ЦИГУН ИСПОРТ

ISSN 0868—9725

Международная научная ассоциация цигун

№5 1991

Постановка диагноза с помощью рук
Лечение облысения

Если вас интересует Восток, его история и современность, его люди, культура, традиции и обычаи, не забудьте своевременно возобновить подписку на наш журнал

«Проблемы Дальнего Востока».

В 1992 году вы сможете прочитать в нем материалы по следующим темам:

— «Евразийская» концепция — модель общественного развития России
— Будущее АТР: как его видят у нас и за рубежом
— Советский Дальний Восток: суверенитет и пути развития
— Южнокорейский, японский бизнес и СССР
— Что нового в китайской реформе?
— Конфуций о человеке и здоровом обществе
— Энциклопедия китайской философии и культуры
— К. Э. Циолковский и восточные учения
— Переписка Сталина с Мао Цзэдуном
— Из протоколов допросов Рихарда Зорге
— Мэй Ланьфан, Мейерхольд и другие
— Дальневосточное русское зарубежье
— По следам Черного Барона
— Эрос Востока: дао любви, или радость гармонии инь и ян
— Восточные единоборства: мастера и иллюстрированные методики
— Секреты китайской и тибетской медицины.

Будет продолжена журнальная публикация книг: Й. Хияма «Планы покушения на Сталина», А. Веспа «Секретный агент Японии», Н. Байков «Предводитель хунхузов».

Мы учтем ваши заявки и предложения при составлении наиболее популярных рубрик: «Музей традиций и обычаев», «Клуб Конфуция», «Тайное становится явным» и других.

«Проблемы Дальнего Востока» выходят 6 раз в год. Если вы не хотите пропустить интересующие вас материалы — подпишитесь на журнал, так как в рознице его купить трудно. Подписку можно оформить во всех отделениях связи и «Союзпечати» без ограничений и на любой срок.

Наш индекс — 70758.

Цена одного номера — 1 руб. 40 коп. Стоимость подписки на год — 8 руб. 40 коп.

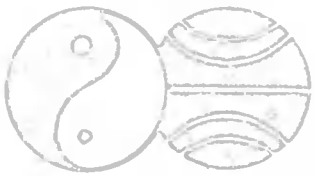
Уважаемые читатели!

Те из вас, кто по каким-то причинам не сумел подписаться на третий и четвертый номера нашего журнала, смогут прочитать лучшие материалы из этих выпусков в номерах журнала «Проблемы Дальнего Востока» за 1992 г., на который вы можете подписаться в любое время. Журнал «Проблемы Дальнего Востока» поступает в розничную продажу ограниченно.

Издательство «Прогресс»
«Проблемы Дальнего Востока»

ЦИГУН ИСПОРТ

Иллюстрированный научно-популярный китайский журнал на русском языке выходит 6 раз в год



Международная научная ассоциация цигун

№5 1991

Издается с января 1991 г.

Содержание

Кафедра цигун

Хоу Цань. Роль цигун в «возвращении молодости» функциям мозга 3
Кун Цзянь, Чжан Яолун. Почему цигун может лечить болезни 4
Китайское общество изучения цигун «Сто отроков и цветы лотоса». Знакомство с цигун «Сто отроков и цветы лотоса» 5

Методики цигун

Вэй Линъи, Лун Лэи. Динамические упражнения системы «Сто отроков и цветы лотоса» 7

Цигун и медицина

Ван Лунлин, Ши Вэньчжи, Гао Чао, Пэн Чэн. «Внешняя ци» способствует заживлению ран 16
Ван Цзякай, Ван Цзиньсю, Ма Тачжоу. Ревматические болезни сердца 16
Ли Хэшэн. Лечение неврастении 18
Лю Шаобинь. Лечение с помощью тяньчжуского цигун 19
Чжан Хунбао. Экстрасенсорные способности рук 22
Ли Тайху, Го Чанцин. Лечение облысения с помощью приемов «подъема», «опускания» и «регулирования дыхания» 26
И Жэнь. Если у вас плохое пищеварение 27

Дискуссионная трибуна

С. Ю. Ключников. Агни-Йога о мысли 30
С. Вивекананда. Раджа-Йога (фрагмент) 33
Н. Рокотова. Основы буддизма (продолжение) 38

Советы начинающим

Сюй Шоутин. «Отклонения» при занятиях цигун 44
Схемы расположения основных акупунктурных точек 46

Примечания редактора русского издания 48

Редакция русского издания журнала «Цигун и спорт» советует осваивать любые методики цигун под руководством специалистов и постоянным врачебным контролем!

Редакция китайского издания
Почетный главный редактор Цзо Линь
Главный редактор Го Чжоули
Ответственные редакторы Ли Гэньцай. Ван Юаньмин
Издатель: редакция журнала «Цигун и спорт»
Адрес редакции: КНР, Сиань, Сяочжай, ул. Синшаньсы-сицзе, 9

Регистрационный номер журнала: провинция Шэньси, № 157

Государстеенный индекс: CN61-1028
Почтовый индекс:
китайский — 52-88
международный — Q970

Редакция русского издания
Главный редактор В. Б. Воронцов
Зам. глаеного редактора Б. Н. Славинский
Ответственный секретарь Н. С. Тихонов
Научный редактор А. П. Шилов
Научные консультанты Лу Юйлин, Е. А. Файдыш. М. А. Чернышев
Редакторы А. Б. Рачкова, Е. Н. Новикова
Художественный редактор Н. М. Лазарева
Издатель: издательство «Прогресс»
Адрес редакции: Москеа, 117848, ул. Красикова, 27
Тел. 124-09-04, 129-01-62

Регистрационный номер:
1104 от 7.12.90
Подписной индекс: 70764

Перевод материалов на русский язык осуществлен советской стороной.

При перепечатке наших материалов ссылка на «Цигун и спорт» обязательна.

Всеми аопросами подписки и доставки журнала занимаются местные и областные отделения «Союзпечати».

На первой стороне обложки:
Парк в г. Гаунчжоу. Фото Б. Лапшина

На четвертой стороне обложки:
В XVI—XVIII вв. близ Пекина был разбит парк Ихэюань, где располагалась летняя резиденция китайских императоров. Фото В. Вяткина.

© Редакция журнала «Цигун и спорт», 1991.

Роль цигун в «возвращении молодости» функциям мозга

Хоу Цань

Данная научно-исследовательская работа подтверждает, что биоэлектрическая деятельность мозга взрослых и пожилых людей при занятиях цигун может «возвращаться» к состоянию, характерному для детского возраста, то есть цигун обладает свойством оказывать сопротивление старению.

Мозг в механизме старения занимает важное место. Мозг, особенно центральная нервная система, из-за изменений в регуляции первоначальной генетической группы черепно-мозговых нервов является самым ранним и самым главным проявлением старения организма. Электроэнцефалограмма отражает функциональное состояние мозга. Имеется обширная информация об изменениях, зафиксированных в ЭЭГ при занятиях цигун или аналогичными цигун системами (включая индийскую медитацию), ниже всюду именуемых как занятия цигун, однако до сих пор не было работ, доказывавших бы на основании изменений в биотоках мозга положительную роль занятий цигун для борьбы со старением.

В 1984 г. автор при сравнении изменений в ЭЭГ у занимающихся цигун и возрастной эволюцией ЭЭГ от новорожденных до взрослых с интересом обнаружил, что тенденция изменений ЭЭГ у занимающихся цигун («тенденция цигун») и тенденция изменений, когда с возрастом увеличивается «зрелость» биотоков мозга («возрастная тенденция»), противоположны. Похоже, что биоэлектрическая деятельность мозга при занятиях цигун показывает «возвращение молодости»: Например:

1. «Возрастная тенденция» базового (альфа) ритма затылочного поля мозга имеет направление от низкой к высокой частоте, от высокого к низкому пределу возбуждаемости; «тенденция цигун» имеет направление от высокой частоты к низкой, от низкого к высокому пределу возбуждаемости.
2. Эффект торможения альфаритма при световом раздражении у «возрастной тенденции» имеет направление от слабого к более сильному; у «тенденции цигун» направление противоположно.
3. При «медленной деятельности» мозговых волн в состоянии бодрости «возрастная тенденция» показывает ослабление деятельности, снижение пределов возбуждаемости, повышение частоты; «тенденция цигун» — усиление деятельности, повышение предела возбуждаемости, замедление частоты или сохранение ее на одном уровне.
4. Возникновение одновременно альфа-ритма и «медленной деятельности» у «возрастной тенденции» имеет направление от частого к исчезновению; «тенденция цигун» — противоположна.

Особенно интересны изменения в тэта-ритме. В докладе Молски (1971) сообщалось, что, когда грудная девочка получала радостные импульсы, в частности при поцелуях мамы, ЭЭГ фиксировала многочисленные тэта-волны, поэтому указанные волны были названы «волнами радости». В том же году в информации Кунглера, когда младенцы в возрасте от 6 месяцев до 6 лет смотрели представления в кукольном театре, также отмечалось появление указанных волн, однако после взросления детей ука-

занный эффект более не проявлялся. Когда взрослые, занимаясь цигун, находятся в состоянии «покоя», «волны радости» вновь могут возникать одновременно с приятными ощущениями.

Вышеуказанные сравнительные результаты показывают, что во время выполнения упражнений цигун (не после!) деятельность биотоков мозга взрослых и пожилых людей может «возвратиться» к формам деятельности детского периода. Возможно, что это нервный механизм противостарения, возникающий при занятиях цигун. Этот механизм может включать новый кортикальный слой мозга, который оказывается в заторможенном положении, возникший вследствие этого бегущий вниз импульс торможения ослабевает. В результате в изначальной генетической группе старого кортикального слоя мозга заранее закладывается изменение препятствия для возникновения и созревания нового кортикального слоя, а функции мозга в период «детского времени» в состоянии заторможенности и покоя проявляются в регулировании освобождения от препятствий на пути генстических групп.

Автор считает: если согласиться с информацией о том, что в мозгу существует два механизма — старения и препятствующий старению — то указанные выше явления подтверждают, что занятия цигун явятся рациональным и действенным средством против старения.

Почему цигун может лечить болезни

Кун Цзянь, Чжан Яолун

Почему цигун может лечить болезни?

— Цигун может лечить болезни и укреплять здоровье главным образом потому, что он может играть положительную регулирующую роль в отношении нервной системы головного мозга и системы кровеносных сосудов сердца, может укреплять функции внутренних органов, корректировать реакции организма, играет роль самоконтроля в отношении самих биофункций человека и т. д. Например, при занятиях цигун тело и психика находятся в состоянии глубокого отдыха, что способствует усилению функций мозга, углублению и «утончению» дыхания, лечению заболеваний вегетативной нервной системы. Глубокое дыхание животом производит массаж органов брюшной полости, подвижность диафрагмы по сравнению с обычной увеличивается в 4—5 раз. Цигун может стимулировать перестальтику желудка и кишечника, улучшает внутрисекреторную функцию, усиливает аппетит, создает хорошие условия для излечения болезней и оздоровления организма.

В целом занятия цигун могут избавить от беспокойства, способствовать тому, что биологические и биохимические условия для отдыха, восстановления и регуляции организма, укрепляют сопротивляемость болезням. Кроме того, те, кто занимается ушу и цигун, могут получить ощущение «внутренней» энергии ци, циркулирующей по меридианам и коллатералям, проникающей во внутренние органы, достигающей конечностей и суставов. Крайне важное значение это имеет для циркуляции крови, пищеварения, усвоения пищи, образования крови и семенной жидкости, орошения внутренних органов, обеспечения сопротивляемости к воздействию неблагоприятной внешней среды и т. д.

Почему некоторые люди, занимающиеся цигун длительное время, не достигают заметных результатов?

— Хотя у некоторых людей за плечами много дней занятий цигун, однако они тренируются не по правилам и не соблюдают требования. Например, не умеют расслабляться, не способны контролировать чувства и настроение. Некоторые не придают значения погодным изменениям (переменам «ветра, холода, жары и влажности»), закономерностям роста развивающегося организма. Таким образом,

даже при условии весьма интенсивных занятий трудно рассчитывать на успех. Еще к одному положению следует привлечь внимание. При достижении определенной степени занятий происходит бурное развитие энергии ян — «ян-ци», поэтому может произойти усиление сексуального желания у мужчин и женщин. Это нормальное явление. Однако некоторые люди не могут регулировать свою половую жизнь. Не соблюдая меру, они зачастую теряют достигнутое в цигун. Могут вернуться даже излеченные болезни.

В какой обстановке лучше всего заниматься цигун?

— Идеальной для занятий цигун является спокойная, тихая обстановка. В древности для занятий цигун не только считалось обязательным вхождение в «состояние покоя», но и предъявлялся также целый комплекс строгих требований в отношении освещенности комнаты для занятий цигун, воздуха и обстановки помещения и т. д. Однако некоторые считают, что необходимо специально тренироваться «в шуме добиваться покоя». В условиях современной жизни предпочтительно использовать утреннее и вечернее время для спокойных занятий цигун. Можно заниматься цигун и ночью.

Знакомство с цигун «Сто отроков и цветы лотоса»

Китайское общество изучения цигун «Сто отроков и цветы лотоса»

Эту систему цигун унаследовали от предков и развили дальше два известных мастера цигун Вэй Линъи и Лун Лэи. В его основе лежит древний опыт, обращенный на пользу современности. Система цигун «Сто отроков и цветы лотоса» включает динамические и статические упражнения. Динамические упражнения состоят из 36 движений, разделенных на два комплекса по 18 движений в каждом. В них используются образы природы: лазурные струи воды, великолепные цветы лотоса, свежий ветерок, ясный месяц, свет зари, лучи восходящего солнца, раскаты грома, сверкание молний, высокие горы, бескрайнее море и т. д. С помощью этих образов перед человеком открывается жизнь природы, ему является Дао, которое объемлет и природу со всеми ее явлениями, и человека с его чувствами и мыслями. Таким образом рождается истина, добро и красота, а из них выкристаллизовывается мудрость, которая озаряет человека неожиданно. Во время динамических упражнений с помощью красивых картин природы человек учится вбирать ци окружающего мира, соединять ци своего тела и внутренних органов с ци неба и земли, небо и человек становятся едины! Человек созерцает, медитирует и двигается, но в его движении есть покой. С помощью движений и дыхания в прекрасном и огромном саду Великого предела человек учится свободно и естественно открывать и закрывать свои «киноварные поля» (верхнее, среднее и нижнее), дает возможность «истинной ци» беспрепятственно течь по 12 меридианам, уравновешивает инь и ян, гармонизирует ци и кровь, «изначальная ци» наполняет все тело и помогает вылечить не только ту болезнь, которая уже есть, но и предотвратить ту, которой еще нет. В этой системе цигун используются понятия инь и ян, «пять стихий», «восемь триграмм». Система учит воспринимать информацию из космоса. Человек представляет себя невинным ребенком и возвращается к простому и непосредственному восприятию мира.

Восемь статических комплексов, включая такие, как «Золотой отрок созерцает лотос», «Пастушок играет на флейте», «Играющий в воде ребенок», — это целостная система самосовершенствования, построенная на принципе последовательности и преемственности. Но в то же время каждый этап является самостоятельным. С ее помощью в человеке воспитывается нравственность, умение контролировать свои чувства. В состоянии покоя, расслабленности и естественности, которое достигается в ходе занятий по этой системе, мозг и нервные центры получают отдых.

Ци следует за мыслью: где мысль, там и ци. Представляя себя ребенком с его чистым сердцем и непосредственным отношением к окружающему миру, человек возвращается к сокровенным источникам своей природы, преодолевает эгоизм, жадность, становится гармоничнее, к нему возвращается физическое и душевное здоровье, его сердце успокаивается и преисполняется любовью.

Статические упражнения в системе «Сто отроков и цветы лотоса» помогают человеку понять, что Дао существует повсюду. С их помощью открываются энергетические каналы, «регулируются дыхание, тело и сознание», предотвращаются болезни.

«Сто отроков и цветы лотоса» — это сплав традиций даосизма, чань-буддизма, конфуцианства и китайской медицины. Эта система гармонично сочетает древние знания с данными современной науки, соединяет учение «Книги перемен» о восьми триграммах, теорию инь и ян, «пяти стихий», энергетических каналов с анатомией, физиологией, иммунологией и т. д. Она учит людей замечать в малом великое, видеть поэзию жизни, учит их любить жизнь.

Система достаточно проста, дает быстрый эффект, не оказывает побочных действий. Для занятий по этой методике не требуется много места и много времени. Она очень подходит для современного ритма жизни.

Цигун «Сто отроков и цветы лотоса» очень эффективен в борьбе со многими болезнями. Он помогает обрести не только здоровье, но и красоту, развивает умственные способности.

Динамические упражнения системы «Сто отроков и цветы лотоса»

Вэй Линъи, Лун Лэи

Первый комплекс*

1. Созерцание лотоса. 2. Свет зари. 3. Разгонять облака. 4. Устремиться к солнцу. 5. Разбросать цветы. 6. Расправить крылья. 7. Подарить персик. 8. Игра с жемчужиной. 9. Сосчитать звезды. 10. Плескаться в воде. 11. Игра в воде. 12. Полет на луну. 13. Вращать шар. 14. Натянуть лук. 15. Божественный свет. 16. Надавить на мяч. 17. Войти в хранилище. 18. Поддержать цветок лотоса.

Исходное положение.

Встаньте лицом на восток, ноги поставьте вместе. Руки свободно опустите вдоль тела, голову держите прямо, немного округлите спину, расслабьте плечи, опустите локти, подбородок немного подберите, зубы соедините, языком касайтесь нёба, смотрите вперед; успокойте сознание, расслабьте все тело, дышите естественно, представьте, что вы впитываете в себя жизненную энергию и наполняете ею все тело (рис. 1).

1 2 3

I. Созерцание лотоса (рис. 2, 3).

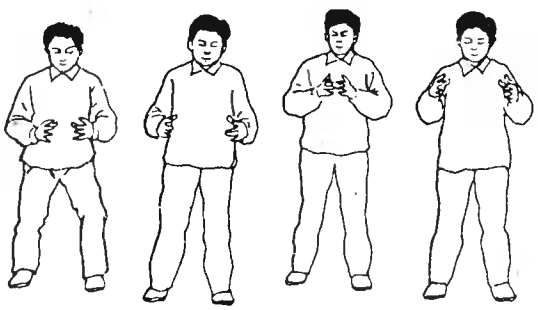
Поставьте ноги на ширину плеч, закройте глаза, поднимите руки к животу и соедините большие и безымянные пальцы (как будто держите цветок лотоса). Представьте себе, что в нижней области даньтянь (ниже пупка) находится бутон лотоса, который должен вот-вот раскрыться. Слабый свет утренней зари. Легкое дуновение ветерка. Сверкают капли росы. Колышется туман.

II. Свет зари (рис. 4—11).

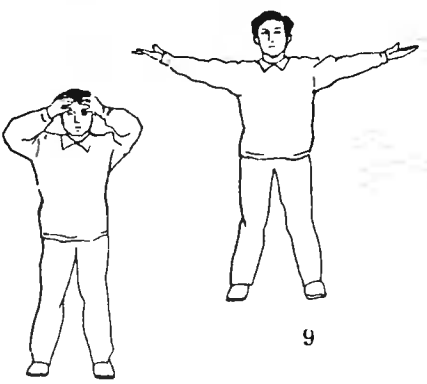
1. Руки перед животом, большие и безымянные пальцы легко касаются друг друга.

2. Плавно разведите руки в стороны, одновременно с этим подберите живот и втяните анус.

3. Плавно соедините ладони, одно-



4 5 6 7



8 9

* Второй комплекс упражнений будет опубликован в № 2 за 1992 год.

10

11

временно с этим сделайте выдох; на выдохе представьте, что ци опускается в нижнее «киноварное поле» (область даньтянь), отпустите анус. Повторите семь раз (рис. 6).

4. Плавно 7 раз соедините и разведите ладони перед животом.
5. Медленно поднимите руки, «держащие лотос», к точке шаньчжун (между сосками); три раза разведите и сведите руки.
6. Медленно поднимите руки к точке иньтан (между бровей); два раза разведите и сведите руки.
7. Разведите руки по дуге в стороны, затем согните их слегка в локтях, через точки лаогун в центре ладоней «собирайте» ци; представьте себе, что все ваше тело наполняется светом зари.
8. Плавно опускайте руки, направляя свет из точки байхуэй (на темени) вниз в «киноварное поле»; соедините руки перед животом, сложив их, как будто держите шар.

III. Разгонять облака (рис. 12—19).

1. Соедините кисти так, чтобы мизинцы, безымянные и средние пальцы касались друг друга тыльными сторонами, затем плавно поднимите руки вдоль переднесрединного меридиана жэньмай (идущего спереди по середине тела) вверх до головы. Как бы разгоняя облака, разведите руки в стороны, затем медленно опустите ладонями вниз.

3. Правую руку пальцами кверху поднимите через точку шаньчжун над головой, разверните кисть ладонью влево, как бы разгоняя облака, затем разверните кисть ладонью вправо и, «разгоняя» облака, по дуге опустите руку через сторону вниз.

4. Поднимите левую руку через точку шаньчжун над головой, разверните кисть ладонью вправо, и снова «прогоните» облака, затем разверните кисть ладонью влево и по дуге опустите руку через сторону вниз.

12

13

14

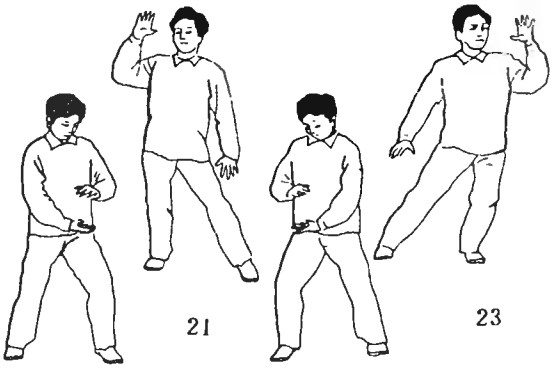
15

16

17

18

19

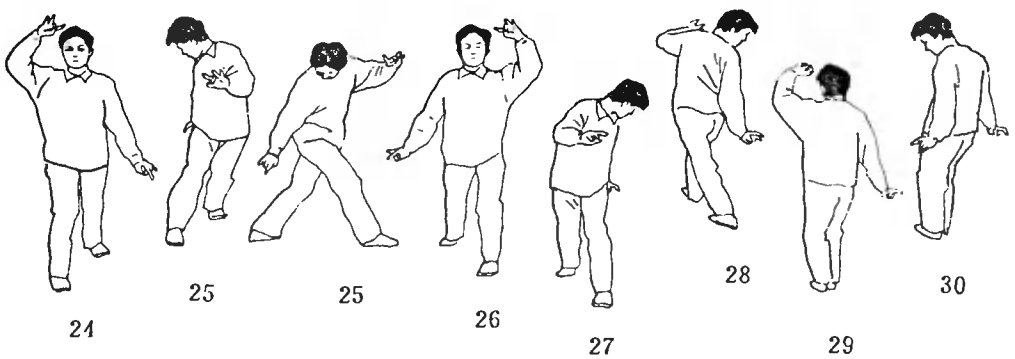


20 21 22 23

IV. Устремиться к солнцу (рис. 20—23).

1. Перенесите центр тяжести на правую ногу, разверните таз вправо, примите стойку «сороки»; правую руку плавным дугообразным движением поднимите к животу, ладонью вверх, затем, разворачивая корпус вправо примерно на 45°, поднимите руку вверх ладонью вперед. Встаньте лицом к солнцу и «собирайте» правой ладонью ци встающего на востоке солнца. Левую руку, находившуюся первоначально над правой, опустите вниз и через точку лаогун «собирайте» ци, идущую от земли. Представьте, что потоки земной (инь) и небесной (ян) ци встречаются в точке шаньчжун и опускаются в нижнюю область даньтянь.

2. Те же движения, что в п. 1, но с левой стороны (центр тяжести — на левую ногу, поменять местами руки).



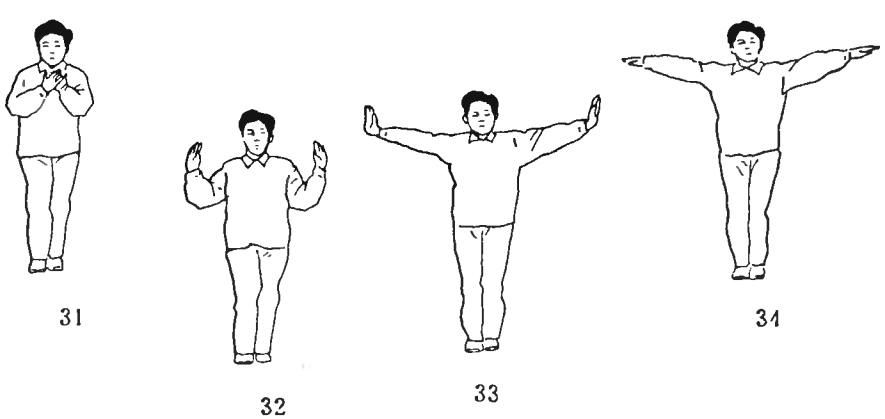
24 25 25 26 27 28 29 30

V. Разбросать цветы (рис. 24—30).

1. Вправо. Сделайте правой ногой шаг вперед и согните ее, левую выпрямите (стойка «лучника»), поднимите правую руку вверх. Соедините большой и средний пальцы, разверните верхнюю часть тела через правое плечо назад, правую руку плавно дугообразным движением отведите назад и вниз, следите взглядом за движением правой руки, смотрите на пятку правой ноги.

2. Влево. Сделайте шаг вперед левой ногой, согните ее, примите стойку «лучника», выполните те же движения, что и в пункте 1, только влево.

3. Ноги вместе. Приставьте левую



31 32 33 34

ногу к правой, немного согните колени, выполните движения, как в пункте 1. Движения должны быть легкими, плавными и мягкими, поясница является «осью» движения. Руками собирайте ци неба и земли. После того как из точки лаогун ци достигнет точки фулю (на пятке), следует расслабить пальцы и собрать ци земли.

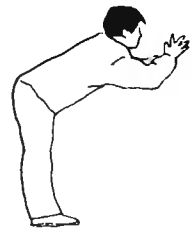
VI. Расправить крылья (рис. 31—34).

1. Соедините кисти, наложив одну на другую перед грудью (на уровне точки шаньчжун), ладонями к себе; представьте, что ци проходит через точку шаньчжун, сделайте три вдоха и выдоха.
2. Плавно разведите руки в стороны, ладони разверните вовне, пальцы кверху, сделайте выдох.
3. Согните руки в локтях, кисти выпрямите параллельно полу ладонями вниз, подберите живот и легко втяните сфинктеры ануса, вдохните и направьте ци в «киноварное поле» (нижнее).
4. Два раза плавно разведите руки в стороны (плечи должны быть расслаблены), когда руки выпрямлены, представьте себе бескрайнее небо, на выдохе пальцами ног как бы захватите землю.

35

36

37



37

38

VII. Подарить персик (рис. 35—38).

1. Соедините ладони перед точкой шаньчжун, основания ладоней сложите вместе, а пальцы разведите в стороны, как будто держите священный персик. Ноги вместе, подберите живот и легко втяните анус; через точки юнцюань (в центре стопы) вберите ци; наклонитесь немного вперед, держа руки перед собой, как будто вы преподносите персик в подарок, медленно разведите руки; представьте, что аромат персика распространяется вокруг.
2. Вдохните чистый аромат, выпрямитесь, колени немного согните, сделайте выдох, расслабьте живот, представьте, что ци опускается в «киноварное поле».

VIII. Поиграть с жемчужиной (рис. 39—42).

1. Правой ногой сделайте шаг вперед и вправо, центр тяжести перенесите на правую ногу, левую ногу приставьте на полшага; представьте, что на вдохе ци входит

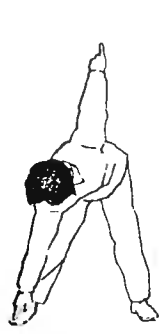
39

40

41

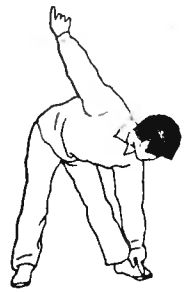
42

через точку юнцюань.
2. Правой рукой выполните круговые движения по животу снаружи кнутри и сверху вниз.
3. Когда правая рука находится внизу, левая рука сверху начинает двигаться по тому же кругу, что и правая, но в обратном направлении.
4. Сделайте шаг вперед левой ногой, немного разворачивая корпус, повторите движение руками, как в пунктах 2, 3, но в противоположном направлении.

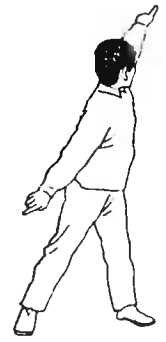


43

44



45

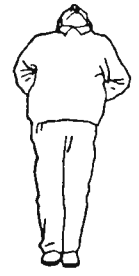


46

IX. Сосчитать звезды (рис. 43—46).
1. Развернитесь в левую сторону на 90°, поставьте ноги на ширину плеч, одновременно с поворотом наклонитесь вперед, правую руку свободно опустите вниз так, чтобы указательный палец был направлен на большой палец правой ноги; смотрите на правую руку и левую ступню. Левую руку отведите назад так, чтобы указательный палец был направлен вверх; руки должны быть на одной линии.
2. Встаньте прямо, повернитесь в правую сторону, левую руку свободно опустите вниз, так, чтобы указательный палец был направлен на большой палец левой ноги; сначала смотрите на левую руку и левую ногу, затем взгляд переведите на правую руку и смотрите вверх (в северно-западном направлении).
3. Указательный палец правой руки, совершая круговые движения по часовой стрелке, направлен на звезды; следует представить, что ци от луны и звезд на небе идет в руку. Затем примите положение, указанное в пункте 1. В каждую сторону движение повторить шесть раз.

47

48



49

50

X. Плескаться в воде (рис. 47—50).
1. Поставьте ноги вместе, колени немного согните, подберите живот, представьте, что ваше тело — это ствол тополя. Разверните ладони вверх, наклонитесь вперед, руки от груди выпрямите вперед, разведите руки, разверните ладони вниз пальцами внутрь, отведите руки назад и поместите их на область почек; прогнитесь назад, втяните анус и сделайте вдох; наклонитесь вперед, расслабьте анус и сделайте выдох.
2. Выполните толкательное движение двумя ладонями вперед, вернитесь в исходное положение; повторите движение три раза.

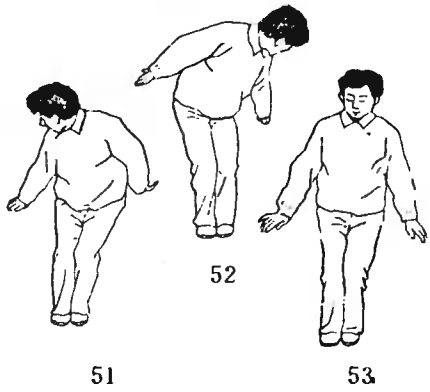
XI. Поиграть в воде (рис. 51—53).

1. Согните немного колени, разверните ладони вниз, плавно загните кисти назад.

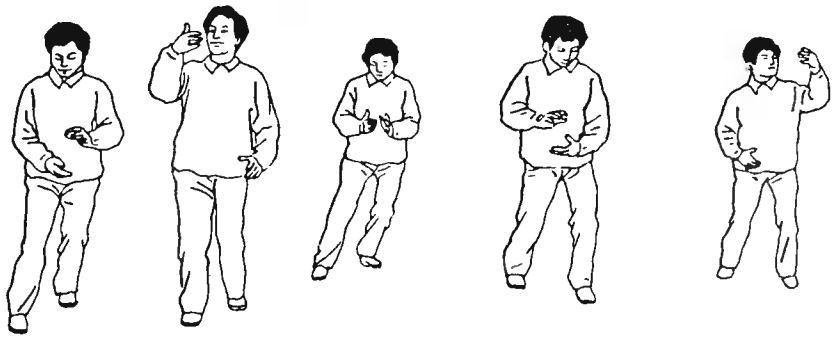
2. Одновременно с поворотом правой рукой выполните движение по спирали сзади вперед, направьте энергию в плечо, локоть, затем в кисть.

3. Разверните левую ладонь назад, помогая всем телом, выполните дугообразное движение рукой вперед; расслабьте шею, движение должно быть очень свободным; смотрите на кисть той руки, которая выполняет движение.

4. Выполнив движение шесть раз, плавно разведите руки в стороны (руки должны быть немного согнуты, ладони развернуты вниз); представьте, что ци достигает кончиков пальцев; сделайте три вдоха и три выдоха.



51 52 53



54 55 56 57 58

XII. Полет на луну (рис. 54—58).

1. Плавно поднимите руки, «возьмите» перед грудью шар (правая рука сверху, левая — снизу, точки лаогун проецируются друг на друга) начните легко «вращать» его (правая рука снизу, левая — сверху).

2. Поднимите правую руку вперед, левую руку опустите вниз, разверните грудь и сделайте вдох, центр тяжести перенести на правую ногу, через точку юнцюань (в центре стопы) «наберите» ци.

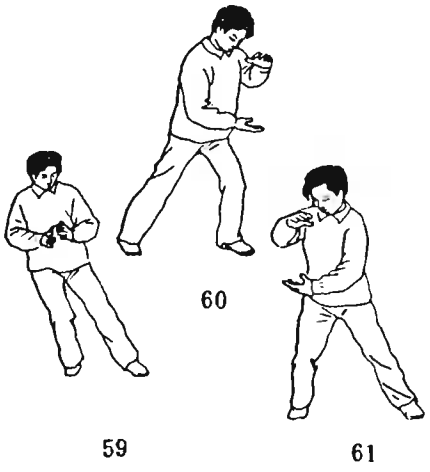
Сведите руки, выполните выдох, центр тяжести перенесите на левую ногу, представьте, что «мутная» ци удаляется через точку юнцюань. Движение следует повторить три раза.

3. Руками обхватите шар (правая рука сверху, левая рука снизу), правую руку опустите, а левую поднимите, как бы вращая зажатый между ладонями шар, разводя руки, сделайте вдох, представьте, что «чистая» ци поднимается вверх; перенесите центр тяжести на левую ногу, через точку юнцюань «наберите» ци. Когда руки приблизятся друг к другу, центр тяжести перенесите на правую ногу и делайте выдох; представьте, что «мутная» ци выходит через точку юнцюань. Повторите движение три раза.

XIII. Вращать шар (рис. 59—61).

1. Повернитесь влево (на север) на 90°, ноги поставьте на ширину плеч, немного согните в коленях, пальцами «захватите» пол, подберите живот.

2. Обхватите руками воображаемый шар (точки лаогун должны проецироваться друг на друга — правая рука сверху, левая — снизу); плавно разверните верхнюю часть тела влево, одновременно с этим вращайте воображаемый шар, так, чтобы левая рука оказалась сверху, правая — снизу. Повторите эти движения много раз, шар постепенно должен уменьшаться.



59 60 61

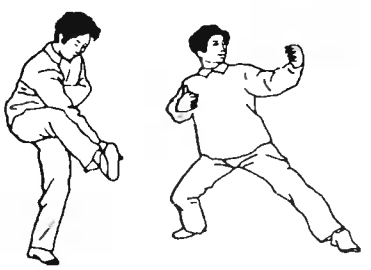
3. Плавно соедините руки, направьте ци в «киноварное поле», соедините большие и указательные пальцы перед животом.

XIV. Натянуть лук (рис. 62—63).

1. Легко втяните анус, поднимите правую ногу, согнутую под прямым углом, расслабьте мышцы в области коленного сустава и щиколотки; одновременно с подъемом правой ноги опустите правую руку к внутренней поверхности голени этой ноги. Левой рукой проведите по правой руке от ладони до точки шаохай на внутреннем сгибе локтя, как бы поднимая ци.

2. Расслабьте живот и запирательные мышцы анального отверстия, правой ногой сделайте шаг назад, примите стойку «лучника». Правой рукой проведите вдоль внутренней поверхности левой руки (к левой части груди); это движение должно напоминать движение лучника, натягивающего лук.

3. Одновременно с этим левую руку выпрямите вперед и влево; смотрите на левую руку, представьте себе, что «чистая» ци исходит из пальцев и уходит вдаль, а оттуда снова возвращается в тело.



62 63

XV. Божественный свет (рис. 64—67).

1. Поднимите правую ногу, правую руку по дуге поднимите над головой, соедините большой и указательный пальцы. Опустите плечи, согните руку в локте и одновременно с этим ударьте правой ногой

64 65 66 67

в пол. Левую руку свободно опустите вдоль тела.
2. При ударе правой ногой в пол встряхните кисть; представьте себе, что послышался раскат грома, электрический заряд дошел до «киноварного поля», вы как бы увидели яркую вспышку молнии.
3. Поднимите левую ногу, соедините указательный и большой пальцы на левой руке, поднимите ее, а затем опустите вниз одновременно с ударом ноги в пол.
4. Поднимите правую ногу, одновременно с этим поднимите вверх правую руку и соедините вместе безымянный и большой пальцы, затем опустите руку вниз и одновременно с этим топните правой ногой. То же самое движение повторите левой рукой и левой ногой. Представлять следует то же, что в пункте 2.

68

69

70

71

XVI. Надавить на мяч (рис. 68—71).
1. Разверните носок правой ноги вправо на 30°, перенесите центр тяжести на правую ногу, опустите руки к животу ладонями вниз. Выполняя вдох, втяните анус, руки плавно поднимите до уровня груди, «соберите» ци из самого центра земли; она, словно туман, окутывает, омывает и подпитывает ваши внутренние органы.
2. Опустите руки от плеч к животу, направляя ци вниз; представьте себе, что вы наполняете энергией почки.
3. Когда руки опускаются вниз и как бы надавливают на мяч, выполните выдох, расслабьте анус, подберите живот и перенесите центр тяжести на левую ногу; представьте себе, что из точки юнцюань выходит «мутная» ци.
4. Сделайте левой ногой шаг вперед по диагонали и приставьте правую; приставляя правую ногу, делайте шаг, как будто вы вытаскиваете ее из грязи; четыре раза повторите движения, как в пунктах 1 и 2.

XVII. Войти в хранилище (рис. 72—75).
1. Повернитесь на 90° лицом на запад, ноги поставьте на ширину плеч, поднимите вперед левую руку и вместе с разворотом корпуса сделайте ею движение справа налево (ладонь разверните вверх, пальцы направьте на восток), «соберите» «чистую» ци, идущую с

72

73

74

75

востока, и направьте ее в печень. Правую руку поднимите над головой так, чтобы точка лаогун проецировалась на точку байхуэй (центр темени), направьте ци через точку лаогун в точку байхуэй; лицо должно быть обращено на юг. Выполните три вдоха и выдоха; наполните свое сердце ци.

2. Повернитесь вправо лицом на запад, опустите правую руку мимо точки шаньчжун до нижнего «киноварного поля», одновременно с этим левую руку, «набирая» ци, поднимите над головой (над точкой байхуэй); представьте себе, что белая ци, идущая с запада, подпитывает легкие.

3. Повернитесь на север, разверните кисть ладонью вверх, на севере «соберите» ци и направьте ее в точку байхуэй; стоя лицом на север, сделайте три вдоха и три выдоха, представьте себе, что черная ци с севера укрепляет ваши почки.

4. Повернитесь лицом на запад, правую руку поднимите над головой и опустите вниз к «киноварному полю», повторите движения, описанные в пунктах 1, 2, 3, затем свободно опустите руки к нижней части живота, расположив их так, будто у вас в руках шар.

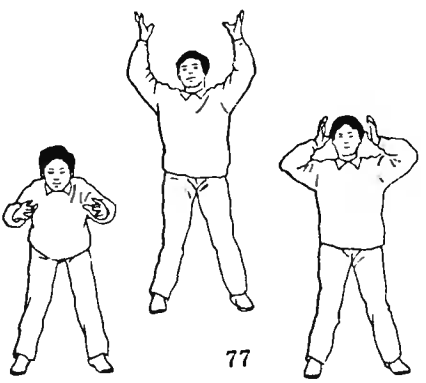
XVIII. Поддержать цветок лотоса (рис. 76—78).

1. Поставьте ноги на ширину плеч, руки перед собой ладонями вовнутрь, так, чтобы точки лаогун проецировались друг на друга, вы как бы держите лотос; наклонитесь вперед, смотрите на воображаемый цветок, повторите это движение три раза.

2. Плавно разведите руки в стороны — «цветок лотоса раскрывается»; поставьте руки, «держащие» лотос, над головой; представьте себе, что цветок лотоса, находящийся в области точки байхуэй, раскрывается и закрывается; мысленное открытие и закрытие сопровождайте соответствующим движением кистей; сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

3. Отведите ладони к вискам, затем семь раз спиралевидными движениями проведите по боковым поверхностям головы; плавно опустите руки к животу и двумя руками обхватите воображаемый шар.

Возвращение в исходное положение.



77

76 78

Опустите руки вдоль тела, представьте, что ци опускается в «киноварное поле»; левую ногу приставьте к правой; смотрите вперед.

(Продолжение следует)

«Внешняя ци» способствует заживлению ран

Ван Лунлин, Ши Вэньчжи, Гао Чао, Пэн Чэн (сотрудники Главного госпиталя Пекинского военного округа)

В наш госпиталь поступили на лечение 36 пациентов с пигментными образованиями. Для удаления использовался лазер. Во всех случаях коже был причинен вред местного характера. 12 пациентам, согласно общепринятой инструкции, на пораженные места наносилась тетрациклиновая мазь. На остальных 24 пациентов, кроме применения лекарственной мази, в течение часа после повреждения кожи воздействовали «внешней энергией ци». Мастер цигун, сложив указательный и средний пальцы, направил их на поврежденные места, излучая «внешнюю энергию ци» с расстояния 4 см. Это лечение проводилось 1 раз в день по 6—9 минут. Через 4 дня поверхность кожи этих двух групп пациентов являла разительный контраст. Исчезли рубцы на коже у всех 24 пациентов, «принимавших» «внешнюю ци». Не осталось никаких следов. Если не приглядываться, то и не подумаешь, что на этом месте, например, было большое желтое образование размером с соевый боб. Самая крупная рана на поверхности кожи была размером 28 мм^2, глубина — 1,5 мм. Она исчезла полностью за 5 дней. У 24 пациентов в среднем за 5—6 дней зажили ранки. Только у одного пациента не произошло восстановления поврежденного участка кожи. В другой группе из 12 пациентов только у 5 излечение состоялось на 9—15-й день. А ширина и глубина ранок на поверхности кожи была меньше, чем в приведенном выше примере. У остальных 7 пациентов совершенно не было восстановления. На месте удаленных темных образований остался коричнево-красный след с толстым неотпавшим струпом. Если бы даже через 20 с лишним дней произошло отпадение засохших корочек, в нормальное состояние коричнево-красное пятно на поверхности кожи пришло бы только через очень длительное время. Иногда для этого требуется целый год. Отсюда видно, что «внешняя ци» действительно способствует заживлению поверхности кожи, улучшению местной микроциркуляции крови. С ее помощью достигается полное восстановление поверхности кожи. «Внешняя ци» имеет терапевтическую ценность при удалении рубцов, веснушек, прыщей и т. д.

Ревматические болезни сердца

Ван Цзякай, Ван Цзиньсю, Ма Тачжоу

В последние годы немало пациентов обращаются в наш отдел обслуживания для госпитализации в целях принятия курса цигун-терапии. Как показала клиническая практика, обычная госпитализация с цигун-терапией в течение более одного месяца приносит довольно хорошие результаты. Одни излечиваются, восстанавливают здоровье, у других наблюдается заметное улучшение состояния, и они продолжают упорно заниматься цигун. Выберем один из примеров, поговорим о том, как мы, используя цигун, проводим лечение ревматической болезни сердца.

Больная Чжун Лицзюй, 26 лет, живет в городе Баодин провинции Хэбэй. После обследования в Первой Баодинской больнице, провинциальной больнице и Пекинской городской больнице района Фувай был поставлен диагноз: ревматическая болезнь сердца в тяжелой форме. Неполное запирание в результате сужения двух из трех митральных клапанов, неполное запирание клапана аорты, сердце сильно расширено, в период болезни постоянно возникает серьезная сердечная недостаточность. С 1984 г. больная трижды госпитализировалась, однако результаты лечения неблестящие, после выписки возобновились приступы, состояние ухудшилось. Потеряв веру в излечение, в мае 1989 г. больная обратилась в наш отдел обслуживания для стационарного лечения. Симптомы болезни тогда были следующие: сердечная недостаточность, затрудненное дыхание, стеснение в груди, беспокойный сон, слабость, потливость.

На основании проведенного обследования мы применили два комплекса цигун — «метод 6 иероглифов» и метод «промывания спинного мозга — золотой меридиан», а также продольно-меридианный точечный массаж и обычный массаж. Лечение проводилось в четыре этапа.

Первый этап. Укрепление организма. Основной способ — использование метода «6 иероглифов». Дополнительно к нему вдоль 12 главных меридианов проводился всесторонний продольно-меридианный точечный массаж. Таким образом активизируется «внутренняя ци», регулируются функции внутренних органов, укрепляется «истинная», «изначальная ци». Главные симптомы болезни у пациента на этом этапе: стеснение в груди, затрудненное дыхание, плохие аппетит и сон, организм чрезвычайно ослаблен. Пациент может заниматься цигун только сидя. Через месяц после лечения с помощью цигун вышеназванные симптомы в основном исчезли, значительно улучшились функции внутренних органов, появился аппетит, пациент физически окреп и ежедневно мог заниматься цигун в положении стоя по 3—4 часа.

Второй этап. Лечение. В это время вновь проявляются такие симптомы, как тахикардия и аритмия. Начиная со второго месяца вносятся изменения в занятия цигун, а предпочтение оказывается лечению. На базе всестороннего лечения и комплексных занятий цигун акцент был сделан на методах сюйгун (постепенное выдавливание воздуха из полости рта) и кэгун (разновидность сюйгун). На каждом занятии число повторений достигло 100 раз. Лечение было сосредоточено на продолжительном точечном массаже меридианов печени, селезенки, сердца и сердечной сумки. Вначале произошел сердечный приступ, однако через 2 дня состояние нормализовалось. Это лечение цигун продолжалось 3 месяца, в течение которых не наблюдалось таких явлений, как сердцебиение, стеснение в груди. Самочувствие пациентки становилось все лучше. Она даже не чувствовала усталости, поднимаясь на 5 этаж. Через 4 месяца обследование в больнице р-на Фувай показало, что исчезли такие симптомы, как кислородная недостаточность сердечной мышцы, малокровие, аритмия сердца, сердечная недостаточность.

Третий этап. С помощью метода «6 иероглифов», используя теорию взаимопорождения и взаимопреодоления «пяти элементов», очаг заболевания был подвергнут интенсивному воздействию ци. Пациентка стала замечать, что при произнесении определенных звуков (иероглифов) имеются явления непрохождения ци. Прекращая упражнение, она чувствовала улучшение. В этой ситуации мы дополнили тренировки методом хугун и чуйгун (выдыхание с произнесением слогов «ху» и «чуй»). Вскоре самочувствие больной стало хорошим. Выражаясь ее словами, она «впервые ощутила прекрасное чувство облегчения, радости и здоровья обычного человека, который не страдает от болезни».

Четвертый этап. Решение проблемы ревматизма с упором на метод цигун «промывание спинного мозга — золотой меридиан». После более чем полугодового занятия по методу «6 иероглифов» функции внутренних органов явно улучшились и восстановились, неприятные ощущения в основном исчезли. Аппетит и сон стали хорошими, энергии достаточно, движения нормальные. Однако вскоре появились необычные явления: во время занятий цигун руки, ноги (ступни) стали холодеть, колени напрягаться. Столкнувшись — с этими симптомами, мы применили метод «про-

мывания спинного мозга — золотой меридиан». При лечении применялся точечный массаж и массаж каждого сустава. После некоторого периода цигун-терапии наконец прекратились такие симптомы, как чувство холода, распухание, напряжение и боль в конечностях и суставах.
К настоящему времени пациентка занимается цигун около 10 месяцев. Все симптомы болезни полностью исчезли. Функции внутренних органов в основном восстановились и нормализовались. Сама она стала страстным приверженцем цигун, является инструктором нашего отдела обслуживания.

Лечение неврастении

Ли Хэшэн

Неврастения — часто встречающееся функциональное нервное заболевание. В основном ею болеют молодые люди и люди среднего возраста. Причина возникновения этой болезни — перенапряжение высшей нервной деятельности. Напряженный умственный труд по сравнению с напряженным физическим трудом легче вызывает неврастению. Неврастения — это препятствие для нервной деятельности функционального характера, а не органическое повреждение. Поэтому, уделив должное внимание упорядочению своей жизни и активно лечась, можно быстро восстановить здоровье.
Принципы лечения: лечение лекарствами — второстепенное, главное, чтобы больной надлежащим образом тренировался, полностью мобилизовал свою субъективную активность.
Первый метод: заниматься можно стоя, сидя, лежа.
С т о я: ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, ладони у внешней стороны бедер, кончики средних пальцев касаются точек фэнши, голова держится прямо, язык легко прижат к нёбу, масса тела равномерно распределяется на обе ноги, тело расслабить, освободиться от посторонних мыслей.
С и д я: сесть на стул, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях под углом 90°, спина прямая, тело расслаблено.
Л е ж а: можно лечь на спину или на бок так, чтобы было удобно.
Выполнение упражнения: расслабьте последовательно темя, лоб, лицо, оба уха, нос, подбородок, горло, плечи, предплечья, кисти и пальцы, грудь, живот, область точки хуэйинь (в промежности), бедра, колени, голени, ступни, большие пальцы ног, вторые пальцы, третьи, четвертые, мизинцы, подошвы. Представьте, что обе ступни опущены в теплую воду (летом — в прохладную воду). Затем повторить расслабление всего тела. После этого часто наступает сон. После пробуждения можно сразу прекращать занятие.
Второй метод: встать спиной к большому дереву. Принять позу «стояния столбом» (чжань чжуан), все тело расслаблено. При вдохе думать о том, что все 84 000 пор тела раскрылись и через них вливается энергия космоса; при выдохе представить, что «болезненная» ци из всего организма опускается в точки юнцюань (на подошвах стоп) и затем через них уходит в землю. Упражнение выполнять в течение 20 минут.
Третий метод: сесть на край стула, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях под углом 90°. Корпус прямой, подбородок слегка подобран, тело расслаблено, глаза слегка прикрыты, руки подняты на уровень груди, ладони прижаты друг к другу. Внимание сначала сосредоточить в нижней области даньтянь. Через 5—10 мин. последовательно переводить фокус внимания на точку шаньчжун, правую цзяньцзин, левую цзяньцзин, левую цюйчи, лаогун на внешней стороне левой ладони, лаогун на внутренней стороне левой ладони, лаогун на внутренней стороне правой ладони, лаогун на внешней стороне правой ладони, правой цюйчи, правой цзяньцзин. Затем снова сосредоточиться на левой цзяньцзин, левой цюйчи... Мыслью вести ци, заставлять ее вращаться по кругу внутри тела.
Завершается упражнение переносом фокуса внимания из правой точки цзяньцзин в точку шаньчжун и затем в нижнюю область даньтянь, на которой внимание сосредоточивается в течение 5—10 мин.
Выполняя упражнение, следует удерживать внимание на каждой из выше-

указанных точек в течение 30 сек. Заниматься лучше всего утром и вечером по одному разу.
Все три метода можно практиковать ежедневно по одному разу. В каком порядке, не имеет значения. Если время ограниченно, можно выбрать из них один или два метода. Выбирать следует в зависимости от состояния своего организма. Чрезмерность не принесет пользы. После исцеления следует подобрать себе подходящий для вашего организма комплекс тайцзицюань или динамического цигун, чтобы закрепить терапевтический эффект.

Лечение с помощью тяньчжуского цигун

Лю Шаобинь

В основе лечения по системе тяньчжуского цигун лежит теория китайской медицины и использование «внешней ци». Для постановки диагноза могут применяться методы как китайской, так и западной медицины, которые могут использоваться по отдельности или в сочетании, как бы корректируя друг друга. Мастер цигун имеет медицинскую подготовку, он знает, как ставить диагноз и как лечить болезнь. Существует много способов цигун-терапии. Особенно эффективны они тогда, когда используются комплексно.
Ниже вы можете познакомиться с несколькими из них. Эти приемы собраны в горах Тяньчжу, затем были опробированы на практике и доказали свою действенность.
Лечение с помощью цигун — это сложная наука. Сейчас общепризнано, что оно может предотвратить многие болезни, остановить их развитие или полностью вылечить. Цигун-терапия занимает важное место в современной практике китайской медицины и макробиотических исследованиях.

Приемы диагностирования в тяньчжуской системе цигун

В тяньчжуской системе цигун-терапии диагноз ставится путем осмотра пациента с применением экстрасенсорных методов, включая «просвечивание» тела пациента. Мастер цигун ставит диагноз, не касаясь тела больного. Специалист высокого класса редко допускает ошибки, но в то же время нельзя забывать, что цигун-терапевт, так же как больной, подвержен воздействию внешних и внутренних факторов: настроению, самочувствию, влиянию окружащей обстановки и т. д., — поэтому в отдельных случаях ошибки все же допускаются. Но и современная медицина, оснащенная сложнейшей техникой, не всегда может поставить абсолютно точный диагноз. Поэтому она не должна закрывать глаза на опыт китайской медицины, который накапливался тысячелетиями и представляет собой настоящую сокровищницу. Каждый метод, доставшийся нам от предков, надо сохранить и проверить на практике.
В тяньчжуской системе цигун-терапии различают несколько уровней диагностики. Самый начальный — это работа с энергетическим полем пациента и применение экстрасенсорных способностей. Для овладения этими приемами не требуется много времени. По нашим наблюдениям, обычно уже через неделю 70% занимающихся цигун могут применить эти методы на практике.
Более высокий уровень — это «просвечивание». Легче всего увидеть биополе человека, поле его органов, труднее разглядеть очертания органов и их структуру.
Самым высоким уровнем считается такой, когда с первого взгляда определяется диагноз и не надо ни внимательного осмотра, ни долгого обдумывания. Прежде чем ставить диагноз, следует полностью расслабиться, освободиться от посторонних мыслей, отбросить все заботы. Нельзя ставить диагноз, если неспокоен, плохо себя чувствуешь, утомлен.

I. Постановка диагноза на основе «энергетической информации» пациента

В древних трактатах, конечно же, нет такого выражения, здесь оно используется для того, чтобы было понятно, о чем идет речь.

У больного человека в организме разрушается гармония между силами инь и ян, возникает дисфункция внутренних органов, нарушаются нормальное кровообращение и движение энергии ци. Все это отражается на его биополе. Цигун-терапевт обнаруживает полевые отклонения, фиксирует информацию о состоянии здоровья пациента, затем анализирует ее, расшифровывает и ставит диагноз. Чем выше класс у специалиста, тем меньше ему нужно времени для постановки диагноза. Существует три вида работы с энергетической информацией: работа с информацией, которую врач «вытягивает» из пациента, работа с отраженной информацией и, наконец, работа с круговыми потоками энергии.

1. Работа с энергетической информацией, получаемой от пациента
Цигун-терапевт с помощью энергии мысли как бы вытягивает информацию из больного, а затем анализирует ее. Конкретные рекомендации:

а) На близком расстоянии

Встаньте лицом к пациенту, расслабьтесь и успокойтесь, дышите свободно, закройте глаза, сосредоточьтесь на точке тяньму (между бровей). Соберите информацию о пациенте, о состоянии его тела в целом, прислушайтесь, в каком месте вашего тела возникает отклик. Затем соберите информацию, начиная с головы и заканчивая ногами, начиная с внешних покровов тела и заканчивая внутренними органами, и одновременно с этим следите внимательно, в какой части вашего тела возникает ответная реакция. Когда такая реакция зафиксирована, следует более внимательно проверить данный участок тела, затем снова соберите информацию о всем теле.

«Вслушиваясь» в какой-либо участок тела, следует также проверить соответствующий внутренний орган.

б) На большом расстоянии

Расслабьтесь, успокойтесь, дышите свободно, закройте глаза, сосредоточьтесь на точке тяньму.

Представьте себе пациента и мысленно начните собирать информацию о его состоянии, как если бы он стоял перед вами. Можно пользоваться фотографией.

2. Работа с отраженной информацией

Этот прием заключается в посыле зондирующего потока в тело пациента, а затем получении отраженной информации и анализе ощущений в собственном теле, возникших под ее воздействием.

а) На близком расстоянии

Встаньте лицом к пациенту, расслабьтесь, погрузитесь в состояние «покоя», дышите свободно, закройте глаза, сосредоточьтесь на точке тяньму.

Направьте информационный поток в тело пациента. Можно мысленно задавать вопросы пациенту. Затем проанализируйте реакцию своего тела. С опытом время на анализ полученной информации будет сокращаться, ответы на поставленные вопросы будут возникать как бы сами собой.

б) На большом расстоянии

Расслабьтесь, погрузитесь в состояние «покоя», дышите свободно, сосредоточьтесь на точке тяньму.

Глядя на фотографию, представьте себе пациента, как будто он перед вами; затем направьте на него зондирующий поток. Можно направлять поток и прямо на фотографию. Прислушайтесь к ощущениям в своем теле.

3. Работа с круговыми потоками «внешней ци»

Этот метод заключается в излучении «внешней ци» в сторону пациента, которая, пройдя по его телу, возвращается к врачу. Можно направлять ци вдоль или поперек тела пациента.

а) Направление потока энергии вдоль тела

Расслабьтесь, сосредоточьтесь, отрегулируйте дыхание. Направьте свою «внутреннюю энергию ци» по вертикальному кругу внутри вашего тела; сначала этот круг может быть маленьким, но затем он должен становиться все больше и больше, пока не достигнет размеров тела.

После того как энергетический круг стал большим, выпустите энергию через точку тяньму и направьте ее в точку тяньму больного. Затем прове-

дите ее сверху вниз по всему телу пациента до точек юнцюань и верните в свое тело через точки юнцюань. После этого поток ци поднимается до точки тяньму и вновь испускается. Таким образом происходит круговая циркуляция энергии, во время которой необходимо отмечать реакции в своем теле.

б) Направление потока энергии поперек тела

Расслабьтесь, успокойтесь, сосредоточьтесь, дышите ровно и легко.

Направьте свою «внутреннюю ци» по горизонтальному кругу внутри вашего тела; сначала круг может быть маленьким, затем все больше и больше, потом размером с тело. Наконец ваше тело оказывается как бы в центре энергетического круга, вышедшего за его пределы.

Направьте энергию в тело пациента. Пройдя через его тело, она должна вернуться по кругу к вам. Проанализируйте свои ощущения.

Начинать следует с головы, затем круг можно постепенно опускать вниз.

Когда пораженные болезнью участки тела пациента вызовут реакцию в соответствующих участках тела цигун-терапевта, то обычно врач ощущает онемение, дискомфорт, давление, напряжение, боль, жар или холод, подергивание.

II. Постановка диагноза с помощью ладоней

Ладони обладают повышенной чувствительностью, особенно область точки лаогун, поэтому можно использовать ладони для постановки диагноза. Конкретные рекомендации:

Расслабьтесь, успокойтесь, сосредоточьтесь, дышите спокойно, внимание сконцентрируйте на ладонях, (но не следует сосредоточиваться слишком сильно).

1. Работа с точкой байхуэй

Точка байхуэй находится в верхней части головы. Она как бы собирает все энергетические каналы и всю энергию ци, поэтому, работая с этой точкой, можно узнать о состоянии всего тела. Метод заключается в следующем: ладонь следует поместить на расстоянии 2—3 цуней (7—10 см) над данной точкой пациента и следить за возникающими в ладони ощущениями.

Чаще всего это:

— ощущение «удара» ци. Это говорит о том, что у пациента повышенное давление или гиперфункция печени (избыток ян);

— ощущение горячего потока ци, устремляющегося вверх. Это свидетельствует о переизбытке в организме «жара»;

— ощущение втягивания или пустоты. Это симптом недостатка ци в средней области даньтянь;

— онемение и покалывание. Это показатель непроходимости энергетических каналов, застоя крови в сосудах головного мозга;

— ощущение холода. Чаще всего это указывает на недостаток энергии, «внутренний холод».

2. Работа с точкой минмэнь

Точка минмэнь находится в центре тела. Это «ворота жизни». Работая с этой точкой, можно определить энергетический потенциал больного, запас его жизненных сил.

Чаще всего возникают следующие ощущения:

— поток ци ровный и сильный. Это свидетельствует о наличии большого запаса энергии;

— поток ци слабый или ощущение втягивания. Это показывает, что ци в организме недостаточно;

— ощущение холода. Это показывает, что в нижнем энергетическом центре «пустота» (недостаток энергии);

— ощущение жара. Это показывает, что нарушено равновесие между инь и ян: недостаток инь, избыток ян.

3. Работа с отдельными участками тела

Расположите ладонь над соответствующим участком тела или внутренним органом и прислушайтесь к возникающим ощущениям.

Чаще всего возникают следующие ощущения:

— распирание, покалывание, боль, подергивание. Эти ощущения свидетельствуют о наличии опухоли или острого воспалительного процесса;

— онемение. Говорит о том, что нарушена проходимость энергетических каналов;
— ощущение холода. Свидетельствует о «внутреннем холоде», ощущение тепла — о «внутреннем жаре»;
— ощущение беспорядочного потока ци. Говорит о нарушении функции соответствующего органа.
4. Работа с каналами
Этот вид диагностики весьма сложен и может применяться только опытными мастерами цигун.
III. «Просвечивание»
Этим методом могут пользоваться те, кто «открыл» «третий глаз» (точку тяньму). Начинающие сначала должны научиться видеть биополе, ауру. С ростом мастерства появится способность видеть внутренние органы, меридианы и коллатерали.
Конкретные рекомендации:
а) Расслабьтесь, успокойтесь, дышите спокойно, сосредоточьтесь на точке тяньму.
Встаньте лицом к пациенту, соедините энергию взгляда и энергию, идущую из точки тяньму, и направьте ее на пациента.
б) Сначала осмотрите биополе пациента, определите его силу. По цвету поля вы сможете установить, где находится очаг болезни и каков характер заболевания. Цвет поля может меняться, но обычно он белый, голубой или красный. Энергия печени дает голубое свечение, энергия сердца — красное, энергия легких — белое, энергия почек — черное, энергия селезенки — желтое. Если биополе имеет мутный цвет, это значит, что заболевание довольно тяжелое. Если поле слабое, то это признак «пустоты».
в) Затем, пройдя внешние покровы тела, осмотрите внутренние органы, определите цвет их аур. Сначала это будет не просто, биополя всех органов будут сливаться, но со временем вы научитесь различать поле каждого отдельного органа. Кроме цвета, следует обращать внимание на плотность поля.
г) Осмотрите каналы внутренних органов. Мастера цигун высокого уровня могут видеть энергетические каналы, различать их форму и структуру.
IV. Прогнозирование заболеваний
Это особая способность, возникающая в результате занятий по тяньчжуской системе цигун. Она приходит постепенно, после овладения вышеописанными методами диагностирования.
V. На что надо обратить внимание при постановке диагноза
1. Пациент должен быть расслаблен.
2. Цигун-терапевт должен погрузиться в состоянии «покоя», расслабиться, дышать свободно и легко.
3. Обстановка должна быть спокойной, ничто и никто не должен мешать проведению сеанса.
4. Диагноз надо сообщать больному лично. В случае обнаружения злокачественных заболеваний лучше сообщать об этом родственникам больного, чтобы избежать стрессовой реакции.

Экстрасенсорные способности рук

Чжан Хунбао

Постановка диагноза с помощью рук

Для постановки диагноза с помощью рук используется высокая чувствительность ладоней. Это свойство рук может найти очень широкое применение не только в медицине, но и в геологии (для обнаружения залежей полезных ископаемых, подземных резервуаров воды), в криминалистике (при поиске людей) и т. д.

Три основных вида проявления чувствительности рук
1. В руке могут появиться следующие ощущения: ломота, онемение, рас-

пирание, жар, подергивание, тяжесть, холод, зуд. По появившимся ощущениям и по их силе можно поставить диагноз.
2. Руку может как бы притягивать к объекту.
3. Рука может начать дрожать.

Механизмы локации руками

В системе чжунгун человек рассматривается как тонкий, совершенный биологический механизм. Он может двигаться, для этого у него есть, так сказать, двигатель, система очищения, звуковое оборудование и т. д. Кроме того, у человека есть и более чуткие приборы: биологические часы, биологический приёмник, волноизлучатель, биологический компьютер и т. д. Руки, в частности, могут служить биологическим приемником. Человеческое тело — это постоянно работающий передатчик, оно непрерывно излучает волны, отличительной особенностью которых является их биологическая природа и способность проникать всюду, вплоть до самых отдаленных уголков космоса. В то же время тело человека является самым совершенным и тонким приемником. Волны несут в себе большую биологическую информацию. Руки могут воспринимать эту информацию, они, как антенны, улавливают биоволны. С помощью мысли себя можно «настроить» на определенный объект и работать как приемник, улавливая поступающие сигналы. По реакции рук можно определить состояние объекта. Особая чувствительность рук вовсе не является чем-то необыкновенным, практика занятий цигун по системе чжунгун показывает, что более 95% людей обладают такими способностями. Но для их развития необходима специальная методика.

Методика развития экстрасенсорных способностей рук

Занятия по развитию экстрасенсорных способностей рук включают три этапа. На первом этапе работают с растениями. Для этого встают до восхода солнца и занимаются с тополем, сосной, кипарисом, ивой и другими деревьями, затем переходят к травам. На втором этапе приступают к работе с геомагнитными полями. Для этого выбирают место, где есть залежи полезных ископаемых или богатое древнее захоронение. Когда руки становятся чувствительными к геомагнитным полям, переходят к третьему этапу. На этом этапе уже работают с людьми, с помощью рук обнаруживают места, пораженные болезнью. Для того чтобы пройти все три этапа, обычно требуется 60 дней.

Конкретный метод обучения

Ученик расслабляется, руки располагает над коленями, но не касается их (если у ученика высокое давление, тогда кисти разворачиваются ладонями вниз; при нормальном давлении — ладонями вверх). Наставник объясняет ученику, что́ ему надо делать и что́ с ним может произойти; ученик внимательно слушает и следит за ощущениями, которые возникают в ладонях. Эти ощущения могут быть самыми различными: ломота, онемение, распирание, жар, боль, подергивание и т. д. Когда в руках появляются указанные ощущения, то сознание ученика начинает очень чутко реагировать на наставления учителя.

При заочном обучении ученик должен проговаривать про себя каждое слово, написанное наставником, и как бы впитывать все сказанное. Через некоторое время после начала занятий эффект будет такой же, как при очном обучении.

То, насколько быстро возникают ощущения в ладонях, зависит от порога чувствительности человека. Ощущения могут появиться сразу или через несколько часов. Если чувствительность низкая, то может потребоваться даже несколько дней. В отдельных случаях ощущения не появляются вообще.

Методика определения болезней с помощью рук

1. Сначала надо запомнить те ощущения в ладонях, которые возникают при отсутствии патологии в органах и отдельных частях тела человека: в области сердца — жар, в области почек — холод, в области легких — сухость (тепло), онемение; в других местах — сухость или влажность. Эти

ощущения можно назвать нормальными. Если возникают другие ощущения, значит, наблюдается отклонение от нормы.
2. Руки надо держать на расстоянии не ближе 33 см от объекта. Можно совершать движения вдоль или поперек тела; движения должны быть плавными. Когда обнаружены отклонения от нормы, тогда над данным местом следует еще раз провести руками. Руки должны быть постоянно в движении, нельзя прекращать движение или значительно ускорять его.
3. Иногда можно почувствовать, что все тело пациента холодное или горячее. Это бывает связано с нарушением равновесия инь и янь в теле диагноста. В этом случае следует прекратить сеанс, и только после восстановления баланса можно продолжить лечение.
4. Начинать лучше на незнакомых людях. Когда научитесь точно ставить диагноз, свои силы можете попробовать на ваших знакомых.
5. Не следует быть категоричным при поставке диагноза. Если вы обнаружили, что у пациента что-то не в порядке с легкими, то лучше задать ему вопрос: «Что у вас с легкими?» — а не делать скоропалительные выводы и заявлять пациенту: «У вас больные легкие». Когда добьетесь примерно 60-процентной точности в диагностировании, тогда пациенту можно говорить так: «У вас здесь, похоже, не все в порядке». И только когда в 90 случаях из 100 диагноз подтверждается, можно уверенно сообщать свой диагноз пациенту.

Способность видеть ауру

Будда, Лао-цзы, Богоматерь, Христос, по историческим свидетельствам, имели нимбы. Современным людям это трудно понять. Без научных исследований данное явление так и останется тайной.
Когда вы продвинетесь достаточно далеко по пути овладения цигун. вы обнаружите, что вокруг каждого человека имеется свечение. Потом вы обнаружите, что свечение есть и вокруг других живых существ и даже неживых предметов. Что это за явление? Современная наука называет его полем. Американские и советские ученые с помощью современной аппаратуры сделали снимки поля. В позапрошлом году в одном из советских журналов появились снимки свечения человеческой ладони, стебля растения и листьев. Американские исследователи провели следующий интересный эксперимент. С помощью чувствительной аппаратуры они сделали снимки поля еще не появившейся почки, то есть обнаружили, что поле появилось раньше самой почки. За рубежом проводят достаточно широкие исследования биополя человека, но до окончательных выводов еще далеко. Свечение человеческого тела называют фоновым светом, потому что когда смотришь на человека спереди, то кажется, что свечение находится за человеком. По ауре можно определить характер человека, род его деятельности и т. д. За рубежом, как правило, исследуют внешнее биополе и не заглядывают внутрь тела, поэтому их исследования носят неполный характер. Например, взгляд на ауру как на фоновое свечение не соответствует истине. Если смотреть на человека спереди, то свечение будет как бы за спиной, если смотреть на человека сзади, то свечение по-прежнему будет за ним. На самом деле оно окружает человека со всех сторон. В древности его называли облаком ци, сейчас оно получило название биополя.
Для чего надо уметь видеть поле? Во-первых, по его цвету, яркости и форме можно определить состояние здоровья человека. Во-вторых, можно узнать способности и возможности человека. Например, утверждается, что у Лао-цзы было фиолетовое свечение. Фиолетовый цвет свидетельствует о высоком уровне развития способностей. У Будды и Гуаньинь (богиня милосердия) свечение было пятицветным, что говорит о еще более высокой степени совершенства. В-третьих, по ауре можно определить характер человека, род его занятий. В «Исторических записках» есть свидетельства о том, что среди подчиненных Цинь Шихуана были люди, которые видели биополе. Они заметили, что там, где находился Лю Бан, появлялось необычное, переливавшееся всеми цветами радуги облако, которое иногда «достигало неба». Они назвали это облако

«энергией сына неба». На самом деле это было биополе. У обычных людей в спокойном состоянии поле не достигает высоты нескольких сантиметров или метров, когда же человек полностью расслаблен или спит, это поле может стать бесконечно большим. Поэтому те, кто может видеть чужое поле, видят его и на большом расстоянии. В «Исторических записках» говорится, что придворные Цинь Шихуана, увидев свечение, решили, что в Поднебесной появился человек, который займет императорский престол, и отправились на его поиски, чтобы схватить и убить его. В-четвертых, умея видеть ауру места, можно подобрать наиболее подходящее место для занятий цигун.

Как можно научиться видеть поле? Существует несколько приемов.

Расположите кисти ладонями вниз, а пальцами навстречу друг другу, сосредоточьтесь на кончиках пальцев (средние пальцы не должны касаться друг друга, между ними должно быть примерно 5 мм). Двигайте руками в горизонтальном или вертикальном направлениях, движения лучше всего выполнять на темном фоне (сверху — светло, снизу — темно). Взгляд и внимание сосредоточьте на том, что вы увидите у кончиков пальцев.

Можно пользоваться специальным зеркалом, с помощью которого можно увидеть свечение.

Сядьте в полутемном месте, вытяните правую руку вперед так, чтобы пальцы были направлены на что-нибудь темное, сильно прищурьтесь, расслабьтесь, сосредоточьтесь и смотрите на кончики пальцев. Через некоторое время вы увидите свечение. Оно может быть белого, желтого, розового, зеленого, красного, фиолетового цветов. Выполните движение рукой в горизонтальном направлении, следите за излучением — оно будет напоминать свет от карманного фонарика и распространяться на несколько метров (3—4 м). У некоторых людей столб света вращается. Когда сквозь полузакрытые глаза вы ясно будете видеть свечение, глаза можно медленно открыть. Если с широко открытыми глазами свечение не будет видно четко, тогда следует снова сконцентрировать внимание на кончиках пальцев.

Научившись видеть излучение пальцев, можно переходить к биополю человеческого тела. Сначала постарайтесь увидеть поле головы. Это можно делать следующим образом: поставьте партнера в полутемной комнате в 30 см от белой стены, максимально прищурьтесь, затем сосредоточьте свое внимание на голове своего партнера — скоро вы увидите светящийся круг, который может быть окрашен в желтый, красный, фиолетовый или другой цвет. У некоторых людей этот круг может быть очень большим, иногда он достигает потолка комнаты. Затем осмотрите тело. Сосредоточившись, вы сможете заметить свечение вокруг тела. Выполняйте это упражнение два раза в день, каждый раз по 5 минут. Очень скоро вы научитесь видеть биополе. Не следует думать, что умение видеть ауру можно сразу довести до совершенства. Существует много уровней и сфер применения своих умений. Ниже мы познакомим вас с использованием умения видеть ауру в медицинской практике для постановки диагноза.

По цвету биополя человека можно определить состояние его здоровья. Если цвет серебристо-белый, это значит, что данный человек практически здоров, если цвет поля серый, то это свидетельствует о болезни. Чем темнее биополе человека, тем серьезнее болезнь. Когда над головой поле черного цвета, то можно утверждать, что человек скоро умрет, если поле всего тела черное, то такому больному уже ничем помочь нельзя. Наш опыт показывает, что, пока общее биополе не почернело, человека можно и нужно лечить. Иногда в серый цвет окрашена только часть всего биополя над какой-либо отдельной частью тела или органом. Если с помощью приема, который называется «захват святого отшельника», вытянуть «больную» энергию, то можно увидеть, что она не просто серая, а как бы клубится.

Умение различать цвета биополя приходит с опытом, его надо постоянно развивать.

По цвету поля можно определить и способности человека, его биологический магнетизм, функционирование «третьего глаза». У всех занимающихся цигун состояние здоровья улучшается, и цвет биополя как мини-

мум белый. У тех, кто занимается уже достаточно долго, поле окрашивается в красный или оранжевый цвета. По мере продолжения занятий цвет становится сначала светло-желтым, затем золотым. Позже поле приобретает зеленую окраску, потом синюю и, наконец, фиолетовую. Фиолетовый цвет поля свидетельствует о высоком уровне владения цигун. У некоторых людей поле может отливать всеми цветами радуги. Такими полями обладают мастера цигун, которые ведут праведную жизнь в горах. Сейчас в Китае их насчитывается несколько человек. В «Жизнеописании Цзи-гуна» рассказывается о схватке Цзи-гуна с демоном, который посчитал, что Цзи-гун ничем не отличается от простых смертных и поэтому нечего его бояться. Тогда Цзи-гун снял шапку, и над его головой появилось «золотое свечение», «свечение духа» и «свет Будды». «Свет Будды» — это разноцветное свечение, «свечение духа» имеет серебристо-белый цвет, «золотое свечение» окрашено в нежно-желтый цвет. Когда демон увидел это, то испугался и прекратил борьбу. Это, конечно, литературное описание, на самом деле для того, чтобы продемонстрировать свое поле, нет необходимости снимать шапку.

В дальнейшем вы сможете познакомиться с тем, как наблюдать ауру различных объектов.

Лечение облысения с помощью приемов «подъема», «опускания» и «регулирования дыхания»

Ли Тайху, Го Чанцин

Частичное облысение («черт постриг голову») происходит неожиданно, облысеть можно буквально за одну ночь. Причины этого заболевания неизвестны. Мы занимались лечением этого вида облысения с 1976 по 1981 г. Лечение проходило по методике «подъема», «опускания» и «регулирования дыхания». За указанный период к нам обратилось 115 больных, полностью выздоровело 38 человек, в 52 случаях наступило заметное улучшение, в 16 — было отмечено некоторое улучшение состояния, в 9 — лечение не дало никаких результатов. Приведенные выше данные позволяют утверждать, что указанная методика эффективна для лечения частичного облысения.

Базовая техника

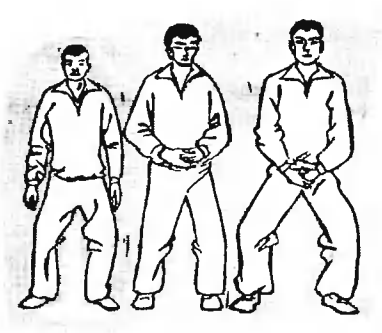
I. Исходное положение

Расставьте ноги немного шире плеч, расслабьте и опустите плечи, слегка втяните грудь и округлите спину, расслабьте области подмышек, вберите живот, «округлите» промежность, расслабьте поясничную область и бедра. Голову держите прямо, брови разведены и опущены, смотрите вперед, рот слегка приоткройте, языком касайтесь нёба (рис. 1).

Дыхание и движения:

1. Три вдоха и три выдоха

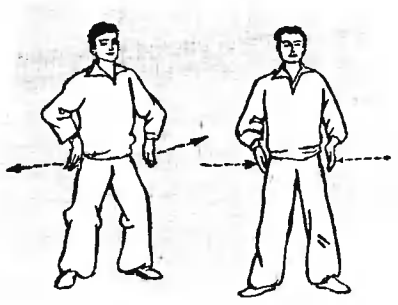
Встаньте прямо. Тело расслаблено, ладони легко наложите на живот в области среднего «киноварного поля» (3—5 см ниже пупка), точки лаогун обеих ладоней (центр ладоней) должны проецироваться на «киноварное поле» (мужчины на живот кладут левую руку, женщины — правую). После этого сделайте выдох через рот и одновременно с выдохом плавно присядьте. На мгновение задержите дыхание, затем вдыхайте через нос. Закончив вдох, медленно выпрямите ноги. Можно одновременно делать вдох и выпрямлять ноги. Выполните это упражнение три раза подряд (рис. 2, 3).



2. Три «открытия и закрытия» средней области даньтянь

Закончив выполнять первое упражнение, медленно разведите руки в стороны ладонями вовне до ширины плеч («открытие»). Затем разверните ладони кнутри и нач-

ните медленно сводить их («закрытие»). Когда между ладонями останется сантиметров пятнадцать, снова разверните ладони в стороны и выполните второе «открытие» и «закрытие». Всего выполнить три цикла (рис. 4, 5).



II. Основная часть

Закончив подготовительные движения, поставьте ноги шире плеч и опустите руки вдоль тела (рис. 6).

Дыхание и движения:

Поднимите руки перед собой, одновременно сделайте вдох (ладони развернуты книзу) (рис. 7). После того как руки будут подняты на максимальную высоту (рис. 8), медленно опустите их через стороны, одновременно с этим выполните выдох и присядьте (рис. 9). Это упражнение повторите 25 раз.

Затем перенесите центр тяжести на левую ногу, расслабьте правую, поднимите ее и сделайте полшага вперед, сначала поставьте ее на носок, а затем опустите на пол всю ступню.

Устранив посторонние мысли, сделайте вдох через нос, одновременно с этим поднимите руки перед грудью (ладони должны быть развернуты книзу); когда руки поднимаются, корпус следует немного отклонять назад. Затем сделайте плавный выдох, одновременно с выдохом медленно опустите обе руки в стороны и присядьте, руками коснитесь пола. Повторите это упражнение 100 раз, через каждый 25 раз меняя ноги.

III. Возвращение в *исходное положение*

Встаньте прямо, расслабьте тело.

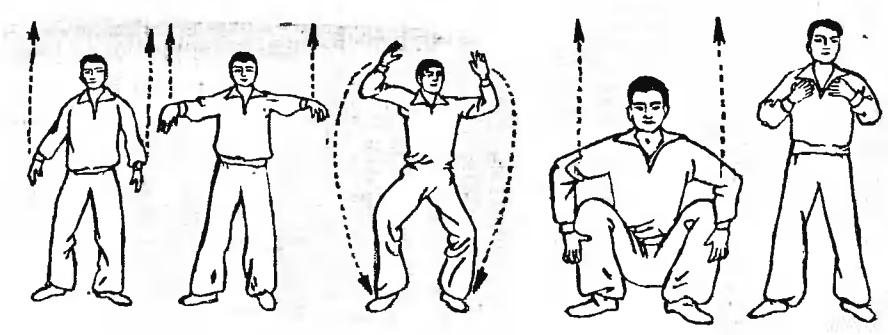
Дыхание и движения:

1. Три «открытия» и «закрытия» средней области даньтянь (то же, что вначале).
2. Три вдоха и три выдоха (то же, что вначале).
3. Три вдоха и выдоха с одновременным массажем точки шаньчжун.

После выполнения предыдущих упражнений слегка отведите руки от тела и плавно поднимите их вдоль центральной линии тела до точки шаньчжун.

Выполните три вдоха (носом) и три выдоха (ртом). На выдохе пальцами легко надавливать на точку шаньчжун (на середине грудной кости); на вдохе пальцы расслабляются (рис. 10).

4. Расслабившись, постойте 1—3 минуты.



Если у вас плохое пищеварение

И Жэнь

Плохое пищеварение является признаком многих заболеваний, связанных с пищеварительным трактом. Часто плохое пищеварение связано с плохой усвояемостью. Больные обычно объясняют это наследственностью. Плохая усвояемость определяется многими причинами, например нарушением секреторной функции органов пищеварения, дисфункцией вегетативной нервной системы, гормональными сдвигами в организме. Это

приводит к тому, что часть пищи не переваривается, происходит ее брожение и загнивание. Больные жалуются на плохой аппетит, вздутие живота, на боли в животе, на неприятные ощущения и урчание в животе, на жидкий стул, на появление в стуле непереваренных кусков пищи, на сильный запах от фекалиев. У некоторых пациентов этим симптомам сопутствуют и другие: общее истощение организма, кожные заболевания, ослабление иммунитета. Лечение таких больных антибиотиками не дает хороших результатов.

В этих случаях положительные результаты дают занятия цигун, который улучшает деятельность внутренних органов и вегетативной нервной системы, что способствует восстановлению процесса пищеварения.

Наши исследования показали, что цигун способствует нормализации перистальтики кишечника и работы функций желез внутренней секреции. Замедленная перистальтика ускоряется, а ускоренная, наоборот, замедляется.

Анализы, проведенные после занятий цигун, показывают, что нормализуется количество желудочного сока, слюны, желчи и ферментов. Абдоминальное дыхание (дыхание животом) непосредственно влияет на деятельность диафрагмы, выполняя роль массажа желудка и кишечника. Цигун прост и эффективен, поэтому многие пациенты с удовольствием занимаются им.

Краткое объяснение упражнений

При данном заболевании статические упражнения являются основными. Можно, например, применять следующие упражнения: сосредоточение на «киноварном поле» (область даньтянь), «глотание ци», «дикий гусь и 6 иероглифов (слогов)».

I. Сосредоточение на нижнем «киноварном поле» (область ниже пупка)

Лягте на бок или на спину, это дает возможность пище легче попадать из желудка в тонкую кишку. Если у вас затруднена перистальтика, то для занятий лучше сесть. Сосредоточьтесь на области «киноварного поля» (5—6 см ниже пупка) и выполняйте дыхание животом (на вдохе — втягивайте, на выдохе — выпячивайте живот). Каждый день выполняйте это упражнение 4—6 раз по 30—60 минут.

II. «Глотание ци» или «омывание кишечника и желудка»

«Глотая» «чистую ци», вы из кишечника и желудка изгоняете «мутную ци», активизируете усвоение, в результате улучшается обмен веществ.

Выполнение упражнения:

Для занятий найдите тихое место на свежем воздухе, одежда должна быть свободной, приступать к занятиям следует с хорошим настроением. Перед занятиями освободите кишечник и мочевой пузырь, почистите зубы и сполосните рот. Полностью расслабьтесь, начинайте упражнение с легкой улыбкой. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль тела, легко поднимите их до уровня плеч, затем плавно опустите до уровня груди, как бы обхватывая шар (ладони разверните к себе). Рот и глаза закройте, сосредоточьтесь на «киноварном поле», оставайтесь в этом положении 5 минут.

1. «Глоток ци»

Вдохните через нос, наполните рот воздухом, вытяните шею вперед и проглотите воздух. Вы должны слышать, как вы глотаете, повторите это 5—7 раз, через 5—10 минут у вас может 2—3 раза отрыгнуться воздух. Затем снова сделайте 2—3 глотка, стойте спокойно в течение 3 минут.

2. Движение ци

Выполнив глотки и постояв 3 минуты, выполните следующие упражнения:

а) движение ци вперед и назад. Представьте, что «внутренняя ци» исходит из точки минмэнь (в центре поясницы) и движется вперед и назад. Это должно происходить полуавтоматически, без сильной концентрации внимания. Когда ци движется вперед, живот выпячивается, когда ци движется назад, живот втягивается, и так от 50 до 100 раз. Затем постойте расслабившись в течение минуты;

б) движение ци по часовой стрелке. Движение должно происходить вокруг поясничного отдела позвоночника, как вокруг оси; мысленно направляйте ци по малому кругу слева направо. В животе может слы-

шаться урчание. Ни в коем случае не подгоняйте ци, она должна двигаться легко, естественно. У начинающих могут появиться боли, но через некоторое время они пройдут. Выполните упражнение 50—100 раз, затем 1 минуту постойте расслабившись;

в) движение против часовой стрелки. То же, что в пункте 2, только в другом направлении;

г) движение ци вверх и вниз. На вдохе низ живота втяните, на выдохе выпятите. Повторите движение 30—50 раз, постойте расслабившись 5—10 минут;

д) вибрация ци. Вибрация должна начаться в «киноварном поле», затем достичь груди и, наконец, охватить все тело. Повторите упражнение 50—100 раз. Затем расслабьтесь.

3. Возвращение в исходное положение

Спокойно постойте 3—5 минут, ци вернется в «киноварное поле». Затем можно выполнить похлопывание всего тела, комплекс тайцзицюань, бег трусцой и т.д.

III. Упражнение «дикий гусь и 6 иероглифов»

Это одна из разновидностей искусства «шести соединений». Здесь предлагаем вам первое «соединение»: «Гусь взлетает и садится».

Встаньте прямо, скрестите руки у живота, ладонями к себе. Полностью расслабьтесь, успокойтесь, сосредоточьтесь на нижнем «киноварном поле». Сделайте полшага вперед левой ногой, разверните ладони и разведите руки через стороны вверх, как будто гусь взмахивает крыльями и взлетает, одновременно с этим легко оторвите пятки от пола и сделайте вдох. Приставьте правую ногу, одновременно с этим плавно опустите руки вниз, опуститесь на пятки, выдохните и присядьте, обхватите руками колени, затем вернитесь в исходное положение. То же самое в правую сторону, повторите 7 раз.

Вспомогательные упражнения

1. Массаж живота

Сядьте, разотрите руки до появления ощущения тепла в ладонях, сложите их (обычно правую ладонь накладывают на левую) и массируйте вокруг пупка по кругу (справа вверх, слева вниз), круги можно постепенно увеличивать. Выполните 12 массирующих круговых движений. Улучшается работа селезенки и желудка.

2. «Взбивание моря и глотание слюны»

Девять раз легко проведите языком по внешним и внутренним поверхностям зубов (сначала вверху, затем внизу, сначала слева, потом справа). Затем коснитесь кончиком языка нёба; когда накопится много слюны, 10 раз сильно прополощите ею рот и двумя-тремя глотками проглотите ее. Ликвидирует горечь во рту, удаляет запах изо рта, способствует нормализации пищеварения.

3. «Держать небо слева и справа»

Сядьте на стул или на пол, скрестив ноги, одну руку положите на поясницу, другую поднимайте вверх, когда она достигнет уровня бровей, разверните ее ладонью вверх, затем, когда кисть окажется выше головы, выпрямите руку, как бы «поддерживая небо». Поднимите глаза и смотрите на тыльную сторону ладони. Сначала поднимайте левую руку, затем — правую, каждую по 5 раз. Нормализует деятельность селезенки и желудка, улучшает пищеварение.

4. Гармонизация меридиана даймай

Сядьте, скрестив ноги, сцепите кисти перед грудью, вращайте верхнюю часть тела, сначала 16 раз вправо, затем 16 раз влево; после того, прогибаясь назад, делайте вдох, наклоняясь вперед — выдох.

Примечания

1. Следите за диетой, питайтесь калорийной и богатой белками пищей с небольшим количеством жиров. Лучше придерживаться вегетарианской диеты, откажитесь от острых блюд, не переедайте, питайтесь регулярно, не доводя себя до голода.

2. Поддерживайте хорошее настроение, не переохлаждайтесь, не занимайтесь на пустой желудок.

3. Больным язвенной болезнью желудка не следует выполнять упражнение «глотание ци».

Агни-Йога о мысли

С. Ю. Ключников

Все есть мысль. И сам человек, и его идеальный образ, и его первообраз являются божественной мыслью. Так как человек подобен Творцу, он обладает способностью производить мысли, творить более мелкие существа в виде своих мыслей. Эти творения обладают определенной силой действия на своего творца. Их отношения с нами, так же как и наши отношения с Абсолютом, подчинены закону кармы (причинно-следственной связи): каждое порождение творца воздействует на творца с силой, прямо пропорциональной вложенной в творение. Мысли являются творцами человеческой кармы. Что человек думает, то он и есть. Банкир, думающий о миллионах, в конце концов превращает свое сознание в кошелек, в банкноту. Художник превращает свою душу в прекрасное полотно, музыкант — в симфонию, писатель — в систему образов и слов, политический деятель — в олицетворение сиюминутных целей. Человек, устремленный к Божественному, превращает свое сознание в богоподобную силу.

Мысль есть пластическая сила, которая превращает человека в тот предмет, который постоянно находится перед его умственным взором. В Ведах говорилось: «Идущие к миру демонов становятся демонами. Идущие к миру отцов успокаиваются с отцами, а идущие к миру Бога успокаиваются с Богом».

Поэтому важно:

— о чем думать,

— как думать, понять механизм мысли, ее окраску,

— понять, из чего она состоит, во что мы ежесекундно превращаем свою мысленную энергию, как мысль связана с действием.

Можно, не совершая никаких действий, одними мыслями привести себя к вершинам Духа или на самое дно ада. Мысль связывает человека с объектом мысли. Мысли превращаются либо в крылья, либо в цепи кармы. Книги Агни-Йоги посвящены технике преодоления отрицательных мыслей (три книги «Мира Огненного»).

Работа над мыслью начинается с изучения собственного мысленного состава.

1. Начиная изучение состава мыслей, мы видим хаотический поток мыслей и внутренний диалог, споры с невидимыми собеседниками, обрывки фраз, неожиданные ответвления мысли, неожиданные образы. Это состояние каши в голове есть нормальное состояние нетренированного человека. Степень погружения в этот хаос зависит от тех кармических усилий, которые люди предпринимали в прежних жизнях. Это самый поверхностный слой сознания.

2. Следующий слой сознания устроен несколько иначе. При внимательном рассмотрении в этом хаосе замечается несколько излюбленных тем размышлений, к которым наше сознание возвращается в любое время. Это несколько подводных течений в сознании.

3. Если спуститься еще глубже, за этими главными направлениями мысли стоят определенные векторы сил — мотивы, желания. Они порождают направленность и силу мысли. Теософская психология говорит о низшем уме человека как о кама-манасе (ум желаний). Обычно таких желаний 3—4, но на поверхности они могут проявляться целой разветвленной сетью. Эти главные потоки уплотняются в сущностное ядро человека,

которое и производит протуберанцы мысли. Они осознаются лишь на поверхности: в мысли есть осознанная словесная часть и глубинно-подводная.
Мысли проявляются в поступках человека. Обычно мы следим лишь за своими поступками, а к мысли относимся бесконтрольно. Мысли представляют собой тонкий вид материи. Человек не только здесь, но и в посланных мыслях, так же как богатство банкира не только в тех деньгах, которые лежат в его банке, но и во вложенных в товар, в других странах, в других банках. Есть сокровенная связь между посланными мыслями и человеком. Они возвращаются к нему и воздействуют на него с определенной силой. Поэтому человек ответствен не только за свои поступки, но и за свое мышление. Это — один из основных тезисов Агни-Йоги.
Мысль воздействует иногда даже на совершенно незнакомых людей, задевая за их ауры. Она может обладать либо разрушительной, либо созидательной силой. Она изменяет состояние ионосферы Земли.
Необходимо, чтобы человек понял структуру своего мышления, начал очищать его от ненужных моментов и повышал мощь положительной силы мысли. За мыслью нужно наблюдать. Нужно научиться усиливать свою мысль, освободиться от отрицательных мыслей. Нужно понять, что́ можно исправить в тех отрицательных, жизненных вложениях, которые мы уже сделали. Это — работа с нашим бессознательным, которое есть след различных мыслей. Нужно научиться вкладывать мысль в каждое действие. Нужно уметь видеть мысль во всех окружающих предметах, особенно в произведениях культуры. Мы можем взаимодействовать с этим зарядом, но обычно предпочитаем исследовать жизненные явления чисто поверхностно.

Наблюдение за мыслями

Утром, отправляясь на работу, отпустим свою мысль на свободу. Одновременно будем включать «наблюдателя». Наш наблюдатель следит, освещая темные подвалы сознания. Попробуем это в разных ситуациях, которые могут быть реальными или воспроизводимыми в медитации. Это нужно делать постоянно, просеивая ненужный сор мыслей. Тогда хаотичность мысли постепенно будет уменьшаться, и увеличится возможность полезного мышления. Для этого нужно использовать любые паузы: в метро, в очереди и т. п. Опаздывая, не думать об ускорении движения автобуса. Нетерпеливое желание приблизить что-то отталкивает сам объект.
В процессе наблюдения за мыслями возможны два результата: остановка мыслей или раскручивание мысленного потока. Оба результата полезны. В начале тренировки большее внимание нужно сосредоточить на втором случае, чтобы разобраться в структуре своих желаний, зафиксировать главные темы произвольных мыслей.
Можно поступать наоборот: попытаться остановить мысли или фиксировать мысли на определенном предмете и смотреть, куда они будут сползать.

Структура мысли

Ментальное тело — это абажур определенной окраски вокруг духа, нашего огненного Божественного Я. Абажур может быть почти неразличимым, идеально выявлять свет божественной лампы. Такое ментальное тело четкое, светлое, ясное, трепещущее поиском. И наоборот, оно может быть темным, искривленным, дрожащим, хаотическим. Тогда свет духа не различим. Есть ментальное тело, несгармонизированное с общим духовным миром человека. Бывает слабое ментальное тело, такие люди с трудом могут мобилизовать себя на решение внутренних задач. Бывают так называемые головастики с чрезмерно развитым ментальным телом. Сердце у них не работает, это — материалисты, циники, прагматики или кабинетные ученые материалистического толка, не желающие ничего знать о духовной жизни.
Ментальное тело нужно сгармонизировать с астральным — с сердцем. Мысль должна рождаться из сердца, посылаться вверх его огнем. Каждая мысль, выпущенная в пространство, возвращается по принципу бумеранга, по пути взаимодействуя с мыслями других людей и обогащаясь,

настраиваясь на родственную частоту мыслей других людей. Поэтому нужно стремиться делать чистые мысленные вклады, очищая ионосферу планеты и собственное мышление.

Мысль разделяется на два фантома: один летит в мировое пространство, другой откладывается в глубинах бессознательного. Раз созданная, мысль, если это ясно сформулированная мысль, положительная или отрицательная, вновь и вновь возвращается и толкает своего создателя к определенному действию. Если это мелкие хаотические мысли, они, наоборот, тормозят всякое действие. Они взаимоуничтожают друг друга и человеческую активность. Эти мысли наиболее вредны. Они не дают в человеке раскрыться ничему, как сковывающий лед. Это внешний панцирь, делающий человеческий дух непроницаемым для высоких духовных излучений.

Пространство насыщено огромным количеством мыслей, которые мы воспринимаем в соответствии со своим уровнем. Оно насыщено в том числе мыслями зла. Какой-либо злоумышленник может уловить эту мысль и реализовать ее. Классический пример — Раскольников у Достоевского. Он получил эту мысль извне, но потому, что нечто родственное уже у него намечалось. Эти два магнита вибрационно притянулись и породили реальное действие.

С другой стороны, восприняв какие-то мысли, человек пропускает их через свою внутреннюю фабрику, насыщает их определенными эмоциями, образами и наработками, и эта мысль летит в пространство уже с его клеймом. Он сам из имеющихся в сознании элементов и образов вылепливает какие-то мысли. Такие образования витают в пространстве (многие изобретения, научные законы) и улавливаются, когда приходит срок. Иногда Высшие силы придерживают в пространстве некоторые мысли об изобретениях, чтобы они не пришли раньше времени, а иногда, наоборот, они придают им мощную волну, на которой они насыщают пространство.

Мысль образовывает карму — тонкие нити, связывающие нас с тонкими пространствами и с физическим миром. Если постоянно мыслить о каком-то человеке, рождается кармический ток — привязанность. Если хотеть потом эту связь разрушить, потребуется время: либо надо переключиться на другого человека, создать другую нить, а та постепенно ослабеет, либо сжечь эту нить через духовное устремление.

Люди часто выбирают такие цели, которые замедляют их духовный рост. Поэтому важно мыслить так, чтобы человек не отягчал свое сознание, чтобы мысли были чистыми.

Высокая душа — легкая, легко притягивается высшим магнитом, а душа какого-нибудь Варлама отягчена грузом совершенных преступлений, десятков тысяч погубленных людей. Души таких людей, принадлежащие к разным мирам, встречаются парадоксальным образом на земле вместе, тело выступает в качестве поплавка, создавая видимость их одинакового веса. Более того, легкая чистая душа временно страдает в этом мире, а душа подонка торжествует. Но когда поплавок будет разрушен физической смертью, эти души полетят каждая в своем направлении, в направлении магнита, сложенного их поведением. Пока человек воплощен, многое можно изменить. Душе, даже имеющей тяжкую карму, можно явить полезное освобождение. Если устремиться к высокому, можно постепенно сжечь в себе тяжелую привязанность. Высокие и чистые мысли, как воздушные шары, поднимают нашу душу в небо, а низкие мысли, как набор грузил, тянут нас на дно, а в момент развоплощения утянут нас на самый низ.

Нет такой волшебной палочки, которая мгновенно могла бы изменить ситуацию, но духовные практики есть волшебные палочки, которые позволяют постепенно изменить структуру нашей мысли. Эти практики напоминают сценическое искусство, только здесь все делается всерьез. Это не лицедейство, а серьезное внутреннее действие по вживанию во что-то более высокое. Это необходимо для того, чтобы все, что мы здесь делаем, носило светлую духовную окраску.

Как создавать светлые мысли? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно разобрать структуру отдельной мысли:

Словесная оболочка — это тело мысли.

Эмоциональное наполнение — это душа мысли.

Образ — одежда мысли в тонком плане. Одетая мысль превращается в мысль-образ. Большинство мыслей одеты, хотя бывают и чисто ментальные образования.
Энергия, вложенная в мысль, — это сила мысли, которая может позволить ей воплотиться.
Логическая часть мысли — это ее смысл, идея, собственно мысль в понимании теоретиков.
Огненное ядро — это ее божественная искра, ее дух.
Мысль — это микрокосм, повторение вселенной. Творец мыслит людьми, а человек мыслит мыслями. Он как Творец, только его творения меньше. Иногда это — цельные полнокровные мысли, которые обладают всеми перечисленными компонентами. Иногда это — тяжелые, уродливые существа, например мысли, лишенные образа или с нечетким образом. Или мысли, лишенные энергии, вялые. Или мысли, лишенные души, — холодные.
Нужно уметь создавать яркие мощные мысли. Это делается так:
1. Ясно осознать то, что хотите, понять умом.
2. Одеть в яркий, зрительный, светоносный образ.
3. Вдохнуть душу, подключить сердце.
4. Наполнить волей и энергией, приготовиться запустить стрелу, оттянуть тетиву.
5. Послать мысль в пространство, закрепив ее словесной формулой, воплотить ее в словах. Наиболее тонкие мысли можно воплощать не в словесную формулу, а в яркий мыслеобраз, живущий в пространстве.
Энергетическое насыщение мысли лучше всего производить через состояние безмолвия. Когда создали мысль, создали яркий образ мысли, вдохнули в него душу, временно оставляем мысль. Входим в состояние чистого безмолвия, сердечного, устремленного к Высшему безмолвия, насыщаемого мощными потоками энергии. Всю эту энергию влагаем в мысль и сердцем и всем существом посылаем мысль в пространство в виде потока света, в виде молний, в виде серебристых стрел, в виде прекрасных излучений и через словесную формулу даем ей тело: «Пусть миру будет хорошо!»
Поначалу нужно проделывать все эти этапы последовательно, а затем они постепенно будут сливаться, и наступит спонтанное мыслетворчество.

Содержание медитации
Задумать высокую мысль, пройти все стадии ее насыщения и послать ее в пространство для его очищения. Мысли должны быть духоподъемными, сильными, способными пережить катаклизм приближающихся огненных сил.

Раджа-Йога
(фрагмент)
С. Вивекананда
Глава II
Первые шаги

Раджа-Йога делится на 8 ступеней. 1) Яма — непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание и непринятие каких бы то *ни было подарков*. 2) Нияма — чистота, довольство, укрощение страстей, размышление и *предание себя на волю Божию*. 3) Асана, или положение тела. 4) Пранаяма. 5) Пратья-хара, или направление сознания внутрь. 6) Дхарана, или сосредоточение. 7) Дхиана, или созерцание. 8) Самадхи, или сверхсознательность. Яма и Нияма, как видим, представляют собою нравственные упражнения; без них, как основания, никакие упражнения в Йоге не будут иметь успеха. Утвердившись в них, Йог начнет вкушать их плоды; без них же он не достигнет никакого результата. Йог не должен

Продолжение. Начало см. в № 4.

никого обижать ни мыслью, ни словом, ни делом, и не только человека, но и *животных*. Милосердие не должно ограничиваться только людьми, но должно идти дальше и обнимать весь мир.

Следующая степень есть Асана — положение тела, ряд упражнений физических и умственных; она должна исполняться каждый день, пока не будет достигнуто высшее состояние. Прежде всего безусловно необходимо найти положение тела, в котором мы можем долго оставаться. Одному человеку очень легко думать в известном положении, но то же положение может быть очень затруднительным для другого. Поэтому каждый должен применять то, которое ему наиболее удобно. Дальше мы увидим, что во время психических упражнений будут происходить также значительные процессы в теле. Нервные токи станут перемещаться и направляться по новым путям. Начнется новый ряд колебаний; весь состав тела будет как бы перестроен. Но так как главная часть действия будет происходить вдоль позвоночного столба, то относительно положения тела необходимо одно условие, именно: держать позвоночный столб свободным, сидя прямо и имея три части тела — *грудь, шею и голову — на прямой линии*. Пусть вся тяжесть нашего корпуса поддерживается ребрами; тогда вы будете иметь легкую естественную позу с прямым спинным хребтом.

Вы сами увидите, что невозможно думать об очень высоких предметах, находясь в положении, при котором грудь стеснена. Эта часть Йоги несколько похожа на Хатха-Йогу, которая занимается исключительно физическим телом; цель последней сделать тело очень крепким. Мы здесь не будем совсем касаться ее, так как ее упражнения очень трудны и с ними нельзя ознакомиться скоро, а главное, они не ведут ни к какому духовному усовершенствованию. Многие из ее упражнений, вроде придания телу разных положений, вы найдете у Дельсарта и других учителей, но цель их физическая, а не психологическая. В человеческом теле нет ни одного мускула, который бы человек не мог вполне подчинить себе: *сердце может быть остановлено или его можно заставить биться по желанию;* подобным же образом каждую часть организма можно заставить действовать так или иначе. Результат этой части Йоги есть продление человеческой жизни; здоровье составляет главную идею, единственную цель Хатха-Йога. Хатха-Йога решил не болеть и никогда не бывает болен. Он живет долго: сто лет для него ничего не значит; в 150 лет он совсем молод и свеж и не имеет ни одного седого волоса. Но это и все. Баньян живет иногда 5000 лет, но он все же только древо. Если человек живет долго, он тоже только здоровое животное.

Впрочем, один или два урока Хатха-Йоги могут быть полезны. Например, некоторым из вас, особенно страдающим головными болями, полезно, как только вы встали с постели, пить через нос холодную воду; целый день ваш мозг будет чувствовать себя свежо и приятно, и вы никогда не будете простужаться. Это очень легко делать: *опустите ваш нос и рот в воду и делайте глотательные движения*.

Выучившись твердо и прямо сидеть, согласно некоторым школам, следует производить упражнение, называемое *очищением нервов*. Эта часть отвергалась некоторыми как не принадлежащая к Раджа-Йоге; но так как такой великий авторитет, как комментатор Санкарачарья, советует ее, то я нахожу уместным упомянуть о ней и приведу его собственные указания из его комментариев к Светасватара Упанишад. «Ум, очищенный посредством Пранаямы, устремляется к Брахману, поэтому Пранаяма и рекомендуется. Сначала должны быть очищены нервы; тогда получится способность упражняться в Пранаяме. *Закройте правую ноздрю большим пальцем и через левую ноздрю вдыхайте воздух, насколько можете;* потом, не останавливаясь, выдыхайте воздух, также насколько можете, через правую ноздрю, закрыв левую; опять вдыхайте через правую ноздрю и выдыхайте через левую. Повторяя это упражнение *три или пять раз сряду* и упражняясь так четыре раза в день, перед зарею, среди дня, вечером и в полночь, — в 15 дней или в месяц очищение нервов будет достигнуто; тогда приступайте к Пранаяме».

Упражнение абсолютно необходимо. Вы можете сидеть и слушать меня часами каждый день, но, не упражняясь, не сделаете ни шага вперед;

здесь все зависит от упражнения. Мы никогда не поймем этих вещей, пока не испытаем их сами. Одно слушанье объяснений и теорий не приведет ни к чему.

Существуют разные препятствия к упражнениям.

Первое препятствие есть нездоровье: если тело не в подходящем состоянии, упражнения будут затруднены. Поэтому необходимо держать тело здоровым, обращать внимание на еду, питье и занятия. Всегда делайте *мысленное усилие держать тело бодрым* — то, что обыкновенно называется «Христианской наукой». Это все; ничего больше о теле. Мы не должны забывать, что здоровье есть только средство для достижения цели. Если бы здоровье было нашей целью, мы походили бы на животных, которые редко болеют.

Другое препятствие — сомнение. Мы всегда сомневаемся в вещах, которых не видим. Человек не может жить, полагаясь на слова других, как бы он ни пытался это делать. Сомнение относительно этих вещей приходит к нам независимо от того, есть ли в них правда или нет; даже лучший из нас иногда сомневается. После нескольких дней упражнения явится маленький проблеск, достаточный для того, чтобы дать вам бодрость и надежду. «Раз же получится доказательство, то, как бы незначительно оно ни было, оно, как говорит один комментатор Йога-философии, даст нам веру во все учение Йоги». Например, *после первых нескольких месяцев упражнения вы начнете находить, что можете читать чужие мысли, которые представятся вам в образной форме.* Возможно, что вы будете слышать нечто, происходящее на далеком расстоянии, когда пожелаете этого и сосредоточите на этом ваши мысли. Проблески эти будут мгновенны, но достаточны, чтобы дать вам веру, надежду и силу продолжать упражнения. Например, сосредоточивая внимание на конце вашего носа, вы начнете через несколько дней слышать в высшей степени приятный запах, и этого будет достаточно, чтобы показать вам, что есть некоторые психические ощущения, которые могут сделаться заметными без посредства физического предмета. Но мы должны всегда помнить, что это только средства; задача назначение и цель всех этих упражнений есть освобождение души. Целью должно быть, безусловно, подчинение природы и ни на волос меньше. Мы должны быть властителями, а не природа; ни тело, ни ум не должны управлять нами, и мы не должны забывать, что тело принадлежит мне, а не я телу.

Некий бог и некий демон пошли к одному великому мудрецу, чтобы узнать у него, что такое «Сущее» (Высшее всего прочего, Бог). Они долго учились у него, и наконец мудрец сказал им: «Ты сам то Существо, которое ищешь». Оба они подумали, что их тела и есть «Сущее». «Мы узнали все, что нужно; ешьте, пейте и веселитесь; мы Сущее, и нет ничего выше нас».

Натура демона была невежественная, помраченная, и ему не требовалось ничего больше; он был вполне удовлетворен мыслью, что он Бог, что под Сущим следует понимать тело. Но бог имел более чистую натуру. Сначала он впал в ошибку, думая, что «я» — это тело, и что оно-то и есть Бог, и что поэтому необходимо держать его крепким, здоровым и хорошо одетым и доставлять ему всякого рода телесные наслаждения; но через несколько дней он пришел к заключению, что так не мог думать мудрец, его учитель, а что тот разумел нечто более высокое. Поэтому он вернулся к нему и сказал: «Учитель, тому ли ты меня учил, что это тело есть Сущее? Я вижу, что все тела умирают, Сущее же не может умирать». Мудрец отвечал: «Найди его; ты — Оно». Тогда бог подумал, что то, что разумеет мудрец, суть жизненные силы, действующие в теле; но после некоторого времени нашел, что, если он ест, эти жизненные силы остаются крепкими, а когда голодает, они слабеют. Он пошел опять к мудрецу и сказал: «Учитель, думаешь ли ты, что сущее — это жизненные силы?» Мудрец отвечал: «Найди его сам; ты — Оно». Бог вернулся еще раз, подумав, что, быть может, Сущее значит разум; но через несколько дней пришел к заключению, что мысли бывают так различны — то хорошие, то дурные, — что разум слишком изменчив, чтобы быть сущим. Он еще раз пошел к мудрецу и сказал: «Учитель, я не думаю, чтобы и разум мог быть сущим; его ли ты разумел?» «Нет, — отвечал мудрец, — ты —

Оно; найди его сам». Бог ушел и наконец понял, что, несомненно, он и есть Сущее, высшее всякого разума, Одно, не имевшее рождения и смерти, что меч не может пронзить, ни огонь сжечь, что воздух не может иссушить, ни вода растворить; безначальное, нерожденное, неизменное, неосязаемое, всеведущее, всемогущее Существо, которое не есть ни тело, ни разум, но выше их обоих. Тогда он удовлетворился, а бедный демон, благодаря своей привязанности к телу, так и не узнал истины.

В этом мире много таких демонских натур, но есть также и боги. Если кто-нибудь предложит научить, как увеличить способность чувствовать наслаждение, он найдет множество готовых учиться; но если он задумает указать человечеству самую высочайшую цель, к этому отнесутся без всякого внимания. Очень немногие способны понять высшее, еще меньше людей имеют терпение достигнуть его; но все же есть и такие немногие, которые знают, что если бы тело было сохранено на тысячу лет, результат в конце вышел бы тот же; когда силы, удерживающие его целым, оставят его, тело должно разрушиться. Никогда не был рожден ни один человек, который мог бы хоть на один миг остановить изменения в своем теле.

Тело есть названия ряда изменений. «Как в реке на ваших глазах переменяются массы воды и притекают новые массы, сохраняя все ту же форму, так и в нашем теле». Тем не менее тело следует содержать крепким и здоровым: оно лучшее орудие, какое мы имеем.

Это человеческое тело есть высшее тело во вселенной, и человеческое существо высшее из существ. Человек выше, чем все животные, чем все ангелы. Нет никого выше человека. Даже Девы (боги) должны опять спуститься вниз, чтобы достигнуть спасения путем воплощения в человеческий образ. Только человек достигает совершенства; самые боги не достигают его. По учению евреев и магометан, Бог сотворил человека после сотворения ангелов и всего прочего и, сотворив человека, велел ангелам прийти и приветствовать его, и все исполнили это, кроме Иблиса, которого Бог проклял за это, и он стал сатаной. За этой аллегорией скрывается великая истина, что человеческое рождение есть величайшее рождение, какое мы можем иметь. Низшее существо, животное, неразумно и создано большей частью из Тамаса (темной материи). Животные не могут иметь высоких мыслей, и ни ангелы, ни боги (Девы) не могут достигнуть свободы иначе, как ставши человеком. В человеческом обществе, подобным же образом, слишком большое богатство или слишком большая бедность составляют огромную помеху развитию души. Великие люди мира выходят из средних классов, где силы равномерно согласованы и уравновешены.

Возвращаясь к нашему предмету, мы приходим затем к Пранаяме, управлению дыханием. Что общего оно имеет с сосредоточением сил сознания? Дыхание подобно маховому колесу машины. В большой машине вы видите, что сначала движется маховое колесо и что движение от него передается последовательно более тонким частям до тех пор, пока самые нежные и тонкие механизмы в машине не придут в согласное движение. *Дыхание есть то же, что маховое колесо; оно передает и регулирует движущую силу всего в этом теле.*

Был некогда у одного великого короля министр. Он впал в немилость, и король в наказание велел запереть его на вершине очень высокой башни. Это было исполнено, и министр остался там и должен был погибнуть. Но у него была верная жена. Ночью она пришла к башне и крикнула на вершину своему мужу, не может ли она чем-нибудь помочь ему. Он сказал ей, чтобы на следующую ночь она пришла опять к башне и принесла с собою длинную веревку, крепкий шнурок, моток ниток и шелковинку, таракана и немногу меду. Очень удивляясь, добрая жена повиновалась мужу и принесла требуемые предметы. Муж приказал ей крепко привязать шелковинку к таракану, потом смазать усики его каплею меда и посадить его на стену башни головою вверх. Она исполнила все эти распоряжения, и таракан отправился в длинное путешествие. Слыша впереди себя запах меда и желая добыть его, он медленно полз все вперед и вперед, пока наконец не достиг вершины башни, где министр схватил его и овладел шелковинкою. Тогда министр сказал жене, чтобы она при-

вязала другой конец шелковинки к мотку ниток, и после того, как вытащил последний, повторил ту же историю с крепким шнурком и, наконец, с веревкой. Остальное было легко. Министр по веревке спустился с башни и убежал. В нашем теле дыхательное движение есть шелковинка; овладев и научившись управлять им, мы схватим моток ниток — нервные токи, а за ними крепкий шнурок — наши мысли и, наконец, веревку — Прану (жизненные силы тела), овладев которой мы достигнем свободы.
Мы не знаем ничего о нашем собственном теле. В лучшем случае мы можем взять мертвое тело и разрезать его на куски. Есть люди, которые могут резать на куски даже живое животное, чтобы видеть, что находится внутри тела; и все-таки они не найдут ничего общего с нашим собственным телом. Мы знаем очень мало о нем. Почему мы не знаем? Потому что наше внимание недостаточно чувствительно, чтобы улавливать очень тонкие движения, происходящие внутри. Мы можем узнать о них только тогда, когда наше сознание, так сказать, проникнет в тело и станет более чутким. Чтобы достигнуть такого тонкого распознавания, мы должны начать с грубых ощущений, должны овладеть тем, что приводит в движение всю машину, а это есть Прана, наиболее осязательное проявление которой есть дыхание. Посредством управления дыханием мы медленно, так сказать, войдем в тело, и это сделает нас способными познакомиться с тонкими силами, узнать, как нервные токи проходят по всему телу; и как только узнаем это и научимся чувствовать эти токи, мы получим власть над ними и над телом. Сознание приводится в действие также этими различными нервными токами, и потому мы, наконец, достигнем такого состояния, что будем иметь полную власть над телом и сознанием и сделаем их обоих своими слугами.
Знание есть сила, и мы должны приобресть эту силу, для чего должны начинать сначала с Пранаямы, подчинения Праны. Пранаяма — предмет сложный и для полного объяснения требует нескольких уроков. Мы овладеем ею по частям. Мы увидим постепенно, какой смысл каждого ее упражнения и какие силы в теле приводятся ими в движение. Все это придет к нам, но для этого требуется постоянное упражнение, и доказательство получится только через упражнение. Никакая масса объяснений, которые я могу дать вам, не будет для вас доказательством, пока вы сами не докажете этого себе. Как только вы начнете чувствовать токи, проходящие через ваше тело, сомнения исчезнут; но для этого требуются ежедневные настойчивые упражнения. Вы должны *упражняться по крайней мере два раза в день, и лучшее для этого время — утро и вечер.* Когда ночь переходит в день и день в ночь, наступает относительное спокойствие. *Раннее утро и ранний вечер* суть две точки покоя. Ваше тело в это время будет иметь подобное же расположение успокоиться. Вы должны воспользоваться этим естественным благоприятным условием и упражняться. *Примите за правило не есть, прежде чем не упражнялись;* если вы будете держаться этого правила, простое чувство голода уничтожит вашу леность. В Индии приучают детей никогда не есть, прежде чем они не поупражняются и не помолятся, и это со временем становится для них настолько естественным, что мальчик не чувствует голода, пока не вымылся и не поупражнялся. Те из вас, у кого есть средства, сделают лучше, если будут иметь для упражнений *особую комнату. Не спите в этой комнате; она должна содержаться свято; вы не должны входить в нее, не вымывшись и не будучи совершенно чисты телом и душой. Ставьте всегда цветы в ней, они лучшая обстановка для Йога; также — хорошие картины. Сжигайте в ней утром и вечером курения. Не входите в эту комнату, имея нечистые мысли или зло и гнев против кого-нибудь. Позволяйте входить в нее только людям, так же настроенным, как и вы.* Тогда постепенно в этой комнате образуется атмосфера святости, и, когда вы будете несчастны, огорчены, в сомнении или ваш ум будет смущен, вам достаточно будет войти в эту комнату, чтобы успокоиться. В этом заключалась идея храмов, и в некоторых из них эта идея сохранилась и теперь; но в большинстве их настоящая идея утрачена. Идея состоит в том, что, *вследствие поддержания здесь святых вибраций, само место становится и остается освященным.* Те, кто не в состоянии иметь отдельную комнату, могут упражняться где хотят. Сядьте прямо и первое, что сделаете, пошлите добрые пожелания всему творению,

повторяя мысленно: *«Да будут все существа счастливы, да будут все существа мирны, да будут все существа блаженны».*
Повторяйте это, обращаясь *к востоку, югу, северу и западу.* Чем больше вы будете делать это, тем *лучше будете себя чувствовать.* Вы убедитесь наконец, что самый легкий способ сделать себя здоровым — это видеть других здоровыми и самый легкий способ сделаться счастливым — это видеть других счастливыми. Сделавши это, те, кто верит в Бога, должны молиться, но не о деньгах, не о здоровье, не даже о небе; *молитесь о знании и свете* — всякие другие молитвы эгоистичны. Затем следующее, что надо делать, — это *думать о своем собственном* теле и смотреть на него, как на сильное и здоровое. Оно лучшее наше орудие. Думайте о нем, что оно крепко, как алмаз, и что с помощью его вы переплывете этот жизненный океан. Слабый никогда не достигнет свободы; отбросьте всякую слабость; говорите *вашему телу, что оно крепко,* говорите *вашему уму, что он силен,* и имейте безграничное доверие к себе.

Основы буддизма

Н. Рокотова

Два правила были необходимы для поступления в общину: полный отказ от личной собственности и нравственная чистота. Остальные правила касались суровой самодисциплины и общинных обязанностей. Каждый вступивший в общину произносил формулу: «Прибегаю к Будде, прибегаю к Учению, прибегаю к общине, как к разрушителям моих страхов. Первый своим Учением, второе своей непреложной истиной и третья своим примером прекрасного закона, преподанного Буддою».
Сурово проводился отказ от собственности. Причем отказ от собственности нужно было не столько выявить внешне, сколько принять его сознанием.
Однажды ученик спросил Благословенного: «Как понять исполнение заповеди отказа от собственности? Один ученик покинул все вещи, но Учитель продолжал упрекать его в собственности. Другой остался в окружении вещей, но не заслужил упрека».
«Чувство собственности измеряется не вещами, но мыслями. Можно иметь вещи и не быть собственником».
Будда постоянно советовал иметь возможно меньше вещей, чтобы не отдавать им слишком много времени.
Вся жизнь общины была строго дисциплинирована, ибо основой Учения Будды была железная самодисциплина для обуздания беспорядочных чувств, мыслей и развития непоколебимой воли. И только когда ученик овладевал своими чувствованиями, только тогда Учитель приоткрывал завесу и давал задачу. Затем уже ученик постепенно допускался к глубинам знания. Из таких дисциплинированных и воспитанных на суровом отказе от всего личного, следовательно, мужественных и бесстрашных людей хотел Готама Будда создать работников общего блага, творцов народного создания и провозвестников Мировой Общины.
Мужество в учении Готамы было положено в основу всех достижений. «Нет истинного сострадания без мужества; без мужества нельзя достичь самодисциплины; терпение есть мужество; без мужества нельзя проникнуть в глубь истинного знания и обрести мудрость Архата». Готама требовал от своих учеников полного уничтожения страха. Заповедано бесстрашие мысли, бесстрашие действия. Само прозвище Готамы Будды — «Лев» — и его личные призывы идти через все препятствия, как носороги и слоны, показывают, какая глубина бесстрашия была заповедана им. И потому учение Готамы Будды можно прежде всего именовать учением бесстрашия.

Продолжение. Начало см. в № 4.

Воины, воины, так зовем мы себя, о ученики,
ибо мы сражаемся.
Мы сражаемся за благородную доблесть, за высокие
стремления, за высшую мудрость,
Потому зовем мы себя воинами.

Согласно традиции, открытием «Цепи Причинности» (Двенадцать Нидан) ознаменовалось достижение Готамою озарения. Проблема, мучившая его многие годы, нашла разрешение. Размышляя от причины к причине, Готама дошел до источника зла:
12. Существование есть страдание, ибо в нем заключены старость, смерть и тысяча страданий.
11. Я страдаю, потому что я рожден.
10. Я рожден, потому что принадлежу миру бытия.
9. Я рождаюсь, потому что я питаю в себе существование.
8. Я питаю его, ибо я имею желания.
7. У меня есть желание, ибо я имею чувствования.
6. Я чувствую, ибо я соприкасаюсь с внешним миром.
5. Это соприкосновение производится действием моих шести чувств.
4. Мои чувства проявляются, ибо, будучи личностью, я противопоставляю себя безличному.
3. Я — личность, ибо я имею сознание, пропитанное сознанием этой личности.
2. Это сознание создалось вследствие моих прежних существований.
1. Эти существования омрачили мое сознание, ибо я не знал.
Принято эту двенадцатичленную формулу перечислять в обратном порядке:
1. Авидья (омраченность, невежество).
2. Самскара (карма).
3. Вижнана (сознание).
4. Кама-рупа (форма, чувственное и нечувственное).
5. Шад-аятана (шесть трансцендентальных основ чувств).
6. Спарша (соприкосновение).
7. Ведана (чувствование).
8. Тришна (жажда, вожделение).
9. Упадана (влечение, привязанности).
10. Бхава (бытие).
11. Джати (рождение).
12. Джара (старость, смерть).
Итак, источник и первопричина всех бедствий человечества в омраченности, в невежестве. Отсюда яркие определения и осуждения Готамою именно невежества. Он утверждал, что невежество есть величайшее преступление, ибо оно является причиной всех человеческих страданий, заставляя нас ценить то, что недостойно быть ценным, страдать там, где не должно быть страдания, и, принимая иллюзию за реальность, проводить нашу жизнь в погоне за ничтожными ценностями, пренебрегая тем, что в действительности является наиболее ценным, — знанием тайны человеческого бытия и судьбы.
Свет, который мог рассеять эту тьму и избавить от страдания, был явлен Готамой Буддою как знание четырех благородных истин:
1. Страдания воплощенного бытия, проистекающие из постоянно возобновляющихся рождений и смертей.
2. Причина этих страданий в омраченности, в жажде самоудовлетворения в земных присвоениях, влекущих за собою непрекращаемость повторного, несовершенного бытия.
3. Прекращение страданий заключается в достижении состояния просветленного вмещения и тем самым создании возможности сознательного приостановления кругов бытия на Земле.
4. Путь к прекращению этих страданий состоит в постепенном усилении элементов, направленных на совершенствование для уничтожения причин бытия на Земле и приближения к великой Истине.
Пусть к этой Истине разделен был Готамой на восемь ступеней:
1. Правильное распознавание (что касается закона причинности).

2. Правильное мышление.
3. Правильная речь.
4. Правильное действие.
5. Правильная жизнь.
6. Правильный труд.
7. Правильная бдительность и самодисциплина.
8. Правильное сосредоточение.

Человек, проводящий в жизни эти положения, освобождается от страданий земного бытия, являющихся следствием невежества, желаний и вожделений. Когда это освобождение осуществлено, достигается Нирвана.

Что есть Нирвана? «Нирвана есть качество вмещения всех действий, насыщенность всеобъемлемости. Трепетом озаренности притекают истинные знания. Спокойствие есть лишь внешний признак, не выражающий сущности состояния». Согласно современному нам пониманию, Нирвану можно определить как состояние совершенства всех элементов и энергий индивидуальности, достигших наивысшей интенсивности, доступной в данном космическом цикле.

Готамой Буддой также указаны десять великих препятствий, названных оковами:

1. Иллюзия личности.
2. Сомнение.
3. Суеверие.
4. Телесные страсти.
5. Ненависть.
6. Привязанность к Земле.
7. Желание наслаждения и успокоения.
8. Гордость.
9. Самодовольство.
10. Невежество.

Для достижения высшего знания необходимо порвать все эти оковы.

В буддизме разработаны до мельчайших деталей подразделения чувств и побуждений умственного процесса как препятствий и способов развития для облегчения самопознания путем тренировки ума и размышления над каждым предметом во всех деталях. Следуя этим путем самопознания, человек в конечном результате приходит к знанию истинной действительности, то есть видит истину, как она есть. Это есть метод, применяемый каждым мудрым учителем для развития умственных способностей ученика.

Проповедуя четыре благородные истины и благородный Путь, Готама, с одной стороны, порицал физическое умерщвление плоти аскетами и распущенность чувств, с другой — указывал на Путь восьми ступеней как на путь гармонизации чувств и достижения шести совершенств Архата: сострадания, нравственности, терпения, мужества, сосредоточения и мудрости.

Будда особенно настаивал на вмещении учениками понятия пар противоположений, или двух крайностей, ибо познание действительности достигается лишь путем сопоставления пар противоположностей. Если ученик не мог осилить этого, Будда не приобщал его к дальнейшему знанию, ибо это было бы не только бесполезно, но даже вредно. Вмещение этого понятия облегчалось усвоением принципа относительности. Будда утверждал относительность всего сущего, указывая на вечные изменения в природе, на непостоянство всего в вечно стремящемся к совершенствованию потоке бытия беспредельного. Насколько он был верен этому принципу относительности, можно видеть из следующей притчи.

«Представьте себе, — сказал Благословенный однажды своим последователям, — человека, отправившегося в дальний путь и который был остановлен широким разливом воды. Ближайшая сторона этого потока была полна опасностей и угрожала ему гибелью, но дальняя была прочна и свободна от опасностей. Не было ни челна, чтобы переехать поток, ни моста, перекинутого на противоположный берег. И представьте себе, что этот человек сказал себе: «Истинно, стремителен и широк этот поток, и

нет никаких средств, чтобы перебраться на другой берег (Нирвана). Но если я соберу достаточно тростника, ветвей и листьев и построю из них плот, то, поддерживаемый таким плотом и работая усердно руками и ногами, я переберусь в безопасности на противоположный берег». Теперь предположим, что этот человек поступил согласно своему намерению и, построив плот, спустил его на воду и, работая ногами и руками, безопасно добрался до противоположного берега.

И вот, перебравшись и достигнув противоположного берега, предположим, что человек этот скажет себе: «Истинно, большую пользу сослужил мне этот плот, ибо с его помощью, работая руками и ногами, я безопасно перебрался на этот берег. Предположим, что я взвалю плот себе на голову или плечи и так продолжу мой путь!»

Сделав так, правильно ли поступит человек со своим плотом? Как думаете вы, ученики мои?

В чем же будет правильное отношение человека к его плоту?

Истинно, этот человек должен сказать себе: «Плот этот сослужил мне большую пользу, ибо, поддерживаемый им и работая ногами и руками, я безопасно достиг дальнего берега (Нирваны). Но предположим, что я оставлю его на берегу и продолжу свой путь!» Истинно, этот человек поступил бы правильно по отношению к своему плоту.

Точно так же, о ученики, предлагаю и я вам мое Учение именно как средство к освобождению и достижению, но не как постоянную собственность. Усвойте эту аналогию Учения с плотом. Дхамма (учение) должна быть оставлена вами, когда вы переберетесь на берег Нирваны».

Здесь мы видим, как мало значения придавалось Благословенным всему в этом мире относительности, иллюзии, или Майи. Именно все, даже учение самого Будды, рассматривалось как имеющее условную, преходящую и относительную ценность. Также в этой притче подчеркивается, что все достигается лишь человеческими руками и ногами. Именно, учение будет действенным, лишь если личные усилия и личный труд будут положены.

Общины Будды давали приют самым разнообразным запросам и потому составлялись из самых различных элементов. В МИЛИНДА-ПАНХА мы встречаем следующие строки. «Какие причины заставляют поступать в общину?» — спросил однажды Милинда своего собеседника, буддийского учителя Нагасену. На этот вопрос мудрец ответил: «Одни сделались общинниками, чтобы избежать тирании царя, другие спасались от разбойников или же были обременены долгами, есть и такие, которые просто хотели обеспечить свое существование».

Если некоторые люди, поступая в общину, искали социального и материального преимущества, то гораздо многочисленнее были истинные социальные революционеры, стекавшиеся под широкий кров возможностей, которые давало им учение Будды среди мрачной феодальной действительности того времени. В СУТТА-НИПАТА можно найти много суровых осуждений социальному построению и общественной нравственности того времени.

Община принимала всех без различия рас, каст и пола; и самые различные стремления и поиски новых путей находили в ней удовлетворение.

Общины Будды не было монастырями, и вступления в них не были посвящениями, ибо, по словам Учителя, лишь осознание учения делало из вошедшего буддиста нового человека и общинника.

В общине проводилось полное равенство всех членов. Один общинник отличался от другого лишь сроком своего вступления. При выборе старшего возраст не принимался в соображение. Старшинство не измерялось сединой. О том, у кого все достоинство заключалось лишь в преклонном возрасте, говорилось, что он «тщетно стар». Но «тот, в ком говорит справедливость, кто умеет владеть собой, кто мудр, тот есть старший».

Будда не принуждал жить в тесном общежитии. С самого начала среди учеников были предпочитавшие жизнь в уединении. О таких, слишком

уединяющихся, Будда говорил: «Одинокая жизнь в лесу полезна для того, кто следует ей, но она мало способствует благу людей».

Будда не хотел устанавливать слишком много правил, он стремился избежать педантичности и однообразия уставов, избежать сделать обязательными многие запрещения. Все правила стремились оградить и охранить полную самостоятельность ученика. Общинник обязан был соблюдать простоту и пристойность, но так как нет преимущества в том, чем питаться или во что одеться, то Будда предоставил ученикам известную свободу. Побуждаемые Девадаттою, несколько общинников просили Будду установить для учеников более строгую дисциплину и в питании запретить употребление мяса и рыбы. Будда отказал в этой просьбе, сказав, что каждый свободен применять эти меры на себе, но нельзя вменять их в обязательство для всех. Та же терпимость в одежде, ибо недопустимо, чтобы свобода выродилась в привилегию для некоторых. Так, убедясь в мудрости почтенного Соны и увидя его окровавленные ноги, Благословенный сказал ему: «Сона, ты был воспитан в утонченности, я приказываю тебе носить сапоги на подошве». Сона просил, чтобы это разрешение распространилось на всех общинников, и Благословенный поспешил исполнить это желание.

Также и в текстах винаи мы видим, как все правила общины, учрежденной Благословенным, всегда были подсказаны жизненной необходимостью. В винае приводится трогательный эпизод, послуживший основанием новому правилу для общины.

Один бикшу заболел расстройством кишечника и, обессиленный, упал и лежал на земле в своей грязи. Случилось, что Благословенный в сопровождении высокочтимого Ананды обходил кельи общинников. Зайдя в келью больного бикшу и увидя его в таком беспомощном состоянии, он подошел к нему и спросил:

— Что с тобою, бикшу, ты болен?

— Да, Владыка.

— Но разве нет никого, кто помог бы тебе?

— Нет, Владыка.

— Почему же остальные бикшу не ухаживают за тобою?

— Потому, Владыка, что сейчас им нет никакой пользы от меня.

На это Благословенный обратился к Ананде: «Иди, Ананда, и принеси воды, мы умоем этого бикшу».

«Да, Владыка», — ответил Ананда и принес воды. Тогда Благословенный начал лить воду, а почитаемый Ананда умыл больного. После чего Благословенный взял больного под голову и Ананда за ноги, так подняли его и положили на постель.

В связи с этим случаем Благословенный созвал общинников и спросил их: «Бикшу, находится ли в такой-то келье больной общинник?»

— Да, Владыка.

— Чем же болен этот бикшу?

— Он болен расстройством кишечника, Владыка.

— Разве нет никого, кто присмотрел бы за ним?

— Нет, Владыка.

— Но почему же никто из бикшу не помог ему? Бикшу, вы не имеете ни отцов, ни матерей, которые могли бы ухаживать за вами. Если вы, бикшу, не будете ухаживать друг за другом, то кто же поможет вам? Тот, кто хочет прислуживать мне, должен прислуживать больным.

«Кто имеет наставника, наставник должен ухаживать за ним, пока он не выздоровеет, и так же точно, если он имеет учителя или соученика в той же вихаре или же ученика, живущего с ним. Если же он не имеет ни одного из поименованных, то вся община должна ухаживать за ним. И кто не исполнит сие, тот будет повинен в проступке против общины».

Нелюбовь Учителя к установлению многочисленных, неподвижных правил, в особенности же запрещений, и желание сохранить жизненность общины ярко выражены в его последнем наставлении ученику Ананде: «Поручаю общине видоизменять правила малые и малейшие».

Но многие слабые души спокойнее, если их обязанности строго определены, отсюда увеличение правил и запрещений в позднейшем буддизме. Много легче подчиняться правилам, хотя бы даже и стеснительным,

нежели проявлять личную сознательную энергию, которую требовал Учитель от своих учеников. Община Будды стремилась не обезличить своих членов, но дружественно спаять их единым устремлением на общее благо.

Община не желала сглаживать индивидуальные особенности, наоборот, Будда ценил каждую инициативу, каждое индивидуальное проявление, ибо в Учении, которое утверждало, что каждый является своим творцом и освободителем и что необходимы совершенно личные усилия для достижения этой высокой цели, индивидуальное начало имело все данные для развития. «Избегайте ссор, утверждаясь в самом себе, не исключая других», — было принято за правило в общине.

И так мало боялся буддизм индивидуальных проявлений, что часто вдохновенные слова одного из членов общины принимались и становились каноническими наравне с утверждениями самого Благословенного.

Суровая дисциплина, постоянная бдительность над мыслями, словами и поступками делали общину школою, столько же воспитательной, как и образовательной. Учитель, утвердивший знание единственной возможностью освобождения от оков земли, а невежество самым тяжким преступлением, заповедал всем идти путем знания.

Наряду с осуждением невежества мы встречаем столь же суровое осуждение и легкомыслия:

«Глупец, невежда — наибольшие враги самим себе, ибо они совершают злые поступки, приносящие горькие плоды».

«Глупец может быть спутником мудрого в течение всей своей жизни, и все же он останется в неведении Истины, подобно тому как ложка не знает вкуса похлебки».

«Длинна ночь для сторожа, длинен путь усталому. Длинно вращение колеса жизней и смертей для глупцов, не знающих Истины».

Особенно часто указывал он людям семейным учить детей своих всем наукам и искусствам и тем способствовать росту и расширению их сознания. Также постоянно указывал он на насущную необходимость путешествий. Он видел в этом истинную просветительную цель, ибо путешествия, отрывая человека об обычных условий, развивают в нем подвижность, находчивость и приспособляемость — качества, необходимые для подготовки процесса расширения сознания.

Учение Благословенного настаивало на достоверности, но нет в нем догм, которые предлагались бы на веру, ибо Учитель, утверждая во всем знание, не видел пользы в слепой вере для развития сознания. «Поэтому я учил вас, — говорил Будда, — не верить только потому, что вы слышали, но только тогда, когда это проверено и принято вашим сознанием».

В беседе с одним молодым брамином Благословенный указал, каким образом достойный ученик доходит до овладения истиной: «Когда, после зрелого обсуждения, ученик признал, что данный человек совершенно свободен от заблуждений, он верит этому человеку. Приближаясь к нему с доверием, он становится его учеником. Став его учеником, он открывает ухо. Открыв ухо, он слышит Учение. Услышав учение, он удерживает его в уме. Он обсуждает смысл истин, им удержанных. Он размышляет над ними. Отсюда рождается его решимость. Что он решил, то он и предпринял. Он оценивает значение предпринятого. Оценив, он прилагает все усилия. Приложенными усилиями он приближается к истине. Проникая в глубь ее, он видит. Но все это лишь признание истины, но не овладение ею. Чтобы вполне овладеть ею, нужно применять и неустанно повторять этот психологический процесс».

Из этой беседы ясно, насколько ученик был свободен обсуждать преподанное ему Учение и что лишь самостоятельными усилиями достигается познание и овладение истиной.

(Продолжение следует)

«Отклонения» при занятиях цигун

Сюй Шоутин

Когда я только начал заниматься цигун, у меня три раза возникали побочные явления. О них я и хочу рассказать.

Первый случай. 1 июня 1985 г. я приступил к заочным занятиям под руководством мастера Ма Литана. Главным образом я занимался по методу «шести слогов: сюй, хэ, ху, сы, чуй, си». Через 50 дней занятий я «почувствовал» ци и, обрадовавшись, сразу же начал учиться направлять ци по энергетическим каналам. Я перестал следить за точностью своих движений, за тем, как держу рот во время вдоха и выдоха, как произношу звуки, сколько раз их повторяю. В руках, ногах, в области живота и груди я «чувствовал» ци и тепло. Через несколько дней ситуация изменилась: спина горела, как в огне, ощущать циркуляцию ци по каналам было невозможно. Неприятный жар исчезал только через два часа после занятий. Списавшись с учителем, я узнал, что это «отклонение» — побочный эффект, который вызван хаотическим движением ци и объясняется чрезмерной сосредоточенностью на движении ци.

Что делать в этом случае?

Первое — это произнесение слога «ха». Поднимите руки через стороны к лицу, ладони разверните вниз и, как бы надавливая вниз, произнесите слог «ха». Повторите это несколько раз, до тех пор пока ощущение жара в спине не исчезнет.

Второе — это «взбивание моря и проглатывание слюны» для укрепления субстанции инь.

После выполнения упражения с повторением «шести слогов» сначала 36 раз постучите зубами, затем 12 раз выполните энергичные круговые движения языком во рту; когда накопится много слюны, тремя глотками проглотите ее и представьте, что она достигла нижней области даньтянь.

Третье — это массаж точки юнцюань (в центре стопы), для того чтобы «погасить огонь».

Правой рукой массируйте левую ногу, левой рукой массируйте правую ногу, по часовой и против часовой стрелки (в каждую сторону 36 раз). Массаж проводить перед сном.

После того как я это стал делать, состояние нормализовалось.

Второй случай. 17 октября 1985 г. во время занятий по методу «шести слогов» я почувствовал, как горячая ци из «киноварного поля» потекла назад, достигла точки минмэнь (на пояснице) и стала подниматься вверх по позвоночнику. В это время послышался звук, напоминающий бульканье. Дрожь охватила все тело. Поток ци достиг основания шеи (точки дачжуй) и остановился. Я понял, что это явление связано с движением ци по «чудесному» меридиану думай (заднесрединный меридиан, идущий вдоль позвоночника). На следующий день утром и в полдень я снова занимался цигун, и снова ци дошла только до основания шеи. Потеряв терпение, я попытался мысленно поднять ци выше. Наконец порция ци, пройдя через точку дачжуй, поднялась к точке юйчжэнь (область мозжечка). Дрожь вновь охватила все тело, сердце забилось неровно, появилась слабость. После занятий я чувствовал себя очень плохо.

19-го числа я опять попытался поднять ци. Наконец она достигла точки байхуэй (на темени). И в то же время почувствовал, что сердце стало биться слабо, ноги подкашивались.

21-го числа я решил пойти к другу посоветоваться, но по дороге потерял сознание и оказался в больнице. Здесь мне сделали электрокардиограмму, анализ крови, рентген грудной клетки и ничего не обнаружили. Я понял, что это побочное явление моих занятий цигун. Я, как говорится, «тянул всходы, помогая им расти», истратил слишком много «изначальной» ци и ослабил свой организм.

Что делать в этом случае?

Первое — на время прекратить заниматься цигун и отдохнуть, набраться сил.

Второе — обратиться за консультацией к врачу китайской медицины, принимать укрепляющее лекарство.

Третье — следить за тем, чтобы питание было полноценным и достаточным.

Через десять дней вы почувствуете себя лучше и снова сможете заниматься цигун.

Третий случай. Начиная с весны 1986 г. я стал заниматься по методу «шести слогов» с утра, а днем и вечером стал медитировать на «киноварном поле». После второго случая я очень боялся нового «отклонения». От друзей я узнал, что медитация на нижней области даньтянь довольно безопасна, и решил заняться ею.

Через три-четыре месяца мои старые болезни стали проходить, но я почувствовал распирание внизу живота. С 28 июня по 2 июля я вел подробные записи о своем самочувствии. Два дня распирание было слабым, три дня сильным. Оно начиналось после еды и сохранялось до ночи, затем пропадало. Я не чувствовал ни боли, ни зуда, не обращался к врачу. Потом из книг и журналов я узнал, что это тоже побочное явление от занятий цигун, оно вызвано нервным напряжением и чрезмерной сосредоточенностью.

После этого я стал как следует расслабляться. Всякий раз перед занятиями я представлял пение птиц и с улыбкой приступал к занятиям. Перестал слишком сильно сосредоточиваться на «киноварном поле». Прочитав книгу известного врача Чжоу Цяньчуаня из провинции Шаньси о том, что люди, страдающие легочными заболеваниями, должны сосредоточиваться на точках иньмэнь (под ключицей), чжунфу (под точкой юньмэнь), я решил воспользоваться этим советом, так как с легкими у меня было не все в порядке. На «киноварном поле» я сосредоточивался только перед концом занятий.

Через некоторое время неприятные ощущения распирания внизу живота исчезли. С тех пор я твердо усвоил, что правильная сосредоточенность — это как бы и не сосредоточенность, то есть она должна быть очень легкой, без напряжения.

ВОТ КАКИЕ ВЫВОДЫ ДЛЯ СЕБЯ Я СДЕЛАЛ:

1. Заниматься цигун следует очень осторожно, продвигаться вперед надо не спеша, особенно это касается тех, кто пытается освоить цигун самостоятельно.
2. «Истинная» ци движется в теле по определенным каналам и подчиняется определенным законам, надо следовать этому естественному порядку, а не пытаться изменить его. Пока «истинная» ци сама не пробудилась и не начала движение, нельзя подталкивать ее; когда вы «почувствуете» ци, нельзя сразу же пытаться ею управлять; если в «киноварном поле» скопилось достаточно много ци, но она еще не может излиться в каналы, нельзя ее туда загонять. Самое правильное — это взаимодействие мысли и дыхания, нельзя ни полностью забывать о ци, ни все время контролировать ее.
3. Наставник может предотвратить возникновение побочных явлений; те, кто сам изучает цигун, тоже могут избежать их. Секрет в том, чтобы заниматься цигун внимательно с учетом всех нюансов и тонкостей. Когда я начинал занятия цигун, я имел достаточно поверхностные знания в этой области и поэтому нарушал некоторые правила. Позже я стал читать литературу по цигун, подписался на журнал «Цигун» и нашел ответы на многие вопросы. Больше побочные явления не повторялись. Самочувствие мое улучшилось, диарея, хронический бронхит меня уже не беспокоят.

Схемы расположения основных акупунктурных точек

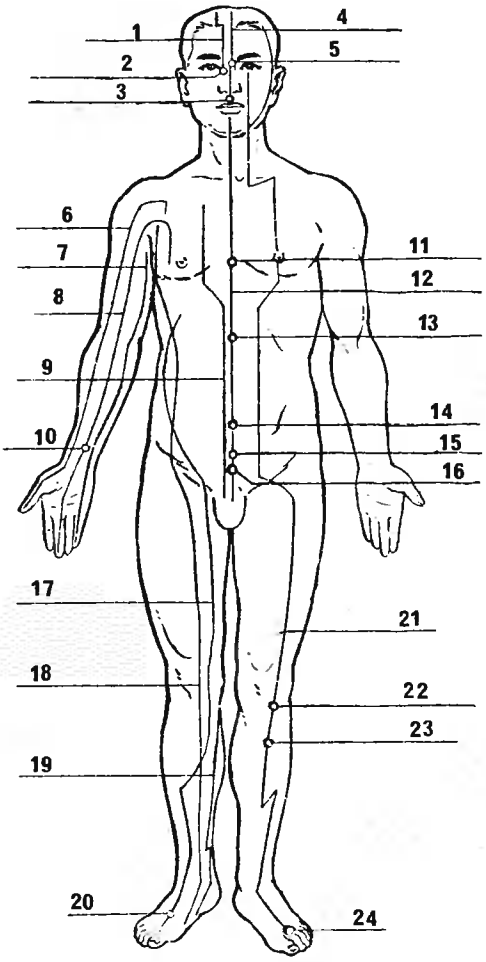
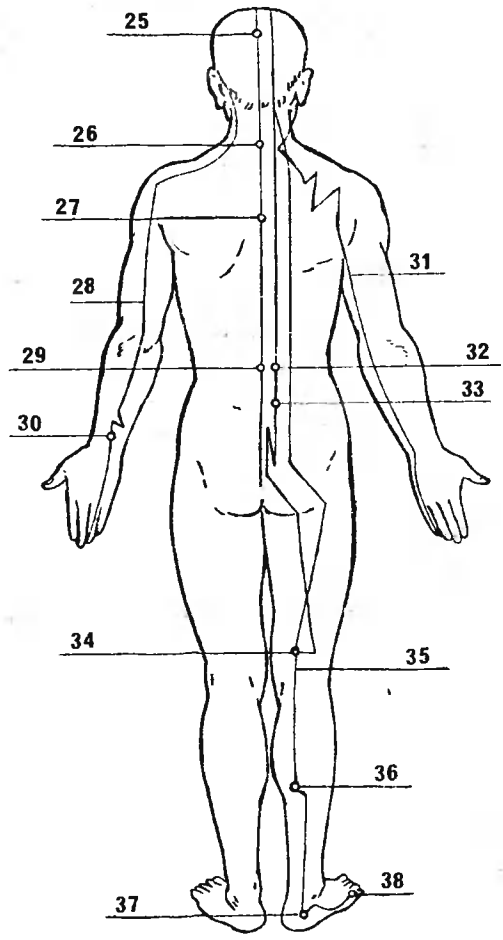


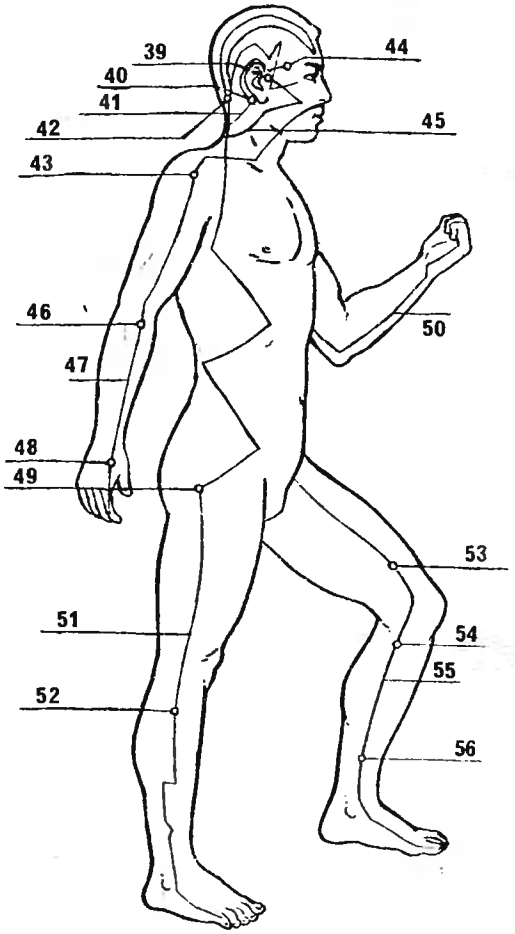
Рис. 1 Схема расположения точек и 14 меридианов (спереди)

1. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря
2. Цзинмин
3. Жэньчжун
4. Меридиан думай (заднесрединный)
5. Иньтан
6. Ручной (тай-инь) меридиан легких
7. Ручной (шао-инь) меридиан сердца
8. Ручной (цзюэ-инь) меридиан перикарда
9. Ножной (шао-инь) меридиан почек
10. Нэйгуань
11. Шаньчжун
12. Меридиан жэньмай (переднесрединный)
13. Чжунвань
14. Цихай.
15. Гуаньюань
16. Чжунцзи
17. Ножной (цзюэ-инь) меридиан печени
18. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки
19. Ножной (шао-инь) меридиан почек
20. Тайчун
21. Ножной (ян-мин) меридиан желудка
22. Сиянь
23. Цзусаньли
24. Нэйтин

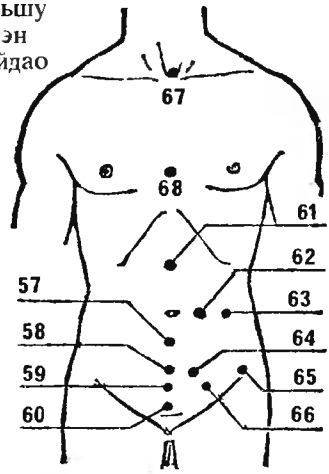
Рис. 2 Схема расположения точек и 14 меридианов (сзади)

25. Байхуэй
26. Дачжуй
27. Синьшу
28. Ручной (шао-ян) меридиан трех обогревателей
29. Минмэнь
30. Вайгуань

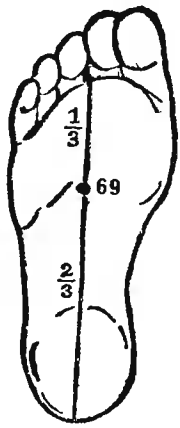


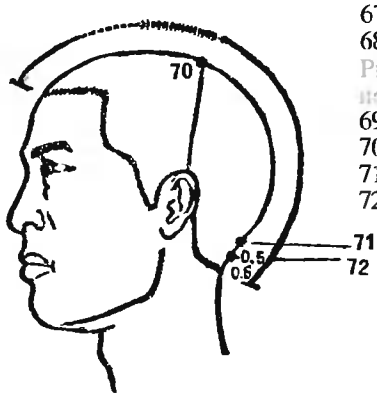


31. Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки
32. Шэньшу
33. Дачаншу
34. Вэйчжун
35. Ножной (тай-ян) меридиан мочевого пузыря
36. Чэншань
37. Куньлунь
38. Чжиинь
39. Тинхуэй
40. Ифэн
41. Ручной (шао-ян) меридиан трех обогревателей
42. Фэнчи
43. Цзяньюй
44. Тайян
45. Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки
46. Цюйчи
47. Ручной (ян-мин) меридиан толстой кишки
48. Хэгу
49. Хуаньтяо
50. Ручной (тай-ян) меридиан тонкой кишки
51. Ножной (шао-ян) меридиан желчного пузыря
52. Янлинцюань
53. Сюэхай
54. Иньлинцюань
55. Ножной (тай-инь) меридиан селезенки
56. Саньиньцзяо
57. Цихай
58. Гуаньюань
59. Чжунзи
60. Цюйгу
61. Чжунвань
62. Тяньшу
63. Дахэн
64. Шуйдао



65. Вэйбао
66. Цзыгун
67. Тяньту
68. Шаньчжун
69. Юнцюань
70. Байхуэй
71. Фэнфу
72. Ямэнь





Примечания редактора русского издания

Агни-Йога о мысли

Медитация в школе «Огненной медитации» проводится в положении сидя на стуле, руки на коленях ладонями книзу, глаза закрыты. Основное требование к положению тела — прямой позвоночник. Начинается медитация с регулирования дыхания и расслабления тела. Особенностью техники медитации этой школы является обращение в начале медитации к «эмоциональному сердцу» (области в середине груди). Считается, что «эмоциональное сердце» — это орган, связывающий человека с Космосом, с Высшими мирами, приемник тонких энергий, хранилище сокровенной информации.

Продолжительность медитации от 15 до 30 мин.

Чжан Хунбао. Экстрасенсорные способности рук.

Цинь Шихуан (259—210 гг. до н. э.), правитель царства Цинь, император Китая с 221 г. до н. э. Создал единую централизованную империю Цинь.

Лю Бан (247—195 гг. до н. э.), один из руководителей народного восстания в Китае в 209—206 гг. до н. э. Основатель династии Хань.

Лао-цзы, автор древнекитайского трактата «Дао дэ цзин», написанного в IV—III вв. до н. э., канонического сочинения даосизма.

«ЦИГУН И СПОРТ», 1991, № 5, 1 — 48 стр.

Технический редактор В. Попова

Сдано в набор 19.09.91 г. Подписано в печать 3.12.91 г.
Формат 70×108 1/16. Бумага типографская.
Печать офсетная. Гарнитура таймс. Усл. печ. л. 4,2.
Усл. кр.-отт. 8,4. Уч.-изд. л. 3,97.
Тираж 76084 экз. Заказ 2561. Цена 3 руб.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Прогресс»
Государственного комитета Совета Министров СССР по печати
119817. ГСП, Москва, Г-21, Зубовский бульвар, 17
Журнал отпечатан
на ордена Трудового Красного Знамени Тверском полиграфическом
комбинате Министерства печати и массовой информации РСФСР.
170024, г. Тверь, просп. Ленина, 5.

«505 шэньгун» — лечебное средство, не имеющее аналогов в мире!

Удостоено 17 крупных наград в Китае и за рубежом, в том числе Большой золотой медали на Международной выставке изобретений.

Удачное сочетание традиций и методов китайской медицины и высокого уровня современной науки и техники — основа эффективности этого средства.

Более миллиона больных в Китае и других странах, пройдя курс лечения, назвали его «драгоценностью, изгоняющей болезни и укрепляющей здоровье».

«505 шэньгун» — эластичный пояс, содержащий лекарственные травы, обладает широким спектром действия и оказывает положительное воздействие при недостатке энергии ци, заболеваниях крови, печени, селезенки, легких, сердца, коронарной недостаточности, болезнях почек, мочеполовой сферы, нефрите, частом мочеиспускании, энурезе, избытке воды в организме, «холоде» в желудке, при распирании и болях в животе, гастрите, плохом аппетите, ожирении, поносах и запорах, простатите, астме, нервном истощении, невралгии, болях в пояснице, импотенции снижении половых функций, нарушении менструального цикла, воспалении придатков, бесплодии, белях, послеоперационном синдроме, слабости в конечностях, упадке сил, старении.

Средство «505 шэньгун» разработано Сяньским НИИ геронтологии провинции Шэньси; выпускает лекарство Сяньский медицинский завод.

По всем вопросам, связанным с приобретением средства, обращайтесь по адресу: КНР, провинция Шэньси, г. Сяньян, Лэюй бэйлу, д. 3 (почтовый ящик 505 г. Сяньян). Распорядитель Чжоу Хуа.

Телефон: 213392

Телеграф: 8286

Почтовый индекс: 712000 Zhingguo, Shanxi sheng, Xianyangshi, Leyu beilu, 3 (youxiang 505) Ghou Hua.

Доставку продукции заказчику осуществляют все крупные медицинские фирмы и магазины Китая.

Цена 3 руб
Индекс 70764