– Да, только это не совсем в точности совпадает с тем, что под грехом подразумевается в христианстве. В буддизме в принципе отсутствует концепция чувствования вины. В этом понятие греха в буддизме отличается от понятия греха в христианстве. Но это понятие существует в том смысле, что если вы совершаете нечто, что можно назвать греховным поступком, то это принесет отрицательные последствия в будущем. А это напрямую связано со здоровьем. Сейчас появляется всё больше и больше медицинских исследований, результаты которых показывают, что чувства гнева, обман, чрезмерная гордость и многое другое наносит большой вред нашей иммунной системе. И, напротив, чувства любви и сострадания помогают укрепить ее. В буддизме к греху, скорее, ближе понятие: «действие, которое наносит вред». А определяет это результат. Если в результате – боль, значит, было вредоносное действие. Если в результате счастье, действие было благотворным.

– Есть точки соприкосновения буддизма и христианства?

– Ответьте, знакомо вам имя Томаса Мертон?

– Нет.

– Это был католический монах, великий созерцатель вселенского христианства. Он вставал в 2 часа ночи и размышлял, можно сказать, медитировал о любви. С далай-ламой они были очень близкими друзьями. То, что их соединяло, выходит за пределы религиозной традиции. Томас Мертон изучал суфизм, даосизм, индуизм, дзен-буддизм, оставаясь при этом истинным христианином. Он говорил, что, стремясь собрать воедино разделенное, не нужно ни выпячивать разногласий, ни стирать их искусственно. Нужно встроить в себя разные миры и принести их Христу. Далай-лама после встречи с ним сказал, что Томас Мертон раскрыл ему настоящий смысл слова христианин.

– Доктор, что бы вы пожелали нашим читателям?

– Во-первых, большое спасибо за возможность встретиться в вашей редакции и обсудить важные и интересные вопросы. Не давайте уносить себя ожиданиям будущего. И при этом не давайте себя удерживать страхом и беспокойством, связанным с прошлым. Оставайтесь всё время в настоящем моменте!

Дорогие читатели «МГ». Пожайлуста, практикуйте медицину с добрым сердцем и помните о том, что больные люди, пациенты и их семьи страдают. Чем более мы будем сострадатьными и понимающими, тем будет лучше, эффективнее проходить процесс выздоровления наших пациентов. И мы тоже будем чувствовать больше удовлетворения и будем счастливее.

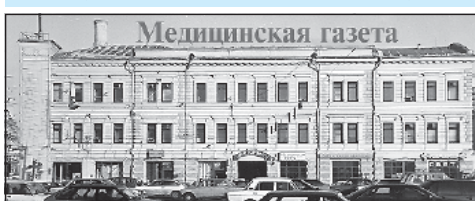
Беседу вел

Александр ИВАНОВ.

Фото Александра ХУДАСОВА.

Полное или частичное воспроизведение или размножение каким-либо способом материалов, опубликованных в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения редакции газеты.

Материалы, помеченные значком , публикуются на правах рекламы. За достоверность рекламы ответственность несет рекламодатель.



Главный редактор А.ПОЛТОРАК.
Редакционная коллегия: Ю.БЛИВ, В.ЗАЙЦЕВА,
В.КЛЫШНИКОВ, Т.КОЗЛОВ, Д.НАНЕИШВИЛИ,
А.ПАПЫРИН, Г.ПАПЫРИНА, В.САДКОВСКИЙ (зам.
главного редактора – ответственный секретарь),
Ф.СМИРНОВ, А.ХИСАМОВ, В.ХРИСТОФОРОВ,
К.ЩЕГЛОВ (первый зам. главного редактора).
Директор-издатель В.МАНЯКО.
Дежурный редактор номера – В.ЗАЙЦЕВА.

Справки по тел. 608-86-95. Отдел информации – 608-76-76.
Рекламная служба – 608-88-64, 608-85-44, 608-69-80 (тел./факс).
Адрес редакции, издателя: Б. Сухаревская пл., 1/2, Москва 129090
E-mail: mggazeta@post.ru (редакция); E-mail: rekmedic@post.ru (рекламная служба); E-mail: inform@mgzt.ru (отдел информации)
«МГ» в Интернете: www.mgzt.ru
ИНН 7702036547, КПП 770201001, р/счет 40702810738090106416,
к/с 30101810400000000225, БИК 044525225
ОАО «Сбербанк России» г. Москва

Отпечатано в типографии
ОАО «Издательский дом
«Красная звезда»
Хорошевское шоссе, 38,
Москва 123007
Тел. (495) 941-28-62.

Тираж 38 310 экз.
Распространяется
по подписке в России
и других странах СНГ.
Заказ № 4979.

Региональная корсет «МГ»: Благовещенск (4162) 516190; Брянск (4832) 646673; Кемерово (3842) 524201; Нижний Новгород (831) 4320850; Новосибирск (3832) 262534; Омск (3812) 763392; Самара (8469) 517581; С.-Петербург 89062293845; Смоленск 89107857286; Ставрополь 89288121625; Чита (3022) 263929; Уфа (3472) 289191; Киев (1038044) 4595420; Реховот, Хайфа (Израиль) (10972) 89492675, 48242105; Хануа (Германия) (1049) 618192124.

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации: ПИ № 77-7581 от 19 марта 2001 г. Учредитель: ЗАО «Медицинская газета».

Подписные индексы в Объединенном каталоге «Пресса России»: 50075 – помесечная, 32289 – полугодовая, 42797 – годовая.