

Три недели в священных горах

Первоуральцы уже могут познакомиться с книгой в Центральной городской библиотеке. Полное название — «Путешествие в Тибет: внешняя кора вокруг горы Кайлас».

— Ощущение такое, что я прожила во время небольшой экспедиции насыщенную событиями жизнь, — делится автор. — Увиденное и прочувствованное легло в мое повествование, которое состоит из исторических справок, особенностей культуры Тибета, легенд, моих дневниковых записей, рассуждений и фотографий.



Людмила Русакова совершила кору вокруг Кайласа в 56 лет летом прошлого года. Она была самым взрослым участником группы, не считая своего мужа, который на год ее старше. Что пережила она в Тибете, о чем узнала — в ее книге.

Подготовку к путешествию Людмила Михайловна начала за полгода — стала собирать информацию о малоизвестном и малоизученном Тибете по крупицам в Интернете, чтобы лучше узнать то место, куда едет. Уже тогда она поняла, что будет писать. В основе книги — кора — совершение паломничества вокруг святого места.

— Кора вокруг Кайласа — самый главный ритуал на Тибете, — поясняет Людмила Русакова. — Паломникам нужно пройти 53 км на высоте от 4500 до 5650 метров вокруг священной горы. Обход занимает от 3 до 5 дней. Считается, что одна кора очищает человека от всех его негативных поступков в этой жизни. Если ты совершишь 12 кор, то допускаешься на внутреннюю кору. Она короче по километрам, но сложнее во всем остальном. К примеру, там есть проход, где нужно пройти 60 метров над пропастью с рюкзаком по выступу в 7 см.

О трудностях коры, ее уроках и священных местах по пути, включая Долину смерти и, конечно же, саму гору Кайлас можно найти на страницах книги, в конце которой дана памятка для паломников и путешественников.

— Я писала книгу на основе личных переживаний, чувств, настроений, которых было много, потому что это не экскурсия и даже не поход на очередную вершину по принципу «лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал», — говорит Людмила Русакова. — В Тибете я получила необыкновенный импульс и запас энергии. Я буквально на одном дыхании — за три недели — написала книгу, а сейчас помимо уроков (*Людмила Русакова — учитель истории и обществознания*

в школе №9 — ред.) я создаю музей истории школы, пишу книгу о школе и занимаюсь дополнительной исследовательской работой с детьми. Я сама себе удивляюсь — мне все под силу.

Вторая большая часть книги — это описание Тибета через его краткую историю, культуру и искусство, обычаи, легенды и предания. Здесь много интересных и увлекательных фактов, читатель узнает о Тибете что-то новое, проникнется его спокойствием.

— Тибет поражает с первых минут, — говорит Людмила Михайловна и показывает карту в форме лежащей демоницы. — Эта карта есть во всех музеях Тибета. Согласно легенде, если демоница встанет, то произойдут бедствия и катастрофы во всем мире. Поэтому на территории Тибета столько храмов — они построены в самых важных точках. Монахи молятся за человечество.

Поговорку — «Попадая в Тибет, глаза человека поднимаются в рай, тело опускается в ад, а душа находит свою родину» — Людмила Русакова испытала на себе в полной мере. Как смеется она сама, после путешествия в Тибет, на Канарские острова, Бали, а уж тем более в Таиланд даже и не тянет.