

氣功與本育

Международная
ассоциация
цигун«Ароматный» цигун
покоряет сердца
китайцев

**Мастер цигун,
Магистр Ордена «Бессмертных Будд»
(Сань-фо)**

РАЖЕВ Юрий Александрович
проводит учебно-практические семинары по традиционному
цигун и ушу (июль — сентябрь 1996),
а также лечение различных заболеваний.
Предлагаются учебные видеофильмы и книги
«По следам китайских магов»,
«Волшебные упражнения Чжоу Люцзина» и др.

■

152935 Ярославская область,
г. Рыбинск, а/я 127
Тел.: (0855) 24-59-04



**Центр изучения
традиционного ушу и цигун
«САНЬХЭ»**

предлагает:

1. 10-дневные семинары:

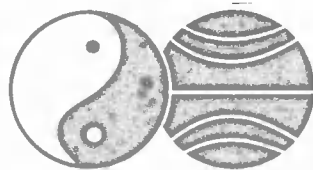
- * по традиционным видам УШУ — тайцзицюань (ЯН, У, ЧЭНЬ), багуачжан (ЛЯН), синьйцюань, тунбэйцюань (в программе изучение базовой техники, комплексов, внутренней работы, парной работы, боевого применения);
- * по спортивным видам УШУ — чанцюань, чжацюань, наньцюань, оружие (базовая техника, комплексы), в том числе семинары для детей;
- * по оздоровительным системам цигун — ИНЬЯНЦИГУН 1, 2; ДАОИНЬ (6 комплексов — на суставы, сердце, желудок, легкие, почки и общеоздоровительный); ТАЙ-ЦИЦИГУН; ЦИГУН В ХОДЬБЕ; ЦИГУН ДЛЯ ГЛАЗ; ЦИГУН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, а также другие методики.

Семинары проводятся три раза в год: летом (май-июнь) — в Алуште на берегу Черного моря, осенью (сентябрь-октябрь) и зимой (февраль-март) — в Подмосковье.

- 2. Обучение ушу и цигун в Китае.
- 3. Более 40 учебных и обзорных видеофильмов по ушу (тайцзицюань, багуачжан, синьйцюань, шаопиньцюань, чанцюань, наньцюань, саньшоу, оружию и т.д.) и цигун по почте.
- 4. Более 80 наименований храмовой и медитативной музыки по почте.
- 5. Спортивное оружие для ушу, атрибутика и другая продукция из Китая.
- 6. Производится набор групп по тайцзицюань и багуачжан в Москве.

**Справки по телефонам: (095) 591-97-47, 448-69-77, 149-88-14.
Наш адрес: 121552 Москва, Г-552, а/я 25 Центр «САНЬХЭ»**

ЦИГУН и СПОРТ



Международная
научная ассоциация
цигун

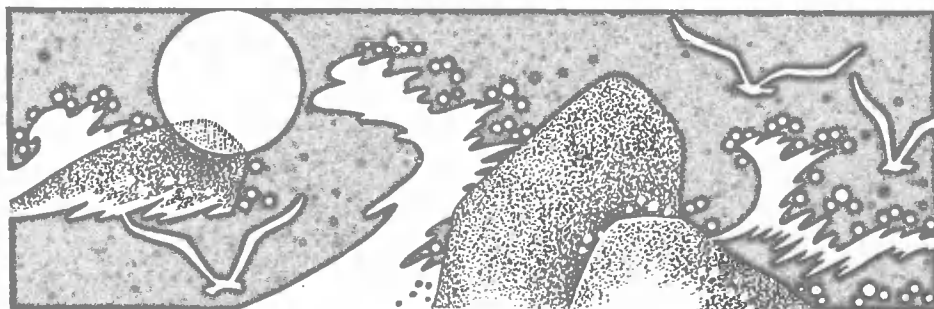
2196

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

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН	
Чжан Хунбао. Первая ступень чжунгун высшего уровня (Продолжение)	3
МЕТОДИКИ ЦИГУН	
Сянгун («Ароматный» цигун)	11
УШУ	
Р.В. Жуков. Ушу — универсальная адаптивная система: духовно-философская сфера (духовно-философский аспект) (Продолжение)	22
ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА	
Слово Виссариона. Послесловие	29
ЦИГУН И МЕДИЦИНА	
Ю.И. Оборин. Опыт лечения больных с нарушениями сердечного ритма у больных ИБС с помощью цигун	37
АУРА «ЦИГУН и СПОРТ»	40
И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН ...	
Ричард Р.Вулстек. Город гурманов	42





Первая ступень чжунгун высшего уровня

Чжан Хунбао

Часть II. «ЧЕТЫРЕ МАГИСТРАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЯ»

7. «Восемь важных факторов успеха»

Первый фактор — собственно методика, то есть, во-первых, правильный ее выбор и, во-вторых, правильное ее применение в процессе учебы. Сначала поговорим о выборе методики.

Существует большое количество методик цигун. Только в письменном виде их зафиксировано несколько тысяч. В Китае в настоящее время используется около двухсот пятидесяти методик. Все они принадлежат разным школам: буддистской, даосской, медицинской, конфуцианской. Существует и цигун ушу. По типологии методики подразделяются на динамические, статические, «замкнутые» и «открытые». По своему действию они бывают оздоровительными, т.е. предназначенными для лечения болезней и сохранения здоровья, и интеллектуально-энергетическими, т.е. предназначенными для развития скрытых способностей человека. Кроме того, цигун бывает «жестким», «легким», «водным», «огненным», «электрическим» и т.д. Как же в этом море методик выбрать ту, которой легче всего овладеть, которая позволит достичь поставленных целей? То есть встает вопрос о правильном выборе методики. Даже наличие сильной воли не компенсирует вред, который может принести ошибка в выборе. Скорее, наоборот, чем большее упорство вы будете проявлять, тем сильнее будут негативные последствия. Например, больному гипертонией противопоказано «сосредоточение мысли» на «верхнем даньтяне». Чем больше он будет заниматься, тем выше будет у него давление.

«Неконтролирующему» типу обучаемых нельзя практиковать занятия «спонтанным цигун», поскольку потеря контроля над собой оборачивается массой неприятностей как для самого обучаемого, так и для членов его семьи и окружающих. Тем, кто обладает энергетическими каналами «нечувствительного» типа, можно рекомендовать методики, не связанные с мысленным ведением ци. Выбор методики должен в максимальной степени основываться на индивидуальных особенностях человека. Выбрав методику, необходимо задаться вопросом, как правильно ею овладеть. Этой цели служат «пять звеньев кратчайшего пути», о которых более подробно мы поговорим ниже. Следование «пяти звеньям» поможет овладеть цигун в кратчайшие сроки.

Фактор второй — окружение, то есть жена, муж, братья и сестры, родители и друзья, поддержка которых неизменно способствует быстрому прогрессу на пути овладения цигун. Ваше окружение поможет обеспечить спокойную обстановку во время занятий, от него зависит, сможете ли вы найти для этого время. Кроме того, цигун потребует определенных материальных затрат, ведь без вложения денег некоторые методики так и останутся недоступными. И в этом плане поддержка родственников и друзей будет весьма кстати.

Третий фактор — деньги. Раньше говорили: «Без денег нечего и думать о возвращении дао». Ведь так говорили! Смысл этой фразы заключается в том, что «бедному — грамота, а богатому — воинские искусства». Если вы решили заняться ушу или цигун, неизбежно придется искать учителя, устанавливать кон-

такты с коллегами, много ездить, посещать курсы — все это требует денег, особенно сейчас, когда без денег нельзя и шагу ступить. Изучая цигун, нельзя заботиться только о том, чтобы получать, и не думать о том, что надо отдавать. То, что досталось легко, с такой же легкостью и выбрасывается. Даже золото, добытое таким путем, не представляет для хозяина никакой ценности. В этом вопросе мы с некоторыми товарищами расходимся во мнениях. Они считают, что обучение цигун должно быть безвозмездным. Мы предлагаем сочетание платного и бесплатного обслуживания при доминирующей роли платного.

Четвертый фактор — среда. Под «средой» мы понимаем как собственно обстановку на месте проведения занятий, к которой предъявляются очень высокие требования, так и условия работы и жизни. Место для занятий цигун должно быть тихим и спокойным с постоянным притоком свежего и чистого воздуха. Когда в теле появляется «ощущение ци» и энергетические каналы становятся достаточно чувствительными, для отработки упражнений наиболее благоприятны места с сильным электромагнитным полем Земли. Под действием этих благоприятных факторов окружающей среды эффективность занятий значительно повышается и результат приходит гораздо быстрее, иногда даже ментально. Что касается среды социальной, то важнейшими требованиями являются нормальные отношения дома, на работе и с соседями. Не следует превращать свои занятия в некую тайну. Наоборот, необходимо пропагандировать цигун, использовать свои знания во благо окружающих. В противном случае возможны ситуации, когда ваше поведение будет казаться странным, а при возникновении соответствующих цигун-реакций организма вас просто примут за сумасшедшего. Возникающие в такой ситуации насмешки, косые взгляды и кривотолки будут давить на вас в психологическом плане, а это неизбежно негативно отразится на занятиях. Цигун приносит эффект только тогда, когда занимающийся находится в приподнятом настроении. Подавленность, напряженное состояние только вредят делу.

Пятый фактор — учитель. В понятие «учитель» мы вкладываем двоякий смысл. Во-первых, под «учителем» мы понимаем опытного наставника. Для занятий цигун просто необходим человек, который смог бы правильно руководить вашей подготовкой. Не менее важным является и вопрос отбора учителем учеников. Во-вторых, под понятием «учитель» мы подразумеваем определенный образ поведения, связанный с пониманием собственного несовершенства и стремлением учиться у своих товарищей. Такой подход требует от занимающегося цигун скромности и осмотрительности, желания перенять у коллег все лучшее, учиться у других. Быстрый прогресс в цигун возможен только при наличии хорошего учителя. При этом очень важно понять, что «хорошие» учителя тоже бывают разные. Известность и популярность человека не всегда являются свидетельством его способности обучать других. Настоящий учитель необязательно занимает какое-либо положение в обществе, может и не пользоваться большим влиянием и даже быть вообще неизвестным. Он целиком отдает себя цигун. Именно такие люди чаще всего досконально знают свое дело и являются учителями в полном смысле этого слова. Поэтому, выбирая наставника для занятий цигун, нужно помнить, что внешний блеск бывает обманчив. Кроме этого, следует учитывать и еще один критерий — неприкосновенность абсолютного авторитета учителя, который должен пользоваться безусловным уважением со стороны сознающего свое несовершенство ученика. Просто выбором учителя дело не заканчивается. Необходимо пройти период «притирки», а это задача непростая и в былые времена занимала до двух лет. Предстоит выполнять самые разнообразные поручения учителя, быть у него на побегушках: греть воду, готовить еду, выносить ночной горшок, мыть ему ноги, а зачастую получать и абсолютно незаслуженные нагоняи. Это и есть «притирка». В этот период происходит «настройка» ученика на изучение цигун, устанавливаются определенные межличностные отношения между учеником и учителем. Учитель подбирает такой способ посылки сигналов, который позволял бы ученику легко их воспринимать, такой способ общения с учеником, который позволял бы понимать его с полуслова. Только отрегулированность всех этих вопросов делает возможным установление отношений тесного взаимопонимания и передачу мастерства высокого уровня. Без установления определенных отношений между учителем и учеником, первый из которых должен быть над вторым, а второй безропотно принимать такое положение вещей, передать мастер-

ство просто невозможно. Если этого не понимать, держать себя на равных с учителем, вести себя запанибратски, то изучение цигун высокого уровня не имеет никаких перспектив. Максимум, что можно усвоить в этом случае, — движения начального этапа. Поэтому фактор «учителя», кроме всего прочего, подразумевает почтение к наставнику, способность правильно воспринимать «притирку» и выдержать ее, как бы долго это ни продолжалось. «Один день — учитель, отец — всю жизнь», — гласит поговорка. Своего учителя надо помнить всегда и до конца своих дней быть ему благодарным. Следует твердо усвоить эту нравственную норму. Находятся люди, которые, позанимавшись с наставником пару дней, затем заявляют: «Это не я у него учился, а он у меня». Это безнравственно. Вполне возможно, что через некоторое время после начала занятий вы проявите способности более высокие, чем у вашего учителя. И это вполне естественно. Ученик, превзошедший учителя, должен проникнуться к нему еще большим уважением. Глубокого почтения достоин любой учитель — обучал ли он вас азам мастерства или посвящал в тайны цигун более высокого уровня. Выбирая наставника, нельзя ориентироваться только на уровень его мастерства, необходимо также принимать во внимание и его человеческие качества. И еще одно правило. Если вы занимаетесь у одного учителя и ищете другого, обязательно советуйтесь с первым. Это тоже знак уважения. Без его согласия не уходите к другому. Конечно, если обстоятельства не позволяют узнать мнение своего наставника и вы уверены в правильности выбора, то это другое дело. Но общая норма требует согласия того, у кого вы занимаетесь. Ваш учитель, если он действительно хороший учитель, всегда заинтересован в том, чтобы вы прогрессировали, и если уж он не дает своего согласия, значит на это есть причины. Ведь наставник всегда видит глубже и способен разглядеть, скажем, нравственные недостатки, казалось бы, у большого мастера. Возможна также ситуация, когда между двумя методиками, вашего старого и нового учителя, существуют большие расхождения в подходах и вы не только не сможете преодолеть эти противоречия, но и невзначай можете раскрыть какие-то секреты.

Учитель, выбирая ученика, также предъявляет к нему ряд требований. Основными для начинающих являются следующие: выбранная методика, окружение, деньги, среда, нравственность, задатки, сметливость и причины, побудившие человека заняться цигун. К ученикам продвинутого этапа, претендующим на то, чтобы называться преемниками, предъявляются еще более высокие требования. Чтобы стать учеником мастера, необходимо пройти определенные испытания и период «притирки». При этом не следует сетовать на то, что в течение довольно длительного времени от учителя нет никакой отдачи. Отдача может произойти очень быстро и просто, ведь мастерство высокого уровня иногда скрыто всего в одном слове, цена которого дороже золота. Его нельзя произносить всуе. Чтобы удостоиться этого слова, необходимо пройти через испытания. Все, о чем говорилось выше, составляет первое значение понятия «учитель».

Второе значение этого фактора заключается в отношении к коллегам, к тем, кто вместе с вами постигает азы мастерства. И здесь требуются скромность и осмотрительность, понимание своего несовершенства, внимание ко всему хорошему, чему можно научиться у них. Скепсис здесь неуместен. Любое направление цигун существует постольку, поскольку оно представляет хоть какую-то пользу, в противном случае оно просто зачахнет. Если у кого-то выходит хуже, чем у вас, все равно следует брать для себя то, что может пригодиться. Даже в том случае, если научиться ничему полезному нельзя, все равно требуется скромность, недопустимы высокомерие и заносчивость. Здесь очень подходит образное сравнение с морем, полноводие которого обеспечивается благодаря его низкому расположению относительно рек, которые питают его.

Шестой фактор — нравственность и добродетель. Этот вопрос является очень важным, поскольку изучению цигун предшествует воспитание человека. Особая роль этому фактору отводится в чжунгун: ведь прежде, чем продемонстрировать способности, применять их на практике, необходимо обрести возвышенное состояние духа, которое приходит в результате благих поступков, совершенных во имя других. Чем интенсивнее ощущение возвышенности духа, тем быстрее проявляются особые способности. С открытым сердцем легко заниматься. Если же давит груз грязных дел, то состояние покоя недостижимо. Даже если удастся сосредото-

точиться, все равно возникают различные помехи, не позволяющие продолжать занятия. Нравственность, о которой идет речь, не простая абстракция и не нравуучение, а неотъемлемая часть цигун-подготовки. Без этого вы ничего не добьетесь. Поэтому одно из требований чжунгун — оказание помощи другим, помощи, доставляющей радость. Надо отринуть низменные интересы, стремиться к благородству, искренности и чистоте помыслов.

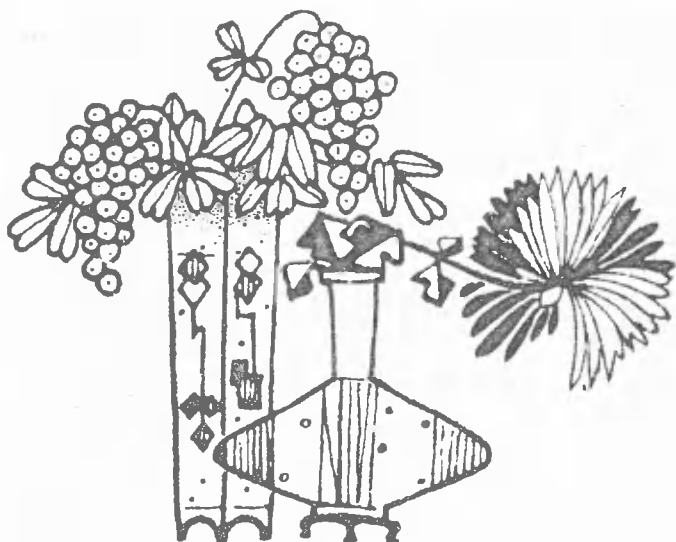
Развитие чжунгун и рост мастерства определяются двумя условиями: первое из них состоит в том, что чжунгун создавался для всей страны, для общества, для других во имя национальных интересов. В чжунгун для совершенствования совсем необязательно физическое присутствие в том или ином месте. В процессе обучения происходит накопление информационных сигналов в определенном месте, которые впоследствии вводятся в мою био-ЭВМ. Любой последователь чжунгун может вступить со мной в опосредованный контакт и, действуя по установленным правилам, совершать благие поступки, полезные для общества и отдельных людей. Эти нравственные поступки войдут составным элементом в информационные сигналы при установлении опосредованного контакта со мной в следующий раз, что и обеспечит рост вашего мастерства. Вторым условием роста мастерства является вклад в развитие чжунгун. Хотя он и создан во благо людей, у него есть свои интересы, реализация которых зависит не только от отца-основателя, но и от совместных усилий всех учеников и последователей. Значительный вклад в чжунгун обеспечивает непосредственный рост мастерства, механизм которого аналогичен вышеизложенному.

Понятие «нравственность» в чжунгун имеет современную специфику и отличается от традиционного понимания этических норм цигун. Это отличие заключается, в частности, в отношении к взиманию денег за обучение. Как уже говорилось выше, в чжунгун оплата труда учителя считается нравственным явлением, поскольку в полной мере соответствует сложившимся на данный момент этическим нормам рыночных отношений, характерных для начального этапа строительства социализма в Китае. Ведь те, кто занимается цигун, не могут питаться воздухом. Развитие цигун, серьезные исследования невозможны без материальных вложений. На собранные деньги мы за последние полтора года открыли Центр исследований цигун, создали Международную компанию цигун, получившую лицензию Главного управления промышленности и торговли КНР, организовали Международный университет цигун. У государства нет денег, чтобы помочь нам в этих начинаниях. Что же плохого в том, что, вкладывая средства в интересах общества, мы, когда это возможно, берем за обучение посильную плату?

Седьмой фактор — задатки. Выше мы уже говорили о том, что у каждого человека есть свои индивидуальные задатки, которые надо учитывать при выборе методики. Например, если вам зачастую удается предугадывать развитие событий за счет ощущений или сновидений, это означает, что у вас есть задатки для развития способности предвидения. Если вы видите то, что недоступно для глаз остальных, значит у вас есть задатки для открытия «небесного глаза». К таким задаткам также можно отнести появление предметов, о которых вы думаете, ощущение запахов, которых другие не ощущают, более высокий уровень биологического электромагнитного поля и т.д. Короче говоря, правильный выбор методики с учетом индивидуальных задатков позволяет сократить время на выработку особых способностей. Если у вас отсутствуют ярко выраженные задатки, тип ваших способностей обязательно проявится в процессе занятий. Главное, не пытайтесь добиваться того, чего добились другие. Это будет пустая трата времени.

Восьмой фактор — сметливость, интеллект — является важным условием успешного овладения цигун. Слушая объяснения учителя, надо уметь уловить самое главное, а кроме того, понять суть его слов, ведь чжунгун не просто процесс изучения техники, а комплексное овладение теорией и практикой. Среди моих методов есть, например, такой, который называется «передача мыслей», позволяющий за короткий промежуток времени передать обучаемым всю необходимую информацию. Передавая информацию, после чего я вправе рассчитывать на то, что обучаемый сможет самостоятельно осваивать методику. Если он этого не понимает, продолжает стремиться к педантичному копированию приемов, это означает только одно — недостаточную сметливость. Иногда я передаю обучаемым информацию о том, что я неважно себя чувствую и нуж-

даюсь в их помощи. Однако это не означает, что я действительно заболел. Таким образом я, во-первых, проверяю обучаемых, во-вторых, обучаю их, передаю им определенные способности. Если они недостаточно сметливы, то обязательно подумают, что я и впрямь заболел, да еще и придут ко мне. Такой вариант действий говорит об отсутствии прозорливости. В другом случае я передаю информацию о болезни другого человека и «на-



правляю» ученика на помощь ему. Это делается в учебных целях, ведь ученик еще не готов к такой деятельности! А он приходит и оправдывается, что, мол, боится, что не справится, что с такими больными еще не работал. Такой ученик также не отличается сметливостью. Еще пример. Спрашиваешь у пациента о самочувствии, об изменениях в течении болезни, то есть пытаешься пробудить в нем собственные внутренние силы для борьбы с недугом, которые в сочетании с внешним воздействием дают положительный эффект, а он не понимает этого. Не понимает, что своими вопросами я передал пациенту определенную информацию, и не воспринимает ее.

Таким образом присутствие у человека сметливости, сообразительности очень важно для постижения цигун.

Мы рассмотрели «восемь основных факторов успеха», свободное владение которыми обеспечивает высокие темпы овладения мастерством.

8. «Пять звеньев кратчайшего пути»

Занятия цигун без наставника требуют гораздо более продолжительного времени для овладения способностями. То же самое происходит и в случае, если занимающийся не представляет основных элементов занятий и требований к ним. Мы на собственном опыте убедились, что таких основных элементов пять и они одинаково важны, каким бы цигун вы ни занимались.

1) *Позы*. В некоторых направлениях цигун этот элемент называют «регулированием тела». Например, поза, в которой выполняется упражнение «палец-меч», выглядит следующим образом: ноги расставлены немного шире плеч и слегка согнуты, прямые руки подняты вверх и расслаблены. Ни одно из требований к этой позе не должно быть проигнорировано. Ноги должны быть расставлены именно шире плеч, поскольку это создает дополнительную устойчивость. Ведь чжунгун — методика статическая и предъявляет свои особые требования к позам. Если ноги будут находиться на ширине плеч или еще ближе друг к другу, это может привести к быстрому возникновению спонтанных движений.

Требование постановки ног шире плеч распространяется на все методики чжунгун, выполняемые в положении стоя. Это необходимо твердо запомнить. Занимаясь методикой «быстрого формирования малого небесного круга» в положении сидя, важно, чтобы грудь не выпячивалась, спина была выпрямлена, подбородок подобран. Такая поза приводит к быстрому эффекту. Каждый раз, когда вы, расслабляясь и погружаясь в «состояние покоя», принимаете такую позу, «внутренняя ци» сама приходит в движение и спокойно перемещается вверх по спине, что способствует ее беспрепятственной циркуляции. Если же согнуть спи-

ну, то ци будет накапливаться в среднем даньтяне, а это может привести к «ци-удару».

2) *«Работа мысли»*. Этот элемент в традиционном цигун называют «регулированием сердца». Он регламентирует ход мыслей во время занятий цигун. Если требуется ни о чем не думать, то и это можно отнести к «работе мысли». Перед началом занятий чжунгун мы рекомендуем «расправить брови, раскрыть сердце, слегка улыбнуться и прислушаться к отдаленным звукам». Это способствует сосредоточению и погружению в «состояние покоя». «Работа мысли» в цигун имеет еще один специфический аспект, который заключается в «сосредоточении мысли» на даньтяне, то есть в мысленной концентрации на нижнем даньтяне. Большую роль играет «работа мысли» при выполнении динамических упражнений, бега, при выполнении упражнений в положении лежа. Во время вдоха надо мысленно представлять, что космическая «истинная ци» через поры кожи поступает в нижний даньтянь, а во время выдоха вообразить, что «грязная ци» через поры исходит наружу. Если думать только о дыхании и не сопровождать выполнение упражнения соответствующей «работой мысли», то результат будет совсем иным. Какой бы методикой вы ни занимались, надо четко представлять, каков должен быть ход мыслей, на чем сосредоточиваться.

3) *Способ дыхания*. Этот элемент в традиционном цигун называют «регулированием дыхания». Требования к дыханию в различных методиках неодинаковы. В чжунгун при выполнении упражнения «палец-меч» в положении стоя вдох осуществляется всем телом, а выдох — через палец. Это, по сути, «дыхание телом». В процессе «пестования ци» дыхание должно быть естественным. При выполнении упражнений в движении, беге, в положении лежа требуется «дыхание телом». Пренебрежение правильным дыханием или неверно примененный способ дыхания могут вызвать серьезные проблемы.

4) *«Орбита» циркуляции ци*. Как перемещается ци в организме? В ходе выполнения упражнения «быстрого формирования малого небесного круга» ци перемещается в продольном направлении по меридианам думай и жэньмай. Для динамических упражнений, когда применяется «дыхание телом», характерным направлением движения ци является горизонтальное. Об этом тоже надо всегда помнить.

5) *Действие упражнений*. Они: во-первых, дают общий оздоровительный эффект; во-вторых, имеют показания для лечения определенных заболеваний; в-третьих, стимулируют проявление особых способностей. Первое и второе, хотя и отличаются друг от друга, тем не менее достаточно тесно связаны.

Знание и правильное применение перечисленных выше пяти элементов позволяют значительно сократить путь к вершинам мастерства.

9. «Состояние готовности к восприятию»

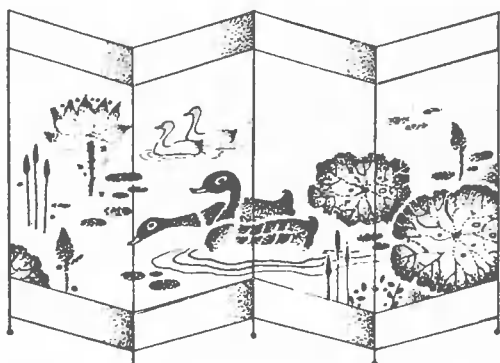
«Состояние готовности к восприятию» имеет тесную внутреннюю связь с учением о «биологических приборах». Вхождение в это состояние необходимо для восприятия сигналов учителя, для обращения к учителю с просьбой, например, поставить диагноз, для того, чтобы понять, что ожидает человека в будущем и т.д.

Среди цигунистов «состояние готовности к восприятию» также называют «состоянием преклонения и уважения», «состоянием тонкой подстройки» и т.д. Особенно важную роль это состояние играет тогда, когда способами изучения цигун выбраны «наведение» цигун и «психопередача». «Состояние готовности к восприятию» характеризуется соответствующей позой: все тело расслаблено и может находиться в сидячем, стоячем или лежащем положении. В положении сидя ступни должны прочно упираться в пол, руки лежать на коленях ладонями вверх или вниз. Положение кистей ладонями вверх рекомендуется больным гипертонией и с тромбозом сосудов головного мозга, ладонями вниз — для тех, кто страдает заболеваниями в области головы. Прослушивание «заряженной» звукозаписи или урока в такой позе при внимательном отслеживании реакции в ладонях позволяет достаточно быстро добиваться «ощущения ци» (за исключением людей с «нечувствительным» типом энергетических каналов). «Ощущение ци» имеет следующие характерные проявления: ломота, онемение, разбухание, жар, боль, прохлада, пульсация. Иногда такие ощущения имеют пульсирующий характер и

возникают при звуках голоса учителя или при чтении про себя трудов наставника. Людям со «слабочувствительным» типом энергетических каналов для появления «ощущения ци» требуется более длительная подготовка. Во время «восприятия» необходимо проникнуться глубоким уважением к учителю. Пребывание в таком состоянии значительно ускоряет положительный эффект. Каков механизм этого явления? Учитель в качестве носителя своих способностей и мыслей использует звуковые волны во время занятий и текст при написании книг и событий. Когда ученик, войдя в «состояние готовности к восприятию», слушает учителя или читает его книгу, он «настраивает» свой «биологический приемник сигналов» на «станцию» учителя и осуществляет «прием». «Состояние почтения и уважения», а по сути «состояние тонкой подстройки и усиления», позволяет «снимать» «всеинформационные сигналы» учителя со звуковых волн или печатных знаков, усиливать их и получать отчетливое ощущение.

Обучение по такому методу позволяет постепенно передать ученику все способности, которыми обладает учитель. Давайте для начала проведем самый простой эксперимент по «испусканию внешней ци». Прямо сейчас, читая эти строки, сядьте, полностью расслабьте тело, кисти рук поверните ладонями вверх и повторяйте про себя: «Учитель Чжан, прошу передать мне ваши способности. Помогите мне прямо сейчас научиться «испускать внешнюю ци». Давайте посмотрим, получится у вас или нет. В традиционном цигун обучение «испусканию внешней ци» занимает от 1 года до 3 лет упорных тренировок. В некоторых современных методиках на овладение этим умением отводится от 10 до 16 дней. В чжунгун же для этого не нужны тренировки до седьмого пота. Метод «наведения», передачи способностей позволяет обучить любой способности в считанные минуты. В качестве первого шага научимся «испускать внешнюю ци», что в дальнейшем поможет овладеть «открытием небесного круга» и различными приемами терапии. Теперь, поразмыслив над тем, что я сказал, вытяните вперед ладонь левой руки так, чтобы она была естественным образом развернута. Затем вытяните правую руку и придайте ей форму «палец-меч»: указательный и средний пальцы прямые, большой палец подушечкой упирается в ногти безымянного пальца и мизинца. Направьте «палец-меч» на середину левой ладони и начинайте вращать вокруг нее или выполняйте возвратно-поступательные движения относительно этой точки. Движения пальцами сопровождайте мысленным произнесением формулы: «Испускаю внешнюю ци». В начале упражнения пальцы должны находиться на расстоянии 5-8 см от ладони. Затем постепенно отводите пальцы. Прислушивайтесь к ощущениям в левой ладони. Если вы ощущаете ци (ощущение может быть «кругообразным»), значит вы овладели способностью испускать «внешнюю ци». Обычно люди с «острочувствительным» и «чувствительным» типом энергетических каналов добиваются эффекта моментально, людям со «слабочувствительным» типом требуется некоторое время, а те, у кого энергетические каналы «нечувствительные», самостоятельно добиться ощущения ци не могут. Однако отсутствие этого ощущения не означает, что «внешняя ци» не испускалась. Чтобы окончательно убедиться, что испускание происходит, можно использовать особый тест. Попросите кого-нибудь из тех, кто обладает «острочувствительным» или «чувствительным» типом каналов, подставить свою ладонь и проверьте, появилось ли у него «ощущение ци». Вы можете не верить своим ощущениям, но посторонний человек не только почувствует ци, но и будет ощущать ее на расстоянии в несколько десятков метров, а то и больше. Таким образом, с помощью методов «наведения» и передачи способностей вы не только моментально овладели испусканием «внешней ци», но и распростирали ее действие на значительное расстояние. С таким же успехом можно испускать ци и через ладонь.

Через «палец-меч» исходит «прохладная ци», которая обычно используется для лечения заболеваний, связанных с симптоматикой «жара», через ладонь (точку лаогун) обычно исходит «горячая ци», применяемая, главным образом, для лечения симптомов «холода». Вот так, быстро и просто, в чжунгун проводится обучение способности испускания ци. Для того, чтобы этому научиться, совсем необязательно видеть меня. Теперь в какую бы группу какого бы направления цигун вы ни пришли, вам не надо будет, как раньше, осматриваться, оценивать. Придя на занятие, войдите в «состояние готовности к восприятию» и изучите состояние ци окружающих, силу их способностей. Такое изучение



будет очень полезно для вас. В процессе самостоятельных занятий по выбранной вами методике также полезно входить в «состояние готовности к восприятию» и «обращаться» к учителю с просьбой о «подзарядке». То же самое можно делать, когда производимые вами терапевтические процедуры не дают эффекта. Когда вы подойдете к изучению методики «подключения» на второй ступени, «обращения» к учителю будут играть еще более важную роль, без них будет просто не обойтись. Без осознания этого ваши занятия цигун могут

не дать результата, ни через тридцать, ни через сорок лет. Понимание же роли и значения «состояния готовности к восприятию» позволит буквально за несколько дней овладеть тем, на что другие тратят годы и десятилетия.

10. Методика занятий с «разложением»

Чжунгун требует, чтобы занятия проводились 24 часа в сутки, в движении, стоя, сидя и лежа, т.е. предлагает ввести цигун в повседневную жизнь, органически соединить его с работой, учебой и отдыхом.

Главная отличительная черта чжунгун — гибкость, отсутствие шаблонов. «Девять чудесных способов» и «шесть явлений Циляня», относящиеся к методикам чжунгун первой ступени, содержат упражнения, каждое движение, каждая мысль которых взяты как наиболее ценные из традиционного цигун. Ведь в нем из десятков движений поистине практическое значение имеют от силы одно — два. Именно такие ключевые приемы и движения отбирались нами для чжунгун. Остальные представляют собой мешанину, в которой трудно отличить истинное от ложного, или предназначены для физической закалки, имеют характер «притирочных». Чжунгун, кроме того, учитывает специфику современной жизни с ее интенсивным ритмом, когда на отработку этих бесполезных движений просто нет времени. Поэтому структура методики чжунгун включает только существенные, ключевые приемы. Чжунгун, таким образом, представляет собой квинтэссенцию наиболее ценного, что содержится в традиционном цигун. И именно поэтому предлагаемые методики легко «раскладываются» на составляющие их элементы. Например, прообразом «сухого умывания» в методике «палец-меч» послужило древнее «искусство сохранения лица». «Сухое умывание» можно применять отдельно, совмещая, например, с утренним туалетом. Высушив лицо полотенцем, встаньте перед зеркалом и, растерев руки до появления «жара», легкими движениями ладоней протрите лицо. Протирая места, где появились морщины, усильте процедуру, мысленно повторяя: «Расправляйтесь, расправляйтесь, расправляйтесь!..» Как вы думаете, расправятся они или нет? Ведь палец удлинялся! «Сила мышления» способна расправить морщины, вызванные преждевременным старением кожи. Поработав над морщинами, потрите уши, мысленно заставляя их и лицо покрыться румянцем. Длительная практика «сухого умывания» в сочетании с соответствующей «работой мысли» придает коже лица упругость, здоровый румянец, помогает поддерживать приподнятое состояние духа. Таким же образом, не придерживаясь шаблонных построений, можно вычленять отдельные приемы и упражнения из других методик чжунгун.

Продолжение следует





Сянгун («Ароматный» цигун)

Краткие сведения о сянгун

Сянгун — древняя, но вместе с тем и молодая наука.

Китайский цигун представлен сотнями самых разнообразных методик, каждая из которых отличается глубиной и специфичностью приемов.

Сянгун (полное название — «Интеллектуальный цигун с буддистским ароматом») представляет собой одно из направлений оздоровительного и лечебного цигун, вобравшее в себя и приумножившее все достоинства буддистской медитативной школы. По преданию, основоположником этого направления является некий монах высокого сана, живший 2000 лет назад.

В эпоху Тан продолжателем его дела был мастер Сюань Цзан, в эпоху Южная Сун — учитель Ли Сююань. Таким образом, передаваясь от учителя к ученику, из уст в уста, от сердца к сердцу, сянгун дошел до наших дней и был передан учителем Ши Укуном Тянь Жуйшэну.

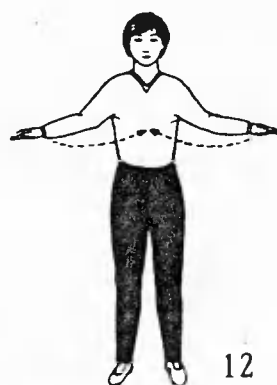
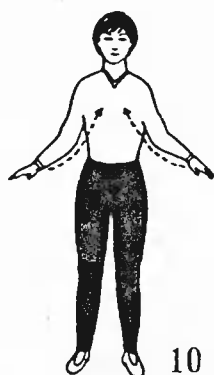
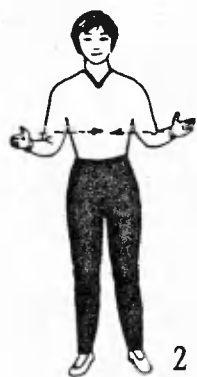
Учитель Тянь Жуйшэн происходит из бедной семьи. В юности он недоедал, был слабым и часто болел. Когда в двенадцатилетнем возрасте у него началось отслоение эпидермы и он в безнадежном состоянии ожидал смерти, к нему домой забрел странствующий монах, которому удалось поставить больного на ноги. Это был никто иной как легендарный мастер сянгун Ши Укун. Вылечив мальчика, он лично стал обучать его своему мастерству. Перед расставанием учитель напутствовал юношу: сянгун надо передавать людям, применять его как средство оказания помощи больным, продолжать при этом непрерывно совершенствовать свое мастерство. Ши Укун предсказал, что через полсотни лет Тянь Жуйшэн явится для того, чтобы «спасти мир». На протяжении последующих пятидесяти лет Тянь Жуйшэн обучался сначала у мастера Цзин Яня, а затем у настоятеля монастыря «Бай ма» в Лояне мастера Хай Фа. В этот период он изу-

чал буддизм и упорно осваивал цигун. Наконец в 1988 г. Тянь Жуйшэн явился широкой публике как мастер сянгун. Это направление цигун, благодаря своей особой специфике и небывалой эффективности, быстро покорило Лоян и произвело настоящий фурор по всей стране. За каких-то три года с помощью сянгун удалось вернуть возможность нормально двигаться более чем шестистам парализованным, вернуть дар речи более чем 180 глухонемым. Десятками тысяч исчисляются больные гипертонией, сердечники и диабетики, которым сянгун помог вылечиться. Статистика свидетельствует, что это беспрецедентный за последние годы показатель эффективности применения цигун-терапии. Успешность применения этой методики объясняет быстрое распространение сянгун, особенно в провинциях Хэнань, Шэньси, Цзянсу, Юньнань и Цинхай, в городах Шанхай и Пекине и даже в Гонконге и на Тайване. Число приверженцев сянгун выросло с нескольких десятков до более чем одного миллиона двухсот тысяч человек.

Возрождение сянгун является положительным явлением для всей страны. Сянгун получил признание и высокую оценку со стороны Научной ассоциации цигун Китая, привлек внимание и завоевал поддержку в партийных и административных органах, в вооруженных силах и общественных организациях страны, на него обратили внимание широкие слои интеллигенции, включая известных специалистов и ученых. Любовью и доверием к сянгун проникается все больше и больше людей.

Сянгун включает три ступени: начальную, среднюю и высшую.

Сянгун начальной ступени представляет собой базовый комплекс упражнений, основу которого составляют движения верхних конечностей. Он предназначен для регуляции физиологических функций организма, выведения «болезнетворной ци», восстановления здоровья, «открытия мудрости» и стимуляции особых способностей, для



продления жизни и достижения долголетия.

Сянгун средней ступени представляет собой комплекс упражнений, включающих движение всех частей тела и базирующийся на упражнениях начальной ступени. Направлен он, главным образом, на «набирание ци» и «наполнение» организма, на создание прочной базы для лечения других путем передачи информации.

Сянгун высшей ступени достаточно сложен для овладения и представляет собой практику движения пальцами в согласовании с произнесением определенных кодовых слов. Сянгун высшей ступени не передается в массовом порядке, а лишь индивидуально, с учетом уровня подготовки, достигнутой силой воздействия, индивидуальных качеств и особенностей обучаемого.

I. Упражнения начальной ступени

Исходное положение. Встаньте прямо, ступни поставьте параллельно на ширину плеч, полностью расслабьтесь и улыбнитесь. Поставьте руки перед грудью ладонями друг к другу и выполните ими 5 — 10 сходящихся и расходящихся движений (рис. 1,2).

ПЕРВЫЙ ЭТАП

«Благоухание восьмерки» («Благоухание буддийской пагоды»)

1. «Золотой дракон машет хвостом»

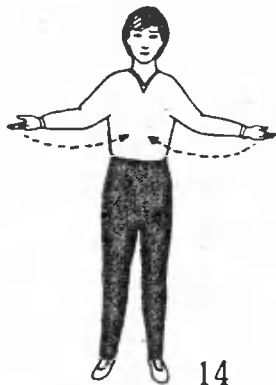
Ладони сведите вместе пальцами вперед. Выполните кистями 36 колебательных движений, отводя их сначала влево, а затем — вправо, на 45° в каждую сторону (рис. 3, 4).

Примечание. Корпус остается неподвижным, движения от предплечий передаются плечам.

2. «Нефритовый феникс качает головой»



13



14



15



16

Ладони сведите вместе пальцами вверх. Поместите руки перед грудью и опустите их, разгибая в локтях 36 раз к нижней части живота (рис. 5-6).

Примечание. Движение должно осуществляться обоими предплечьями, а не только кистями и напоминать кивание головой.

3. «Благоухание восьмерки» («Благоухание буддийской пагоды»)

Ладони направьте друг на друга перед грудью, сведите и разведите их 5 раз, а затем вычерчивайте иероглиф «восемь», двигая руками вверх — вниз 36 раз (рис. 7-10).

Примечание. Поднимайте руки не выше плеч, опускайте, не выпрямляя их до конца, кисти не поворачивайте вовне.

4. «Игра на лютне» («Бодисатва играет на лютне»)

Поставьте руки ладонями вниз пальцами вперед на уровне живота. 36 раз разведите и сведите руки (рис. 11-12).

Примечание. Плечи остаются почти неподвижными, предплечья не выпрямляйте до конца, кисти — неподвижны.

5. «Две порции рыбы»

Поставьте руки ладонями вверх пальцами вперед на уровне груди. 36 раз разведите и сведите руки (рис. 13-14).

Примечание. Разводя руки, не выпрямляйте их до конца, не допускайте соприкосновения пальцев во время сведения рук.

ВТОРОЙ ЭТАП

«Руки вращают небо и землю»

6. «Ветер качает листья лотоса»

Поставьте руки ладонями внутрь на расстоянии 20 см одна от другой, слегка наклонив их относительно горизонтальной оси. Выполните 36 свободных движений сначала влево, а затем вправо, отводя их на 45° в каждую сторону (рис. 15-16).



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28

Примечание. Ладони должны находиться друг напротив друга, тело должно оставаться неподвижным, кисти рук — в фиксированном положении.

7. «Вращение неба и земли влево»

Поставьте руки ладонями внутрь на расстоянии 20 см одна от другой, слегка наклонив их относительно горизонтальной оси. Выполните 36 вращательных движений руками справа налево против часовой стрелки, описывая ими горизонтальный эллипс (рис. 17-18).

Примечание. Кисти должны быть постоянно наклонены, высота эллипса должна ограничиваться уровнем плеч и нижней частью живота, эллипс должен быть правильной формы.

8. «Вращение неба и земли вправо»

Упражнение аналогично упражнению 7, но выполняется в противоположную сторону (рис. 19-20).

9. «Через море на веслах»

Поставьте кисти перед собой на уровне груди ладонями вниз. Выпрямляя руки вперед, слегка разогните пальцы. Затем, описывая круг, опустите их вниз и поднимите к груди. Пальцы при этом сожмите в полные кулаки. Выполните 36 раз (рис. 21-22).

Примечание. Вытягивая руки вперед, держите их ладонями вниз, корпус должен оставаться неподвижным.

10. «Колесо жизни»

Поставьте руки на расстоянии 5-10 см от груди ладонями вниз так, чтобы правая ладонь находилась над тыльной частью левой на расстоянии 10 см. 36 раз поменяйте руки местами, перемещая их по эллипсоидной траектории (рис. 23-24).

Примечание. Руки должны постоянно находиться напротив груди по центру, поддерживайте средний темп вращения.

ТРЕТИЙ ЭТАП

«Осенение всего живого»

11. «Дама плывет на лодке»

Поставьте руки перед грудью ладонями вниз так, чтобы внутренняя точка лаогун правой руки находилась над внешней точкой лаогун левой руки. Выполните 36 качающих движений, начиная с движения в левую сторону (рис. 25 — 26).

Примечание. Корпус должен оставаться неподвижным; кисти должны оставаться неподвижными относительно друг друга.



29



30

12. «Ветер проникает в уши» («Ветер Будды проникает в уши»)

36 раз выполните движение согнутыми руками снизу вверх вдоль корпуса, направляя их в уши. Ладони должны быть направлены внутрь (рис. 27 — 28).

Примечание. В верхнем положении ладони должны находиться напротив ушей, но не касаться их, опуская руки, не выпрямляйте их до конца и не заводите назад.

13. «Золотой свет слепит глаза» («Свет Будды слепит глаза»)

Поставьте опущенные руки так, чтобы кисти в форме утиного клюва смотрели ладонями друг на друга. 36 раз выполните движения руками снизу вверх, доводя их до уровня глаз на расстоянии 5 — 10 см от них, направляя их в глаза (рис. 29 — 30).

Примечание. Упражнение выполняется без очков, категорически не допускается прикосновение к глазам руками.

14. «Перекрещивание рук» («Освещение всего живого»)

Скрестите руки перед животом так, чтобы правая рука была снаружи, а левая — внутри. 36 раз выполните качающие движения руками в стороны и обратно (рис. 31 — 32).



31



32



33



34



37



38

Примечание. Отводите руки не более, чем на 45° в каждую сторону, не выпрямляя их до конца.

15. «Сведение кистей перед собой» («Мальчик кланяется Будде»)

Сведите кисти перед грудью, пальцы направлены вперед вверх. Сохраняйте эту позу в течение трех минут (рис. 33 — 34).

Примечание. Глаза должны быть приоткрыты, позволяя слабо видеть предметы. Сердечникам и гипертоникам рекомендуется держать руки немного ниже.

Возвращение в исходное положение. Медленно опустите руки, а затем, согнув пальцы в полные кулаки, вновь их поднимите до уровня плеч. Одновременно с этим вдыхайте через нос. Вместе с плавным выдохом через рот медленно опустите руки и расправьте пальцы. Разотрите ладони друг о друга, протрите ими лицо и помассируйте больное место (рис. 35 — 38).



35



36

«Пять истин» занятий сянгун

1. Доверие. Доверие является фактором, определяющим эффективность занятий, является тем самым ключом, с помощью которого открываются каналы обмена информацией между уче-

ником и наставником, представляет собой важнейшее условие возникновения резонансного поля.

2. Занятия. Сянгун прост для исполнения. Сложность заключается в регулярности занятий, которая позволяет количественно накапливать энергию, постепенно «прочистать» информационные каналы, гармонизировать физиологические процессы и, таким образом, обеспечивать быстрый рост «силы воздействия».

3. Этика. Сянгун неразрывно связан с добродетелью, является по сути научной этической системой.

4. Понимание. Принципы сянгун достаточно глубоки и сложны, должны восприниматься прежде всего «сердцем», а потом рассудком.

5. Передача. Эта истина предполагает, что заниматься сянгун лучше всего в группе.

Основные требования к занятиям сянгун

Заниматься сянгун можно независимо от возраста, пола и рода занятий, независимо от уровня образования, национальных, религиозных и расовых различий. Тем не менее, овладение сянгун требует соблюдения некоторых требований, определяемых сущностными установками этого направления цигун. Ознакомление с этими требованиями позволит быстрее овладеть сянгун, экономя при этом силы и время.

I. Занятия сянгун и вера в Будду

1. Китайский цигун имеет длинную историю, его истоки уходят в глубокую древность. На протяжении веков сложилось несколько основных школ цигун: конфуцианская, даосская, буддистская, медицинская и воинская, насчитывающие более десяти тысяч раз-

личных методик, около тысячи из которых можно отнести к основным.

Сянгун относится к буддистской школе. Однако не все приверженцы буддизма занимаются сянгун, равно как и не все занимающиеся этим направлением цигун придерживаются веры в Будду. Занятия сянгун и религия никак не связаны друг с другом. Никто не вправе под предлогом обучения сянгун проповедовать буддистские истины и вести религиозную деятельность, тем более проповедовать средневековые предрассудки.

II. Выбор режима занятий и их эффективность

2. Несмотря на простоту методики, ходе занятий сянгун ци поступает в очаг заболевания с огромной силой. Поэтому выполнять упражнения рекомендуется два раза в день, максимально — три.

Каждое упражнение выполняется по 36 раз, максимально допустимое количество повторений — 54.

Пожилым и ослабленным людям можно выполнять упражнения в более медленном темпе и с меньшим количеством повторений, увеличивая их по мере улучшения состояния.

Упражнения начальной ступени выполняются 18 минут, второй ступени — 20.

3. Время для занятий в течение суток выбирается произвольно. Не рекомендуется заниматься в течение 20 минут до и после еды, а также натошак и после обильной еды.

Днем можно заниматься как в помещении, так и на улице.

В темное время допустимы занятия только в хорошо освещенном помещении.

4. Место для занятий должно соответствовать требованиям эстетичности и обеспечивать наличие свежего воздуха. Это могут быть: парк, стадион, зеленые зоны в жилых массивах. Для повышения эффективности в конце занятий рекомендуется выполнить «набирание ци». Для этого необходимо согнуть пальцы в полукулаки, чтобы кончики больших и указательных пальцев смотрели друг на друга, и немного пройтись, свободно покачивая руками. Закончив «набирание ци», разотрите ладони друг о друга и протрите ими лицо.

5. Не рекомендуется заниматься на берегу загрязненных водоемов, в мес-

тах с загрязненным воздухом, под линиями высоковольтных передач, находящимися ниже 10 м над землей, и там, где редко бывают люди (высоко в горах, в глухом лесу, на кладбище и т.д.). Не допускаются занятия на берегах рек, на обочинах дорог, на балконах и крышах.

III. Условия занятий и их эффективность

6. Нельзя заниматься сянгун: а) вне помещения при сильном ветре, тумане, дожде; б) во время грозы, землетрясений, затмений Луны и Солнца; в) в состоянии гнева и после употребления спиртных напитков; г) в случае смерти родных и близких; д) детям с гиперактивностью, онкологическим больным на поздней стадии, при серьезных сердечных заболеваниях, аппендиците, психических и других тяжелых заболеваниях, а также при укусах змей и бешеных собак.

7. Допускаются занятия сянгун: а) в поездке, т.е. в автомобиле, поезде, самолете и на теплоходе; б) при возникновении головокружения или тяжести в голове, если рядом есть страхующий; в) два раза в течение вечера, если не было возможности для занятий днем.

8. Количество занимающихся в одном месте не ограничивается. Можно заниматься одному, можно — в паре с супругом или супругой, что будет способствовать взаимному «пополнению» инь и ян. Эффективность занятий будет тем выше, чем больше занимающихся.

9. Различные требования предъявляются к занимающимся в зависимости от возраста:

а) у пожилых людей организм сильно ослаблен, в органах происходят регрессивные изменения, что усиливает подверженность различным заболеваниям. Поэтому пожилым людям рекомендуется выполнять движения медленно, соизмеряя их со своим физическим состоянием, не перенапрягаться. Им не следует выполнять упражнения вне помещения зимой на морозе и на скользкой поверхности. Если пожилой человек испытывает затруднения при передвижении, ему необходим помощник;

б) женщинам в менструальный период занятия не противопоказаны, даже в случае нарушений менструального цикла, поскольку сянгун способ-

ствуется его нормализации. Можно заниматься и в первые шесть месяцев беременности, но в дальнейшем следует прекратить занятия;

в) молодым людям не следует стремиться к быстрому достижению результатов за счет высокого темпа выполнения упражнений и увеличения их количества. Нужно быть спокойным и терпеливым, и успех придет, когда нужно. В противном случае возможно возникновение отклонений;

г) дети во время занятий не должны баловаться и шуметь, нарушать темп выполнения упражнений, беспорядочно перемещаться по площадке.

10. Тем, кто имеет дело с вредными веществами, рекомендуется перед сном удалить «грязную» ци.

11. Парализованные и инвалиды могут заниматься сидя. Если при этом не слушаются руки, то соответствующие движения могут выполняться символически, т.е. обозначаться или совершаться мысленно.

12. Больным с «недостаточностью» в почках и туберкулезом легких следует в течение ста дней воздерживаться от половой жизни. Требование ограничения половой жизни относится и к другим больным.

13. Не рекомендуется заниматься на сквозняке даже в жаркую погоду, а также спиной к ветру, напротив вентилятора. Нельзя сразу после занятия принимать холодную пищу, пить холодную воду и умываться холодной водой.

Чтобы избежать обморожений, в сильный мороз допускаются занятия в пальто и не стягивающих кисти перчатках.

IV. «Ощущение ци» и эффективность занятий

14. Возникновение ощущения холода, жара, онемения, тяжести, вздутия, мурашек, легкости и даже боли во время выполнения упражнений первой ступени является нормальным явлением.

Это реакция «ощущения ци», которая является проявлением возрастания эффективности занятий.

15. Нормальным являются также такие проявления, как зевота, дремота, икота, слезотечение, газовыделение, потение и дрожь. Все они очень полезны и являются результатом циркуляции «истинной ци» в организме, ее по-

ступления в очаг заболевания после выведения «болезнетворной ци».

16. Упражнения начальной ступени являются эффективным средством терапии. Истечение из пальцев или из ступней «холодной ци» или появление ощущения холода в них свидетельствует о выходе из организма «болезнетворной ци», поскольку это чаще всего «холодная ци» (инь-ци).

У части занимающихся в процессе занятий может наступать состояние «воздержания от пищи», проявляющееся в полном отказе от еды или потреблении небольшого количества фруктов и свежих овощей (обычно это происходит в промежутке между третьим и десятым днем занятий, а иногда — позже). При этом сохраняется превосходное психологическое состояние. Наступление такого состояния является специфической формой проявления выведения «болезнетворной ци» и не должно вызывать беспокойства.

17. Важность выполнения завершающего этапа:

а) во время занятия происходит погружение в «цигун-состояние», поэтому очень важным моментом является выход из него;

б) в случае необходимости срочно прервать занятие (например, звонил телефон или к вам кто-то пришел) следует обязательно выполнить упражнение завершающего этапа (можно в ускоренном темпе или даже на ходу). В противном случае ваш организм не сможет вернуться в обычное состояние;

в) внезапное прерывание занятия может привести к застою ци, в лучшем случае выражающемуся в состоянии дискомфорта, в худшем — в возникновении отклонений.

18. Начальная ступень является базой для последующих ступеней сянгун. Переходить к упражнениям средней ступени следует не раньше, чем через 3 — 6 месяцев. При этом надо иметь в виду следующее:

а) особенно не следует спешить людям пожилым и ослабленным;

б) перейдя к упражнениям средней ступени, перед каждым занятием необходимо выполнять комплекс начальной ступени (можно без завершающего этапа, если нет усталости);

в) упражнения средней ступени рекомендуется выполнять дважды в день;

г) упражнения средней ступени выполняются стоя.

19. После излечения заболевания с помощью сянгун нельзя расслабляться и прекращать занятия. Изменения окружающей среды, погодных условий, возраст и различного рода вирусы неизбежно вызовут новые болезни. Поэтому только при условии постоянных занятий в течение продолжительного времени сянгун может выполнять роль эффективного профилактического и терапевтического средства, способствовать продлению жизни.

20. Из-за недостаточной натренированности и малого количества «истинной ци», слабого иммунитета в процессе занятий сянгун в результате попадания в организм «болезнетворной ци» может возникнуть новое или проявиться скрытое заболевание. В этом случае не следует паниковать. Во-первых, продолжайте занятия, как будто ничего не случилось, во-вторых, параллельно с сянгун принимайте соответствующие лекарственные средства. Обычно это приводит к удовлетворительным результатам.

21. У занимающихся вместе людей результаты могут быть разными. Это связано со следующими причинами:

а) те, кто занимаются сосредоточенно, восприимчивы к информации, т.е. «открытые» люди, имеют хорошие результаты, излечиваются быстрее. Люди, сомневающиеся в эффективности сянгун, плохо воспринимающие информацию, не получают желаемого результата. Для людей, не верящих или преследующих посторонние цели, занятия сянгун будут безрезультатными и даже могут принести вред;

б) быстрого положительного терапевтического эффекта достигают те, кто сердечно относится к людям, с радостью приходит на помощь ближнему, великодушен к окружающим. Невысокие результаты, а порой и отклонения, ожидают тех, кто неуравновешен, замкнут и эгоистичен;

в) скорость наступления терапевтического эффекта определенным образом зависит и от комплекции человека. У людей полных он наступает позже, у худых — несколько раньше.

V. «Информационная вода».

Удаление «болезнетворной ци»

22. «Информационная вода» — уникальное средство профилактики и лечения заболеваний, укрепления здоровья. Очень важно, чтобы водные

процедуры принимались в период с 10.00 до 10.10 вечера*.

Порядок выполнения процедур с «информационной водой» выглядит следующим образом:

а) приготовьте кипяченую или чистую холодную воду. Для этого может подойти любой сосуд или емкость: стакан, чашка и даже таз, если вы намерены омыть все тело. Количество воды в емкости не имеет значения;

б) поднимите правую руку и направьте ладонь в сторону заката. После появления в ладони «ощущения ци» (холод, жар, онемение) поместите ладонь над сосудом с водой на высоте 30 см. Выдержав три минуты, уберите руку, разотрите ладони друг о друга и протрите ими лицо. «Информационная вода» после этого готова для употребления внутрь или промывания больного места;

в) если приготовление «информационной воды» используется для лечения другого человека, то достаточно в период нахождения ладони над водой подумать о лечении другого;

г) приготавливать «информационную воду» можно стоя или сидя, лучше в помещении, в спокойной тихой обстановке.

23. «Выведение «болезнетворной ци» — один из важных способов предупреждения и лечения болезней:

а) эту процедуру лучше выполнять перед сном около кровати, но не раньше, чем через 30 минут после завершения занятий сянгун;

б) сначала необходимо подготовиться: расслабить тело, улыбнуться, ноги расставить на ширину плеч;

в) одновременно поднимайте обе руки ладонями вниз пальцами друг к другу и поместите их в 10 см над точкой байхуэй на голове. Выполните 20 вращательных движений по часовой стрелке и медленно опустите их вниз, пронося ладони на расстоянии 5 см от лица, шеи, груди, живота и бедер. Нагибаясь одновременно с опусканием рук, пронесите ладони мимо коленей и направьте пальцы в пол (если вы страдаете гипертонией, болями в пояснице и ногах или чувствуете себя неважно, можно не наклоняться);

г) опуская руки, повторяйте вслух или про себя: «Грязная» ци уходит в землю»;

д) выполните эту процедуру три раза.

*Время местное. — Прим. ред.

VI. «Мысль» и отклонения

24. «Отключить мысль» — значит во время занятия мысленно не сосредоточиваться на каких-либо участках своего тела, тем более — на очаге заболевания, а позволить мыслям течь свободно. Это главный принцип, позволяющий обеспечить достижение положительного результата и исключить возможность возникновения отклонений.

25. Методика сянгун требует тридцатishестикратного выполнения каждого упражнения. На первых порах без мысленного подсчета не обойтись. Однако после твердого усвоения движений вести подсчет не рекомендуется, поскольку это требует участия «мысли», что негативно сказывается на эффективности упражнений.

26. В сянгун применяется естественное дыхание, не следует специально регулировать дыхание с помощью «мысли».

27. Если позволяют условия, то идеально было бы проводить занятия под музыку. При этом, однако, следует помнить, что на музыке нельзя сосредоточиваться, нельзя выполнять движения в такт. Музыка нужна лишь для создания оживленной, приподнятой атмосферы. Для того, чтобы настроиться и расслабиться физически и психологически, можно перед занятием поболтать и пошутить.

28. Некоторые больные во время занятия невольно думают о больном месте, о том, как то или иное движение благоприятно воздействует на очаг заболевания и с удвоенной энергией их выполняют. Это абсолютно неправильно. Размышления об очаге заболевания есть не что иное, как «сосредоточение мысли», которое может служить препятствием для нормальной циркуляции ци, мешать поступлению ци в очаг заболевания.

VII. Сянгун и другие направления цигун

29. Выбрав сянгун, нельзя заниматься другими направлениями цигун, не стоит даже просто знакомиться с другими методиками. Это требование имеет ряд оснований:

а) маршруты движения ци в сянгун отличны от маршрутов в других методиках, поэтому данное требование необходимо, чтобы избежать наложения

потоков ци, чреватого хаосом в ее движении;

б) другие методики часто используют «работу мысли», и если их практиковать вместе с сянгун, то привычка воздействовать «мыслью» может проявиться и в сянгун;

в) параллельные занятия по двум методикам неизбежно приведут к возникновению отклонений, которые трудно поддаются исправлению и могут нанести ущерб здоровью.

Если через три месяца занятий сянгун вы не получите заметных результатов, можно сменить методику на другую, но при этом следует полностью прекратить занятия сянгун.

30. Иногда в процессе занятий сянгун могут происходить обострения хронических заболеваний или рецидивы старых болезней, что является проявлением борьбы между болезнью и здоровой энергией организма. В этом случае не следует волноваться и сосредоточиваться на подобных проявлениях. При условии продолжения занятий через некоторое время (от нескольких секунд до нескольких дней) наступит более полное выздоровление.

Во время обострения можно использовать «информационную терапию», а также медикаментозные и другие методы лечения китайской и европейской медицины, но чрезвычайно опасно воздействие мастеров цигун других направлений.

31. Сянгун можно сочетать с занятиями различными видами спорта. Однако при этом следует помнить, что перед занятиями сянгун и сразу после них нельзя делать резких движений; нельзя махать руками и выполнять пинающих движений ногами; можно заниматься тайцзицюань и тайцзицзянь, избегая при этом «работы мысли», «регулирования дыхания» и «ведения ци».

VIII. Занятия в группе и эффективность занятий

32. Заниматься сянгун лучше всего в группе. Для повышения эффективности занятий в группе полезно обращать внимание на следующие правила:

а) постоянно поддерживать полное расслабление тела, ноги держать параллельно, не облокачиваться на спинку стула, кисти не сжимать в кулаки, руки ровно держать на коленях ладонями вверх, сохранять на лице легкую

улыбку, активно и с готовностью воспринимать информацию;

б) старательно следовать наставлениям учителя, активно реагировать, максимально содействовать обмену информацией, поддерживать резонанс с цзи-полем;

в) во время занятий в группе результаты у всех проявляются в разное время: у одних — прямо во время занятий, у других — по возвращении домой, третьим требуется более продолжительное время. Ни в коем случае нельзя торопить события;

г) при некоторых заболеваниях в сильном информационном поле симптомы быстро ослабевают или полностью исчезают. После окончания занятий в группе могут происходить рецидивы, эффект ослабевает, что свидетельствует о недостаточной индивидуальной подготовке. Поэтому ни в коем случае не прекращайте занятий, главное — не потерять веру.

33. При групповых занятиях наставник формирует мощное «поле», «регулирует» мощный поток информации. Он способен как сконцентрировать мощную ударную силу и воздействовать на очаг заболевания, так и непрерывно осуществлять «пополнение» цзи больного.

34. Внешние факторы являются условием изменений, внутренние факторы — их основой. Внешние факторы действуют через внутренние.

В процессе занятий сянгун наставник или инструктор играют очень важную роль, но не решающую. Занятия в группе очень полезны, но не всегда

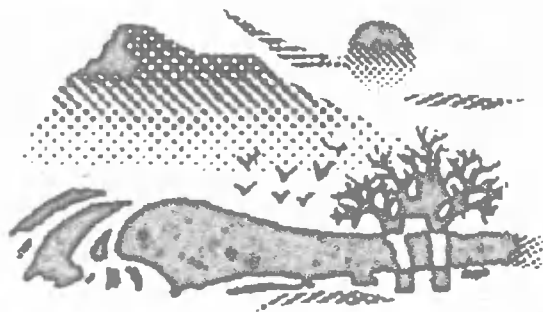
есть возможность посещать такие занятия. Ключевым условием избавления от болезней, оздоровления и продления жизни является опора на собственные силы и желание продолжать регулярные занятия. Правильно следовать этому принципу вам помогут следующие рекомендации:

а) терапевтический эффект сянгун основан на комплексном воздействии, на регулировании организма как единого целого, благодаря чему все его функции приходят в оптимальное состояние. Этого можно достичь только путем регулярных занятий;

б) сянгун не является средством от той или иной болезни. Если заниматься сянгун только в терапевтических целях, максимально, чего можно достичь, — это улучшение состояния на некоторое время. В таком случае полного выздоровления не наступит, не говоря уже о профилактике. Причем, это не зависит от способностей и уровня наставника. Поэтому необходимо продолжать регулярные занятия, закреплять полученные результаты, опираясь на собственные силы;

в) практика показывает, что сянгун-терапия занимает особое место в лечении многих заболеваний неустановленной этимологии. Тем не менее, каждая из известных методик имеет свои преимущества. Сянгун, другие направления цигун, китайская и европейская медицина имеют свои области исследований и принципы лечения. Они не должны подменять и, тем более, отвергать друг друга.

Продолжение следует





Ушу — универсальная адаптивная система: духовно-философская сфера (духовно-философский аспект)

Р.В. Жуков

«СЕМЬЯ ПУТИ ОСОЗНАННОСТИ» ШКОЛА ТРАДИЦИОННОЙ БОЕВОЙ ПРАКТИКИ

Общая духовно-философская доктрина
«ЗЕРКАЛО ИЗМЕНЕНИЙ»

Часть третья. НЕБО ИЛИ «ДАО ДЭ ЦЗИН» (Зеркало проявлений единой потенции) В ТРАДИЦИИ «СЕМЬИ ПУТИ ОСОЗНАННОСТИ»

1. Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя. Безымянное есть начало неба и земли. Обладающее именем — мать всех вещей.

Поэтому, кто свободен от страстей, видит его (Дао) чудесную (тайну), а кто имеет страсти, видит его (Дэ) только в конечной форме. Оба они одного и того же происхождения, но с разными названиями. Вместе они называются глубочайшими. Переход от одного глубочайшего к другому — дверь ко всему чудесному.

2. Когда узнают красивое, является и безобразное.

Когда узнают добро, является и зло.

Поэтому бытие и небытие порождают друг друга, трудное и легкое создают друг друга, длинное и короткое взаимно соотносятся, высокое и низкое взаимно определяются, звуки, сливаясь, приходят в гармонию, предыдущее и последующее следуют друг за другом. Поэтому мудрый человек, совершая дела, предпочитает недеяние... Осуществляя учение, не прибегает к словам. Вызывая изменение вещей, не осуществляет их сам. Приводя в движение, не прилагает к этому усилий. Тогда все вещи приходят в движение, и он не приостанавливает (их движения).

Он создает и не обладает (тем, что создано). Делает и не пользуется (тем, что сделано).

Завершая что-либо, не гордится. Поскольку не гордится, (все существа) его не покидают.

3. Если не почитать мудрецов, то в народе не будет ссор.

Если не ценить драгоценных и редких предметов, то не будет воров среди народа. Если не показывать того, что может вызвать желание и зависть, то не будет волноваться сердце народа. Поэтому управление мудрого человека делает сердца пустыми, а желудки — полными. Оно совершенствует волю и укрепляет кости.

Оно постоянно стремится, чтобы не было знания страстей, а имеющиеся знания не смели бы действовать.

Осуществление (практика) недеяния всегда приносит спокойствие.

4. Дао пусто. Но в действии неисчерпаемо. О, глубочайшее! Оно кажется праотцом всех вещей. Если притупить его пронизательность, освободить его от хаотичности, умерить его блеск, уподобить его пылинке, то оно будет казаться явно существующим. Я не знаю, чье оно порождение, я лишь знаю, что оно предшествует первоначальным явлениям (предваряющим небесного владыку).

Продолжение. Начало см. 1995, № 3, 5-6.

5. Небо и земля не обладают человеколюбием и предоставляют всем существам возможность жить собственной жизнью. Мудрый человек не обладает человеколюбием и не нарушает естественную жизнь народа. Пространство между небом и землей подобно кузнечному меху и флейте (изнутри пусто и прямо). Чем больше в нем пустоты, тем дольше он действует, чем сильнее в нем движение, тем больше из него выходит (пневмы) результат.

Тот же, кто много говорит, часто терпит неудачу.

Поэтому лучше соблюдать середину (меру).

6. Пустота — вечна, и я называю ее глубочайшим началом. Вход в глубочайшее начало зову корнем неба и земля. (Оно) бесконечно, как существование, действуя без умысла.

Превращения невидимого Дао бесконечны. Дао — глубочайшие врата рождения. Оно существует вечно, подобно нескончаемой нити, и его действие неисчерпаемо.

7. Небо и земля долговечны. Небо и земля долговечны потому, что они существуют не для себя. Вот почему они могут быть долговечными.

Поэтому мудрый человек ставит себя позади других, благодаря чему он оказывается впереди людей.

Он пренебрегает своей жизнью, и тем самым его жизнь сохраняется.

Не происходит ли это оттого, что он пренебрегает личными интересами?

Напротив, он действует согласно своим личным интересам!

8. Высшая добродетель подобна воде. Вода приносит пользу и ни с чем не борется. Она находится там, где люди не желали бы быть.

Поэтому она похожа на Дао: мудрый человек, обладающий высшей добродетелью, так же как и вода, должен стремиться ближе к земле.

Жизнь должна следовать (законам) земли.

Сердце должно следовать (законам) внутренних побуждений.

В отношениях с людьми он должен быть дружелюбным. В словах должен быть искренним. Слово должно соответствовать истине. В управлении должен быть последовательным, в движении — стремиться к спокойствию. В делах должен исходить из возможностей. В действиях должен учитывать время.

Поскольку он так же, как и вода, не борется, он не совершает ошибок.

9. Лучше ничего не делать, чем стремиться что-то наполнить или отточить слишком остро. Кто наполняет, переливает через край. Кто чем-то острым все время пользуется, не сможет долго сохранить остроту. Если зал наполнен золотом и яшмой, то никто не в силах их уберечь.

Если обладающие и знающие горды и кичливы, то сами навлекают на себя беды и несчастья. Когда дело завершено, мудрый человек должен устраниваться.

В этом закон естественного Дао.

10. Если душа и тело будут в единстве, можно ли сохранить его? Для сохранения спокойствия человек должен соблюдать единство! Тогда (в нем) не будут пробуждаться желания. Если не рождаются желания, сохраняется единство и покой.

Если сделать дух мягким, можно ли стать бесстрастным, подобно новорожденному? Если сделать дух мягким, человек станет подобен новорожденному!

Если созерцание станет чистым, возможны ли тогда заблуждения? Если созерцание становится чистым, тогда не будет заблуждений! Можно ли любить народ и управлять, не прибегая к мудрости? Любовь и управление осуществляются без умствования!

Возможны ли превращения в природе, если следовать мягкости? Возможно ли осуществление недеяния, если познать все взаимоотношения в природе?

Врата мира открываются и закрываются при соблюдении спокойствия. Значение этой истины делает возможным недеяние: создавать и воспитывать сущее; создавая, не обладать тем, что создано; приводить в движение и не прилагать к этому усилий; будучи старшим среди других, не считать себя мудрее; руководить, не считая себя властелином — вот что называется глубочайшим Дэ (проявлением Дао).

11. Тридцать спиц соединяются в одной ступице, но употребление колеса зависит от пустоты между спицами.

Из глины делают сосуды, но употребление сосудов зависит от пустоты в них.

Пробивают окна и двери, чтобы сделать дом, но пользование домом зависит от пустоты в нем.

Вот что значит полезность бытия и пригодность небытия.

Вот почему полезность имеющегося зависит от пустоты.

12. Пять цветов притупляют зрение.

Пять звуков притупляют слух.

Пять вкусовых ощущений притупляют вкус.

Быстрая езда и охота волнуют сердце.

Драгоценные вещи заставляют человека совершать преступления. Поэтому мудрый человек стремится к тому, чтобы сделать жизнь сытой, а не к тому, чтобы иметь красивые вещи. Он отказывается от последних и ограничивается первым.

13. Слава и позор подобны страху. Знания подобны великому несчастью в жизни.

Что значит: слава и позор подобны страху? Это значит, что нижестоящие люди приобретают славу со страхом и теряют ее также со страхом.

Что значит: знания подобны великому несчастью в жизни?

Это значит, что я имею великое несчастье, потому что я дорожу самим собой. Когда я не буду дорожить самим собой, тогда у меня не будет и несчастья. Поэтому знающий, самоотверженно служа людям, может жить среди них. Человеколюбивый, служа людям, может находиться среди них.

14. Смотрю на него и не вижу, а поэтому называю его невидимым. Слушаю его и не слышу, а поэтому называю его неслышимым. Пытаюсь схватить его и не достигаю, а поэтому называю его мельчайшим. Не надо стремиться узнать об источнике этого, эти три (качества Дао) необъяснимы, потому что они едины.

Его верх не освещен, его низ не затемнен.

Оно бесконечно и не может быть названо.

Оно снова возвращается к небытию. И вот называют его формой без форм, образом без существа. Поэтому называют его неясным и туманным. Встречаюсь с ним и не вижу лица его. Следую за ним и не вижу спины его.

Держась древнего Дао и овладевая теперешним бытием, можно познать древнее начало.

Это называется нитью Дао.

Придерживаясь древнего Дао, чтобы овладеть существующими вещами, можно познать древнее начало.

Это называется принципом Дао.

15. В древности тот, кто был способен к просвещению, знал мельчайшие вещи и глубокие тайны. Но другим глубина их неведома. Но (они) были скрытными, поэтому их нельзя было узнать. Поскольку их нельзя было узнать, произвольно даю (им) образ:

- они были робкими, будто переходили зимой поток;
- они были нерешительными, как будто боялись своих соседей;
- они были важными, как гости;
- они были осторожными, как будто переходили по тающему льду;
- они были необъятными подобно долине;
- они были простыми подобно неотделанному дереву;
- они были непроницаемыми подобно мутной воде.

Это были те, которые, соблюдая спокойствие, умели грязное делать чистым.

Это были те, которые своим умением (сделать движение спокойным и долговечным) содействовали жизни.

Они соблюдали Дао и не желали многого.

Не желая многого, они ограничивались тем, что существует, и не создавали нового.

16. Нужно сделать свое сердце предельно пустым и беспристрастным, твердо сохранять полный покой, и тогда все вещи будут изменяться сами собой, останется лишь созерцать их возвращение. В мире большое разнообразие. Но все вещи расцветают и возвращаются к своему началу.

Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к сущности. Возвращение к сущности называется постоянством. Знание постоянства называется достижением ясности восприятия. А незнание постоянства приводит к хаосу и в результате ко злу.

Знающий постоянство становится мудрым, мудрый становится совершенным. Тот, кто достигает совершенства, становится справедливым. Тот, кто обрел справедливость, становится «правителем». Тот, кто становится «правителем», следует естественности. Тот, кто следует естественности, следует Дао. «Правитель»

следует естественности, естественность следует Дао, а Дао вечно! Тот, кто следует Дао, вечен и до конца жизни не будет подвергаться опасности.

17. Простые люди знают великих людей.

Одни их любят и возвышают. Другие боятся и презирают. Поэтому лучшие «правители» те, о которых народ знает лишь то, что они существуют. Несколько хуже те «правители», которые желают, чтоб их любили и возвышали. Еще хуже те «правители», которых народ боится. И хуже всех те «правители», которых народ презирает. Поэтому, кто вдумчив и сдержан, тот совершает дела и приобретает заслуги, и народ говорит, что он следует естественности. А кто не заслуживает доверия, не пользуется доверием у людей.

18. Когда устранили великое Дао, появилось «человеколюбие» и «справедливость».

Когда появилось «мудрствование», возникло и великое лицемерие. Когда шесть родственников в раздоре, тогда появляются «сыновняя почитательность» и «отцовская любовь».

Когда в государстве воцаряется смута, тогда появляются «верные слуги».

19. Когда будут устранены «мудрствование» и «ученость», тогда народ будет счастливее во сто крат.

Когда будут устранены «человеколюбие» и «справедливость», тогда народ возвратится к «сыновней почитательности» и «отцовской любви». Когда будут уничтожены хитрость и нажива, тогда исчезнут воры и разбойники.

Все эти три вещи (происходят) от недостатка знаний. Поэтому нужно показывать людям, что они должны быть простыми и скромными, уменьшать личные (желания) и освободиться от страстей.

20. Когда будет уничтожена «ученость», тогда не будет и печали. Как ничтожна разница между обещанием и лестью, и как велика разница между добром и злом.

Надо (ли) избегать того, чего люди боятся?

О! Как хаотичен мир, где все еще не установлен порядок.

Все люди радостны, как будто присутствуют на торжественном угощении или празднуют наступление весны. Только я один спокоен и не выставляю себя на свет. Я подобен ребенку, который не явился в мир. О! Я несусь! Кажется, нет места, где мог бы остановиться! Все люди полны желаний, только я один подобен тому, кто отказался от всего. Я — сердце глупого человека. О! Как оно пусто! Все люди полны света. Только я один подобен тому, кто погружен во мрак. Все люди пытливы, только я один равнодушен. Я подобен тому, кто несется в мирском просторе и не знает, где ему остановиться. Все люди проявляют свою способность. И только я один похож на глупого и низкого. Только я один отличаюсь от других тем, что вижу основу в еде (и ценю источник питания).

21. Содержание великого Дэ подчиняется только Дао. Дао бестелесно. Дао туманно и неопределенно. Однако в его туманности и неопределенности содержатся образы. Оно туманно и неясно. Однако в его туманности и неясности скрыты вещи. Оно бездонно и темно. Однако в его бездонности и темноте скрыты мельчайшие частицы. Эти тончайшие частицы обладают высшей действительностью и достоверностью. С древних времен до наших дней его имя не исчезает. Только следуя ему, можно познать начало всех вещей. Оно и существует для обозначения начала всех вещей. Каким образом мы познаем начало всех вещей? Почему я знаю начало всех вещей? Только благодаря ему.

22. В древности говорили: «Несовершенное становится совершенным». Неполное — полным, кривое — прямым, пустое — наполненным, ветхое — новым...

Стремясь к малому, достигаешь многого. Стремление получить многое порождает заблуждение. Поэтому мудрый человек сохраняет единство, становясь примером для всех. Он исходит не только из того, что сам видит. Поэтому может видеть ясно.

Он не считает правым только себя, поэтому обладает истиной.

Он не выставляет себя на свет (потому что ярко). Он не говорит о себе (потому что известен). Он не прославляет себя (потому что имеет заслуженную славу).

Он не возвышает себя (потому что является старшим среди других). Он ничему не противоборствует (потому что непобедим в мире). В древности говорили: «Несовершенное становится совершенным». Неужели это пустые слова?

Они действительно указывают человеку путь к истинному совершенству. А истинное совершенство «подчиняет» себе все!

23. Нужно меньше говорить и следовать естественности. Быстрый ветер не продолжается все утро.

Сильный дождь не продержится весь день.

Кто делает все это? Небо и земля. Даже небо и земля не могут сделать что-либо долговечным. Тем более человек. Поэтому он служит Дао. Кто служит Дао, тот тождествен Дао. Кто служит Дэ, тот тождествен Дэ. Тот, кто теряет, тождествен потере. Тот, кто тождествен Дао, приобретает Дао. Тот, кто тождествен Дэ, приобретает Дэ. Тот, кто тождествен потере, приобретает потерю. Только сомнения порождают неверие (потерю).

24. Кто поднялся на цыпочки, не может долго стоять. Кто делает большие шаги, не может долго идти. Кто сам себя выставляет на свет, тот не блеснит. Кто сам себя восхваляет, тот не добудет славы. Кто нападает, не достигнет успеха. Кто сам себя возвышает, не может стать старшим (среди других).

Исходя из Дао, все это называется лишними желаниями и бесполезным поведением. Таких ненавидят все существа. Поэтому мудрый человек, обладающий Дао, не делает этого.

25. Вот вещь, в хаосе возникающая, прежде неба и земли родившаяся! О, беззвучная! О, спокойная! О, лишенная опоры! О, пустотная! Одиноко стоит она и не изменяется. Повсюду действует и не имеет преград. Повсюду действует и не подвергается опасности (уничтожения). Ее можно считать матерью мира. Я не знаю ее имени. Обозначая иероглифом, назову ее Дао, произвольно давая ей имя, назову ее — Великое! Великое — оно в бесконечном движении. Находясь в бесконечном движении, не достигает предела. Не достигая предела, оно возвращается к своему истоку. Великая — называю ее Преходящей. Преходящая — назову ее далекой. Далекая — назову ее возвращающейся. Вот почему велико Дао, велико небо, велика земля. Велик также и человек. Человек следует законам земли. Земля следует законам неба. Небо следует естественности (законам) Дао. А Дао следует самому себе.

26. Тяжелое является основой легкого. Покой есть главное в движении. Поэтому мудрый человек действует весь день без усталости, не оставляя тяжелые дела. Хотя он живет прекрасной жизнью, он в нее не погружается. Хотя он питает блестящие надежды, он находится в совершенно спокойном состоянии. Напрасно человек, занятый собой, так пренебрежительно смотрит на мир. Пренебрежение разрушает его основу, его прожорливость приводит к потере власти, а его торопливость — к потере опоры.

27. Умеющий шагать не оставляет следов. Умеющий говорить не допускает ошибок. Кто умеет считать, тот не пользуется инструментом для счета. Кто умеет закрывать двери, не употребляет затвор и закрывает так крепко, что открыть их невозможно.

Кто умеет завязывать узлы, не употребляет веревку и завязывает так прочно, что развязать невозможно. Поэтому мудрый человек постоянно умело спасает людей и не покидает их. Он всегда умеет спасти существа, поэтому он их не покидает. Это называется глубоким просвещением. Таким образом добродетель является учителем недобрых, а недобрые — ее опорой. Если недобрые не ценят своего учителя и добродетель не любит свою опору, то они, хотя и считают себя разумными, на деле погружены в слепоту.

Вот что наиболее важно и глубоко.

28. Кто, зная свою храбрость, сохраняет скромность, тот подобно горному ручью, становится главным в мире. Кто стал главным в мире, тот не покидает постоянное Дэ и возвращается к состоянию младенца. Кто, зная праздничное, сохраняет для себя будничное, тот становится примером для всех. Кто стал примером для всех, тот не отличается от постоянного Дэ и возвращается к безначальному. Кто, зная свою славу, сохраняет для себя безвестность, тот становится главным в мире. Кто стал главным в мире, тот достигает совершенства в постоянном Дэ и возвращается к естественности. Когда естественность рождается, она превращается в средство, при помощи которого мудрый человек становится «правителем» и (его) великий порядок не нарушается.

29. Если кто-нибудь силой пытается овладеть миром, то, я вижу, он не достигнет своей цели. Мир подобен таинственному сосуду, к которому нельзя прикоснуться. Если кто-нибудь тронет его, то потерпит неудачу. Если кто-нибудь

схватит его, то его потеряет. Поэтому одни существа идут, другие следуют за ними, одни расцветают, другие высыхают, одни укрепляются, другие слабеют, одни создаются, другие разрушаются.

Поэтому мудрый человек отказывается от излишеств, устраняет роскошь и расточительство.

30. Кто служит посредством Дао, не покоряет мир при помощи воинских искусств, ибо это может обратиться против него. Где применили воинские искусства, там растут терновник и колючки. После войн наступают голодные дни. Искусный воин побеждает и на этом останавливается, и он не осмеливается осуществлять насилие. Он побеждает и себя не прославляет. Он побеждает и не нападает. Он побеждает и не гордится. Он побеждает потому, что его к этому вынуждают. Он побеждает, но он не воинствен.

Когда существо, полное сил, становится старым, то это называется отсутствием Дао. Кто не соблюдает Дао, «гибнет» раньше времени.

31. Хорошее воинское искусство — средство, (порождающее) несчастье, его ненавидят все существа.

Поэтому мудрый человек, следующий Дао, его не употребляет. Он во время мира предпочитает быть уступчивым.

Он предпочитает уважение и лишь на войне применяет насилие. Воинское искусство — орудие несчастья, оно не является орудием благородного. Он употребляет его только тогда, когда его к этому вынуждают.

Главное состоит в том, чтобы соблюдать спокойствие, а в случае победы себя не прославлять. Прославлять себя победой — это значит радоваться убийству людей. Тот, кто радуется убийству людей, не может завоевать сочувствия в мире. Благополучие создается уважением, а несчастья происходят от насилия.

Если убивают людей, то об этом нужно горько плакать.

Победу следует отмечать похоронной церемонией.

32. Дао вечно и не имеет имени. Хотя оно существо маленькое, в мире никто его не может себе подчинить.

Если «правитель» будет его соблюдать, то все существа сами станут спокойными. Тогда небо и земля сольются в гармонии, наступит счастье и благополучие, а народ без приказа успокоится.

При установлении порядка появляются имена.

Поскольку возникли имена, нужно знать предел (их употребления). Знание предела дает возможность избавиться от опасности. Когда Дао пребывает в мире, все сущее сливается в него подобно тому, как горные ручьи текут к реке (а реки к морям...).

33. Тот, кто знает людей, благоразумен.

Тот, кто знает себя, просвещен.

Тот, кто побеждает людей, силен.

Тот, кто побеждает себя, могуществен.

Знающий достаток богат.

Действующий с упорством обладает волей.

Не теряющий свою природу долговечен.

Кто умер, но не забыт, бессмертен.

34. Великое Дао растекается повсюду. Оно может быть и вправо, и влево. Благодаря ему рождается все сущее и не прекращает своего роста. Оно совершает подвиги, но славы себе не желает. С любовью воспитывая все существа, оно не становится их властелином. Оно никогда не имеет своего желания. Поэтому его можно назвать маленьким (скромным). Все сущее возвращается к нему, но оно не рассматривает себя господином. Его можно назвать Великим. И оно становится великим. Благодаря тому, что никогда не считает себя таковым.

35. К тому, кто представляет собой великий образ Дао, приходит весь народ. Люди приходят, и он им не причиняет вреда. Он приносит им мир, спокойствие, музыку и пищу. Даже путешественник у него останавливается. Когда Дао выходит изо рта, оно пресное и безвкусное. Оно незримо, и его нельзя услышать. Но в действии оно неисчерпаемо.

36. Чтобы нечто сжать, необходимо прежде его расширить.

Чтобы нечто ослабить, нужно прежде укрепить его.

Чтобы нечто у него отнять, прежде нужно дать ему. Это называется глубокой истиной.



То, что сжимают, расширяется.

То, что ослабляют, укрепляется.

То, что уничтожают, возрождается.

Кто отнимет что-нибудь у другого, непременно потеряет свое.

Все это называется труднодостижимым. Мягкое преодолевает твердое, слабые побеждают сильных.

Рыбе нельзя покидать свою глубину. Острое оружие нельзя показывать людям. Так и «правители» не должны выставлять напоказ людям свои совершенные методы управления.

37. Дао постоянно осуществляет свое недеяние.

Однако нет ничего такого, что бы оно не делало.

Если «правители» будут его соблюдать, то все существа будут изменяться сами собой. Если те, которые изменяются, захотят действовать, то я буду подавлять их при помощи простого бытия, не обладающего именем. Не обладающее именем — простое бытие — для себя ничего не желает. Отсутствие желания приносит покой, и тогда порядок сам собой установится.

38. Человек с высшим Дэ не осуществляет добрые дела, поэтому он добродетелен.

Человек с низшим Дэ не перестает осуществлять добрые дела. Поэтому он не добродетелен.

Человек с высшим Дэ бездействен и действует посредством недеяния.

Человек с низшим Дэ деятелен и действует с напряжением.

Человек «высшей гуманности» действует с напряжением. Человек «высшей справедливости» действует с напряжением. Человек «высшей почтительности» во всем соблюдает правила, надеясь на уважение.

Если он не встречает уважения, то он прибегает к наказаниям. Вот почему Дэ проявляется только после утраты Дао, человеколюбие (гуманность) — после утраты Дэ, справедливости — после утраты человеколюбия, почтительность (ритуал) — после утраты справедливости. Почтительность — это признак отсутствия доверия и преданности. В ритуале — начало смуты...

Внешний вид — начало невежества, это цветок. Поэтому мудрый человек берет плод и отбрасывает цветок, берет существенное (Дао) и оставляет ничтожное. Он предпочитает первое и отказывается от второго.

39. Вот те, которые с давних времен находятся в единстве. Благодаря единству небо стало чистым, земля незыблемой, дух чутким, долина цветущей. Благодаря единству и начали рождаться все существа. Благодаря единству «правители» становятся образцом в мире. Вот что создает единство. Если небо не чисто, оно разрушается. Если земля зыбка, она раскалывается. Если дух не чуток, он исчезает. Если долины не цветут, они превращаются в пустыню. Если вещи не рождаются, они исчезают. Если «правители» не являются примером (следования Дао), они будут свергнуты.

Не знающие являются основой для знающих, а низкое — основание для высокого. Поэтому «правители», которые сами себя возвышают, опоры не имеют. Это происходит оттого, что они не рассматривают незнающих как свою основу. Это ложный путь. Если разобрать колесницу, от нее ничего не останется. Нельзя считать себя «драгоценным», как яшма, а нужно стать простым, как камень.

40. Противоположность и превращением в противоположное есть действие Дао.

Слабость — свойство Дао.

В мире все вещи рождаются в бытии, а бытие рождается в небытии.

Окончание следует





Слово Виссариона

Послесловие

Чада Божии!

1. Велика Слава Отца Небесного, давшего ныне вам возможность соприкоснуться со святая святых таинств великих.

2. Многое ныне вы услышали реченного устами моими к ушам и сердцам вашим. Многие двери тайн сокровенных были открыты пред вами.

3. Но по возросшим ли заслугам сотворилось сие?

4. Законы малые влекут и спрос малый, ибо малое определение допускает и разнотолки великие.

5. Законы великие, что определяют многое, указывают на ответственность возросшую и не допускают разнотолков многих.

6. Ибо на едином Пути собраться должно и единою Семьею устремиться к Вершинам предначертанным.

7. Истинно говорю: всякое разделенное в себе унаследует лишь небытие,

8. Ибо един закон Вечного, но разноголоса конечное.

9. Так же и род человеческий, обретший во сути устремлений своих разноязычие великое, кончину свою познать должен был.

10. Не ведает сего человек юный, но ведает о том Отец всеблагий.

11. Посему уготовливал Отец детей Своих к прозрению чрез сердца их, и на земле отцов ветхих, на прекрасной земле израильской, однажды Вечное определено было законом малым.

12. Необычным таинством, но чем-то страстно желаемым коснулся закон Любви ушей и сердец идущих.

13. Но заговорили впоследствии о Любви многие, и разделение меж сердец неудержимо стало множиться в прискорбии.

14. И не мог избежать человек влияния таинства сего, ибо не познал простых основ бытия своего в вере Отцу своему Небесному.

15. И продолжал множить скорби свои мудрствованиями безмерными.

16. Неведомым ему осталось также и таинство слова *созидающего*, но ухватился человек за слово *звучащее*, предназначенное только лишь ушам слушающих.

17. Слово же сие звучащее есть таинство конечное. А может ли конечное определять Вечность?

18. И вот ныне пришел час омегию завершить движущееся от альфы.

19. Понятие альфы и омеги есть таинство конечного и к Вечности отношения не имеет, посему слову звучащему, кое в обилии источал к ушам и сердцам вашим, предстоит ныне перерасти в слово созидающее,

20. Ибо слово созидающее пропитано дыханием Вечности, где омега не сыщет места своего вовеки.

21. Однажды, встретившись с вами, я явил вам слово большое в преддверии проповедей многих о тайнах разнообразных. И слово то было Предвозвещением.

22. Ныне же Волею Бога, Отца своего, Отца рода человеческого, обращаюсь к вам с Послесловием.

23. Ибо обращением к вам со словами долгими о сокрытом доселе от вас сотворялось не таинство радостное, как вознаграждение за труды великие, но как сострадание к заблудшим в невежестве и породившим хаос в сознании своем.

24. Сложен путь начинающего восходить.

25. Его юный ум еще не способен достойно оценить истинную суть происходящего. И в попытке познать движение окружающего бытия поиск ответа происходил в очень сложных сознательных построениях.

26. А когда определенную истину все же удавалось познать, вы искренне удивлялись, что суть ее крайне проста и ответ находился рядом, тогда как поиск его происходил в странах далеких.

27. Истинно говорю: Гармония — это самое близкое, самое простое и самое правильное.

28. Все иное, не соответствующее Гармонии, является более далеким, более сложным, более неправильным.

29. И вот ныне Послесловием я подвожу черту многим обращениям к ушам и сердцам вашим, дабы поведать о самом близком, самом простом и самом истинном.

30. То, о чем поведаю вам, есть части ключика чудесного, призванного отомкнуть врата сказочные, отворив которые, вы вступите в Мир Божественный, уготованный Отцом вашим любящим для детей Своих возлюбленных.

31. И ежели, бдительность умножив свою, вы не утратите ни одну из частей ключика сего, то исполнит он, воистину, миссию свою достойно.

32. Теперь же, чтобы коснуться сути одной из частей ключика чудесного, я покажу вам тайнство того, *что* есть слово человеческое.

33. Ибо издревле пользуется человек словом своим, пытаясь вразумлять и наставлять собратьев своих, изрекая великое множество разнообразных речей.

34. Но мог ли в полной мере слушающий узреть суть, заключенную в слове изреченном?

35. Увидел как-то человек дерево прекрасное. Залюбовался видом его.

36. Удивительный ствол дерева того решительно устремлялся вверх, проявляя силу жизнестойкую, а ветви изгибами чудными отходили от крепости сей. Крона же резная сплелась паутиною сказочной.

37. И запечатлелся надолго в памяти странника образ дерева чудного.

38. Увидел он вскоре братьев своих многих и возжаждал поделиться с ними красотою, запечатленной в сердце своем.

39. Одно лишь слово изрек он к собратьям своим: «дерево».

40. И возжаждали многие разделить с ним радость его, а услышав слово знакомое, многие представили себе деревья удивительные. Радость всеобщая была великой.

41. Но воистину говорю, что нет на Земле более человека, кто от слова сего узрел бы тот же самый образ, что хранил в себе странник тот.

42. И понимал эту истину странник, а также понимал и то, что если он даже и даст уточнение, сказав, что видел сосну, конечно же, ложные образы прочих видов деревьев исчезнут из сознания братьев его. Но по-прежнему не будет более человека на Земле, кто увидел бы тот же образ сосны, что хранил в себе странник.

43. Понимал он, что передать образ хранимый для точного воспроизведения его в себе ближними потребует время долгое, но даже сотворив труд сей непомерный, описав словами многими каждую точку поверхности дерева чудесного, узришь бессмысленность сего, оказавшись пред преградой неодолимой описать оттенки чувств, что составляют суть отношения к дереву тому.

44. Ибо не бесстрастное описание дерева красивого странник принес, а чувства свои, вспыхнувшие огнем благодатным от восприятия чуда того.

45. И, конечно же, слово звучащее бессильно коснуться огня сего.

46. Ни одно иное живое существо, кроме вас, чад Бога *живого*, не обладает той уникальной степенью сложности мировосприятия, коей владеете только вы и которая делает вас неповторимыми в вашем бесконечном разнообразии.

47. Живое существо, не обладающее духовной тканью, которая есть суть каждого из вас, воспринимает окружающий мир чрез призму тех чувств, коими наделено от Природы, а далее, в зависимости от уровня развития, делает элементарное умозаключение на основе этих чувств, что создает наиболее точное восприятие реальности, проявившейся рядом.

48. Каждый из вас, помимо тех чувств, коими вы также наделены от Природы, ибо рождены в лоне закона Ее, обладает своим универсальным и неповторимым внутренним миром, берущим начало от даров, коими вы наделены от Отца Небесного, и сотканным вдали от логических умозаключений.

49. Сей внутренний мир каждого из вас обладает неповторимым набором разноцветных стеклышек, кои всегда по-своему преломляют лучи, попадающие к ним извне, и окрашивают их в ту или иную гамму неповторимых оттенков,

50. После чего вы уже реагируете на случившееся разноцветье, а не на ту реальность, что проявилась рядом.

51. Помните!

Живой мир, окружающий вас, благодаря чувствам только лишь от Природы всегда реагирует на то, что есть в реальности.

52. Каждый из вас, на основе данной вам уникальности, никогда не способен реагировать на то, что есть, но всегда реагирует *на свое отношение* к тому, что есть в реальности.

53. То есть та неповторимая призма, которая составляет суть вашего внутреннего мира, всегда создает для вас определенную своеобразную иллюзию окружающей вас реальности.

54. Посему вы воспринимаете окружающую вас реальность в лице этой иллюзии.

55. Иллюзия есть искаженная реальность, а значит, не есть то, что есть на самом деле.

56. И искажением тем больше, чем менее известен объект или явление, с которым соприкасается сознание человека.

57. Посему, не ведая Воли Божией, не ведая о предначертанном, воистину, вы страдаете во многом от того, чего на самом деле не существует.

58. Ибо призма, сформированная на безверии, все более окрашивает реальность в оттенки сумрачные, а цветы живые чрез иллюзию сию воспримутся каменными.

59. Истинно говорю вам: правильно видеть истину может только сама истина.

60. Всякое иное соприкосновение человека с истиной рождает лишь понимание истины.

61. А любое понимание истины — это своеобразная форма лжеистины.

62. Все вы, обращая взор свой на одно и то же, воспринимаете различные неповторимые образы.

63. Но для удобства общения между собой называете сей объект или явление определенным простым наименованием.

64. А в дальнейшем, естественно, когда произносится известное вам слово, все видят различные образы. Хотя общие понятия в какой-то степени могут быть похожи между собой.

65. Но истинно говорю: произнося одно и то же слово, вы все говорите о разном.

66. Наименьшие расхождения в этом случае могут происходить, когда разговор идет о реальности, непосредственно находящейся пред говорящими о ней, и когда они могут тут же соприкоснуться с ней своими внешними органами чувств.

67. Но разное восприятие все же будет сохраняться.

68. Во всех иных таинствах вашего общения друг с другом степень схождения между собой образов, о коих вы говорите, крайне мала.

69. Суть подобного таинства общения с помощью слова звучащего, заключающего в себе грубое ограниченное определение, крайне примитивна и всегда сопровождается непониманием и определенной путаницей.

70. И так как иною формой общения истинного вы еще не обладаете, то необходимо достойно осознать таинство того, что имеете.

71. Дабы не сотрясать попусту окружающее пространство несчастными вибрациями словесной путаницы.

72. И когда вы устремляетесь в беседах долгих, говоря о Вечном, объяснять что-то непонятное брату своему, то даже если впоследствии он воскликнет, что теперь ему стало все понятно, истинно говорю вам: он совершенно не увидел того, о чем вы ему говорили.

73. Ибо на основе словосочетаний, кои он услышал от вас, у него возникли совсем иные образы, кои, в свою очередь, удачно сложились в определенный логический ряд, соответствующий его внутреннему миру и уровню разума. Ваш брат обрел удовлетворение.

74. Вы также возрадовались от того, что сумели объяснить многое.

75. Но, воистину, вы оба остались по-прежнему вдалеке от истины.

76. А пытаясь донести до брата своего ваше собственное понимание истины поучая его, вы породили в нем лишь новое понимание вашего понимания, что еще дальше уводит от истины.

77. Помните!

Попадая в таинство сие и ощутив на себе сладость ложной способности многое объяснять братьям своим, вы становитесь рабами соблазна его, определив себе как бы предназначение особое: источать словеса долгие к жаждущим и устремленным.

78. Слепой начинает вести слепых.

О, как велико невежество! Как велико безверие Отцу великому!

79. И чтобы уберечь вас от опасности сей, однажды для вас законом малым было определено Вечное, но остался непознанным простой закон сей, а лишь запечатлелся в чело­веках ложным домыслом, коим человек укрыл порок свой.

80. И сказано было: «Не называйтесь учителями и наставниками, ибо один у вас Учитель и Наставник — Тот, Кто есть Слово Божие, все же вы братья меж собой. И равное определено меж вами».

81. Эта истина показала простое таинство того, что Истину знает только сама Истина, ибо сама себе соответствует.

82. Человек же заключает в себе таинство, кое всегда будет вести его к постижению Истин Божиих, а путь сей вечен.

83. Ибо не сможет человек в полной мере соответствовать самой Истине.

84. А значит, человек вечно будет довольствоваться только собственными пониманиями Истины, кои у всех у вас различны и неповторимы всегда.

85. Осознание этого таинства, а также и того, что развитие ваше всегда предполагает постоянное увеличение возможностей вашего сознания, приведет к пониманию истины о том, что любой ваш вывод, сотворенный в настоящий момент по поводу окружающего бытия и Бытия Вселенной, носит сиюминутный характер и уже следующий ваш шаг принесет естественное видоизменение и усовершенствование вашего достижения.

86. Но когда человеку удавалось запечатлеть на бумаге достижения свои в области мудрствований, то с течением времени труд сей начинал играть роль крайне абсурдную.

87. Ибо многие средь соприкоснувшихся со словами знакомыми труда того увидели своеобразные образы, близкие их миру внутреннему.

88. Они были рады, что увидели складное, чего не удавалось им на пути подобном, хотя совершенно не узрели того, о чем поведал автор.

89. И, конечно же, устремились кропотливо изучать труд, плывущий из древности и покрытый пылью таинственного, выискивая сокрытые там невероятные тайны.

90. Хотя, если б автор труда того продолжил житие свое, то во время шагов следующих делал бы все новые и новые поправки в своем постоянно несовершенном творении.

91. И однажды возможна была бы та минута, когда, прозрев еще более, он и вовсе перечеркнул бы труд свой.

92. Но не продолжил жизнь свою автор тот, а потомки ревностно, с таинственными взглядами создавали на основе трудов тех различные течения и могучие ордены.

93. Смешны порою поступки детей малых и неразумных, которым очень хочется быть взрослыми и серьезными.

94. Воистину, Слава Божия проявилась еще и в том, что Господь дал вам особенность двигаться самостоятельно,

95. Делая смелые и твердые шаги на основе собственного искреннего понимания тех Истин Божиих, с коими вы соприкасаетесь.

96. И никто не способен учить и наставлять вас в том из собратьев ваших, но только лишь поделиться с вами пониманием своим.

97. Ну а искренность ваша в постижении Ниспосланного вам позволит в обилии вкушать те плоды, пути к которым вы изберете сами.

98. Постигание Слова Божиего есть соответствие Ему.

99. Соответствовать Истине можно лишь исполнив Ее.

100. Для исполнения предназначающего, Волею Божией вы наделены безграничными творческими способностями.

101. Оставалось лишь поверить до конца Отцу Небесному — Богу *живому* — и сотворить шаги твердые, не испугавшись решительности своей, творя искренне, от полноты сердца своего.

102. Но человек испугался свободы своей. Недоверие Богу ледяным шипом пронзило сердце его.

103. Заметался человек, покрытый страхом липким. Убоялся нести ответственность на плечах за собственный выбор шагов своих.

104. Страх повлек искать избранного. И вот перста великого множества указали в сторону мужей достойных, взявшихся за водительство.

105. Радость безудержная овладела избравшими, ибо думали, что ответственность сложили с себя на плечи жертвы избранной.

106. И путалась жертва в покровах особой значимости своей,

107. Ибо был человеком он. А значит, ошибка стеречь его будет вечно.

108. И пусть даже муж праведный сотворит тысячу шагов подряд безукоризненных, на следующем шагу ошибка его будет естественна.

109. Ибо, воистину, лишь Отец Небесный ошибок не ведает.

110. И когда великое множество во всем положится на брата своего избранного, на тысячу первом шагу его все обретут лишь одно — дно ущелья сумрачного.

О, слепые вожди слепых!

111. Не этого ожидает от вас Отец вселюбящий.

112. Но страх все более вгонял в песок шесты канонов несдвигаемых,

113. И хватался за них человек время долгое, убоявшись творить шаги неведомые.

114. Словно осел ходит он по кругу на привязи, и сколько бы ни шел — с места не стронется.

Не этого ожидает от вас Отец Небесный,

115. Но свободных и смелых шагов ваших искренних.

116. Дабы не сотворяли вы в себе мехи ветхие, ибо не будет влито туда вино молодое, силу коего не способно удержать ветхое;

117. Дабы не путались и не впадали в сумятицу от мудрствований о Вечном собратьев своих,

118. Ибо мудрость не передается посредством слов складных, но обретается шагами собственными.

119. Истинно говорю вам: все разделения меж вами на всей Земле-Матушке происходят исключительно от ваших рассуждений о жизни и об Истинах вечных.

120. Многие мужи умные брались за труд сей, толкуя Слово Учителя своего.

121. Но какова цена суждениям о том, чего вы не ведаете и к вершинам коего еще подвигаться должно?

122. И ложились мудрствования сии словами, писанными в книги великие, отягощая страницы их. И с каждой страницей новой все более разделялись сердца человеческие.

123. Возьмите на обозрение великие верования, возвращенные на Земле-Матери, — и увидите разделения внутренние на ветви многие.

124. Не сумел избежать западни сей весь род человеческий. И говорения страстные о вере все продолжают, но какова цена сему?

125. Ранее говорил вам притчу о том, что если дом разделится сам в себе — он рушится незамедлительно.

126. Ежели царство разделилось само в себе — не устоять ему долго.

127. А ныне спрашиваю вас: какова же цена вере, если она в себе самой возымела разделения многие?

128. И воистину говорю вам: цена сему — горе! Кое неумолимо ожидает слепцов блуждающих.

129. О, сколь страстно молился о вас ранее, обращаясь к Отцу своему со словами: «Отче, да будут чада Твои едины, как едины мы с Тобой!» Но глухим осталось впоследствии сердце человека мудрствующего.

О, как велико невежество!

130. Помните навеки! Любое ваше соприкосновение с Истиной порождает в вас только своеобразное понимание Ее.

131. Вы никогда не станете самой Истиной, что позволило бы вам познать Ее во всей полноте, но вы вечно будете познавать просторы Ее, стараясь наиболее полно соответствовать тому, что Она вновь и вновь будет освещать вам.

132. Посему любой ваш спор или попытка словесно что-либо утверждать либо убеждать кого-либо из собратьев своих, касаясь пусть даже элементарного поня-

тия Истины, покажет только ваше невежество, коим во слепости своей вы умаляете Славу Отца своего Небесного.

133. Так будете же мудрыми и познайте таинство сие,

Дабы не словами громкими вы утверждали истинность понимания своего, ибо только в болтовне о Вечном сердца ваши разноязычными становятся,

134. Но делом рук своих показали веру свою.

135. Истинно говорю: вера без дел мертва.

136. И един Закон сей для всего рода человеческого, и един Путь исполнения его.

137. Посему, поверив самоотверженно Отцу своему Небесному, Богу *живому* и единственному, Господу всеславному, стремитесь чрез руки свои отдавать сердце свое окружающим, не требуя взамен ничего.

138. Помните! О жизни много говорит только тот, кто жить не умеет.

139. Ну а тот, кто жить научился, о жизни уже не говорит. Он живет,

140. Устремляясь быть подобием Отцу своему, Суть Коего — Творец великий;

141. Познавая суть слова *созидающего*, а не суть слова звучащего.

142. Ибо, воистину, до сего времени на гербе рода человеков можно было изображать только одно — язык длинный.

143. Время же новое знаменуется и гербом новым, где будет изображена рука мастера.

144. Ну а любые проявления человека на путях искажений философских призваны были подвести продвинувшихся только лишь к осознанию того, что они ничего не знают.

145. Умело рассуждать о том, что тебе не ведомо, — вовсе не есть признак мудрости, но признак несчастья того, кто так и не познал чудесных свойств труда рук своих созидających.

146. Ибо лишь сотворяя все большее, обретаешь мудрость от познания шагов своих собственных.

147. И ежели коснулся ты вершины предстоящей и познал мудрость о ней, то не говори о мудрости той тому, кому еще предстоит взойти к вершине сей самостоятельно.

148. Слова твои будут бесполезны, ибо бессмысленно конечным описывать Вечное и бессмысленно рассказывать о красоте цвета лишенному зрения.

149. Но вступив на вершину в подножии твоём, брат твой сам обретет таинство подобное и сам узрит красоту неопишемую. Слова твои по-прежнему останутся бесполезными.

150. Помните!

Мудрый никогда не стремится задавать вопросы, ибо в мудрости своей понимает, что лишь в непрерывном движении к Свету осознание должного всегда приходит естественно.

151. Посему и Писание Священное остается Книгой живой до тех пор, пока каждый из вас сохраняет возможность самостоятельно и искренне постигать запечатленное в ней,

152. Где при каждом новом чтении Писания сего вам будет вновь и вновь открываться то, до чего вы созрели и чего ранее не могли узреть.

153. Радость от сего вашего собственного познания будет всегда сопутствовать вам.

154. Но если Писание подвергнуть толкованиям догматическим, то горя семена обретут почву благодатную.

155. Ибо уже не Книгою живою будет Писание то, но учебником наук точных, и говорить о нем возьмет на себя смелость каждый, кто хоть как-то изучил толкования те.

156. Непонимание глубин Слова истинного станет несдвигаемым.

157. О, как велико несчастье слепцов, утверждающих только лишь за собой умение сотворять толкования истинные!

158. И как велика радость о тех, кто в движении к Свету стремится прежде всего исполнить предначертанное Отцом Небесным, что заключено в стремлении быть подобными Ему.

159. А означает сие простую истину — быть творцами любви, красоты и света, насколько позволяют силы собственные.

160. Ибо Отец великий, Бог *живый*, не чрез слова многие да громкие окутывает вас любовью безмерной, но действием постоянным, ни на миг не прерывающимся.

161. Посему и вам предначертано чрез труды нескончаемые рук своих созидать благодное от сердца своего миру окружающему.

162. И не повторенным должно быть деяние то при каждом новом исполнении, но все более благодным.

163. Истинно говорю: только чрез руки ваши житие ваше расцветает, а чрез уста может лишь украшаться.

164. Так откройте же сердце и помыслы свои навстречу предначертанному,

Где мужчина лишь тогда обретает в полной мере особенность свою, когда наряду с естественным духовным становлением, веруя Отцу своему Небесному, руками своими он обретает мастерство созидующее,

165. Но не мастерство владения в искусственном, порожденном болезнью ложно развивающегося общества, а мастерство в сотворении истинно благодного, что помогает ближним гармонично жить с окружающим миром, исполняясь теплом светлым от соприкосновения с сотворенным.

166. Суть таинства сего чудесного всегда сокрыта во сути ремесел и искусств, воспевающих славу Красы великой.

167. И каждое творение сие должно быть произведением удивительным и неповторимым, непосредственно отданным тому, кто имеет в нем нужду крайнюю.

168. И каждое творение сие должно служить только делу праведному, но никогда не несению горечи.

169. Ибо хотя и многое, внешне удивительное, сотворяли руки человеческие на Земле-Матушке, не несло оно в себе таинство горькое. Противному законам Божиим служило то.

170. Помните, что ежели в обществе возникла потребность иметь музеи и хранилища, накапливающие произведения удивительные красы неопишуемой, то сие есть признак несчастья общества того.

171. Это истину простую показывает о том, сколь мало количество рук созидających и сколь велико количество жаждущих торговать тем.

172. Ибо не редким явлением должно быть произведение чудное, но постоянно встречающимся в обиходе вашем.

173. Дабы не только могли взирать чрез стекло ограждающее на творение сие, но, ежели ему надлежит служить в чем-либо, так да будет исполнять миссию свою!

174. Ну а если однажды состарится иль надломится, то новое, еще более прекрасное, естественно встанет на место то.

175. И помните, что предначертанное — это когда из рук своих вы отдаете законченное *руками своими непосредственно в руки нуждающегося*, но никогда не в иные руки.

Нужду определяйте сердцем своим.

176. И ежели желаете обрести что-либо, то обретайте только из рук *сотворившего*, но никогда не с иных рук.

177. И, конечно же, помни, что ежели кузнецом назвал себя, то подковать блоху да будет делом обычным для рук твоих!

178. Так постигайте же труд предначертанный, познавая веру священную Отцу великому в стремлении сотворять заповеданное Им,

179. Где помимо сотворений мастерских в житии меж собой вы часто сталкиваетесь с потребностью оказывать помощь многим и во многом, попадая нередко в сумятицу по поводу жажды своей помочь большему, не ведая конкретных возможностей.

180. Истинно говорю вам: устремляясь сотворять большое, прежде посмотрите, достойно ли сотворено малое, кое постоянно проявляется пред вашими руками и стопами,

181. Ибо неверный в малом и во многом неверен.

182. Посему, чтобы оказать необходимую помощь окружающим и окружающему миру, не должно впадать в суету и обеспокоенность в отношении поиска чего-то конкретного, но неведомого, а достойно устремиться к Свету, каждым шагом своим пытаясь исполнить Истину Божию так, как в данное мгновение ты способен;

183. Каждым глотком пытаюсь пить Истину сию так, как в данное мгновение ты способен;

184. Каждым вздохом пытаюсь впитать Ее так, как в данное мгновение ты способен.

185. Истинно говорю: когда вы проявили житие свое во плоти сей, то благодаря единому и цельному закону Вселенной вы стали клеточками единого тела Ее.

186. Тем более, на Лоне Земли-Матушки, вы возымели меж собой еще более могучую взаимосвязь, ибо рождены от единого Отца своего Небесного, Бога *живого*, Бога всеславного и вселюбящего.

187. Посему не только Дух Жизни сплетает вас единою нитью, но и Дух Святый сплетает суть вашу.

188. А значит, на Лоне Земли-Матушки каждый из вас есть клеточка единого и цельного прекрасного тела, имя коему — род человеческий.

189. Воззрите на клеточку тела своего: нужно ли ей беспокоиться о необходимости ведра воды поднять, или возвести стены под кров защищающий, или же поле земли обработать?

190. Каждой клеточке должно заботиться лишь о достойном исполнении истины, определенной для нее.

191. Ну а здоровое тело исполнит все, что ему предназначено.

192. Каждый из вас, порою смиренно исполняя незаметный труд от полноты сердца своего, оказывает великую помощь всему человечеству и благо всему Мирозданию.

И сие — Истина!

193. Это показывает вам, как велика ответственность, возлежащая на плечах ваших.

194. Истинно говорю: сие осознать отныне надлежит каждому из вас в полной мере,

195. Дабы не прикрывались вы иллюзиями своей безвредности, пребывая в ложном спокойствии.

196. Нельзя сдвинуть щепу от древа, небрежно положенную наземь однажды проходящим путником, так, чтобы не поколебать просторы Вселенной.

197. Ибо все в Мироздании имеет постоянную взаимосвязь между собой и невозможно тронуть что-либо одно, не обеспокоив пребывающее рядом, кое, в свою очередь, обеспокоит следующее, и так — до края Вселенной.

198. Посему каждый ваш шаг, каждый ваш жест, каждое ваше слово и взгляд, каждое дыхание вашего сердца и даже каждая ваша мысль постоянно влияют на окружающее бытие.

199. И не сможете уйти от взаимосвязи сей, куда бы вы ни направили стопы свои.

200. Даже уединившись на островах необитаемых, житием своим продолжите прямо влиять на происходящее в местах иных.

Окончание следует

Читайте в ближайших номерах:

А.Д. СТРЖИЖОВСКИЙ.

**Естественная ультрафиолетовая радиация,
стиль жизни и здоровье человека**



Опыт лечения больных с нарушениями сердечного ритма у больных ИБС с помощью цигун

Ю.И. Оборин*

В свете результатов GAST («Исследование по подавлению сердечных аритмий»), когда было выявлено увеличение числа случаев внезапной смерти в 2,5 и 3,6 раза у больных, получавших противоаритмические средства, повысился интерес к использованию нетрадиционных методов лечения.

Использование цигун имеет свои преимущества, в результате чего достигается:

- психологическое успокоение на уровне сознания, слепого пятна, бессознательного (теория «слабой реакции», систематизации мозговых клеток, «мышечных каркасов»);

- регулирование дыхания с гармонизацией функций вегетативной нервной системы;

- аккумуляция энергии с восстановлением устойчивой к внешним и внутренним возмущениям энергетики организма.

Метод основан на обучении по принципу «здесь и теперь», что соответствует новейшим психотерапевтическим коррекционным группам (тренинга, гештальт-терапии, психодрамы и др.).

Для исследования были отобраны больные по принципу добровольного сотрудничества (50 человек в течение года). Все имели установленный диагноз давностью от 3 до 18 лет и распределялись следующим образом:

- по составу:
мужчин — 47,
женщин — 3;

- по возрасту:
30-39 лет — 6,
40-49 лет — 20,
50-59 лет — 21,
60-69 лет — 3;

- по функциональным классам (ФК) стенокардия напряжения (канадская классификация и АМА):

ФК I — 4, ФК II — 37, ФК III — 9.

В прошлом 8 человек перенесли инфаркт миокарда давностью от 1 до 8 лет.

Артериальная гипертензия зарегистрирована у 15 человек:

АГ I степени — 4, АГ II степени — 11.

Аритмии зарегистрированы у всех пациентов:

- в состоянии покоя — 9;

- при мониторировании не менее 500 комплексов при скорости протяжки 10 мм/сек. — 25;

- при ВЭМ-тесте — 16.

Все больные прошли клиническое обследование, ЭКГ-исследование в 12 отведениях плюс 3 по НЭБУ, ВЭМ-тест в начале и в конце лечения (методы ВОЗ), исследование липидного профиля с соотношением к классу липидемии по Фридриксу, тест толерантности к глюкозе.

Данные вводились и обрабатывались на оригинальной авторской программе ИБС, в основу которой положены данные экспертов ВОЗ (Эпидемиологические методы изучения сердечно-сосудистых заболеваний ВОЗ, 1984 г.).

Комплекс лечения включал:

- диету (10, 8, 9 по Певзнеру),

*Оборин Юрий Иванович — заслуженный врач Украины, санаторий «Днепр», г. Ялта.

— физические нагрузки в течение 2-4 часов в сутки, определенные по результатам первого ВЭМ-теста, цигун-гимнастику: комплексы инь-ян (1), дао-инь (сердечно-сосудистый комплекс), тайцзи-цигун (базовый комплекс).

Занятия проводились 7 дней в неделю с 7.00 до 8.30 (9.00) часов на улице (парк из хвойных пород деревьев). Курс лечения в среднем 16-21 занятие. Никто из пациентов не принимал никаких медикаментозных средств.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ. Оценка проводилась по самочувствию пациентов, результатам ЭКГ-контроля, повторного ВЭМ-теста, контроля АД:

— у всех пациентов с сопутствующей АГ достигнут безмедикаментозный контроль АД ниже уровня 140/90 с 5 — 12-го дня лечения и далее;

— прирост толерантности физической нагрузки достигнут у 39 из 50 чел. (78%) по данным повторного ВЭМ-теста с приростом МЕТ на 0,7 — 3,2, при этом смена ФК произошла (III — II, II — I) у 27 чел. (54%).

Нарушения ритма по группам

Виды аритмий	Кол-во пациентов		Воспроиз- водимость при пов- торном ВЭМ-тесте
	в начале лечения	в конце лечения	
Желудочковая экстрасистолия по Лауну:			
2 степени	29	—	—
3 степени	8	—	2
4А степени	3	—	3
4В степени	1	—	—
5 степени	1	—	—
Пароксизмальная мерцательная	2	—	—
Наджелудочковые нарушения ритма	6	2	2

Аритмии купировались у всех пациентов в покое (100%) и при нагрузке (86%), воспроизводимость аритмии при повторном ВЭМ-тесте у 2-х пациентов без прироста толерантности к физической нагрузке, у остальных 5-ти на более высоком уровне физической нагрузки. Субъективно все пациенты отмечали чувство легкости, открытости, расширения своих творческих возможностей. Усилилась потребность в нравственном обновлении.

Контрольная группа больных в количестве 50 чел. была набрана из пациентов, лечившихся в 1989-1992 гг., и выглядела следующим образом:

— по составу:

мужчин — 48,

женщин — 2;

— по возрасту:

30-39 лет — 7,

40-49 лет — 18,

50-59 лет — 19,

60-69 лет — 6;

— по функциональным классам стенокардии:

ФК I — 6, ФК II — 32, ФК III — 12.

Инфаркт миокарда перенесли 8 чел. давностью от 2-10 лет.

Артериальная гипертензия зарегистрирована у 16 чел.: АГ I ст. — 7; АГ II ст. — 9.

Аритмии зарегистрированы у всех пациентов:

— в покое — 12;

— при мониторировании — 21;

— на ВЭМ-тесте — 17.

В сочетании с антиангинальными препаратами больные принимали следующие противоаритмические средства:

кордарон — 8 чел.,

транзикор — 8 чел.,

кардил — 4 чел.,
анаприлин — 6 чел.,
ритмилен — 4 чел.,
вискен — 2 чел.,
кинидин дурулес — 3 чел.,
этагизин — 5 чел.,
изоптин — 10 чел.

Продолжительность терапии составила от 6 мес. до 8 лет.

Подбор противоаритмических средств (эмпирический) — 33 чел.

С помощью парных ВЭМ-тестов — 17 чел.

За период наблюдения:

— умерло (внезапно) — 5 чел. (10%);
— состояние без ухудшения — 57 чел. (54%);

— прогрессирование болезни — 12 чел. (снижение МЕТ, неэффективность прежней терапии с рефрактивностью к новой, снижение качества жизни);

— отмена препаратов из-за побочных эффектов — 6 чел. (12%).

Сравнение двух групп выявляет разительный контраст:

— отсутствие летальных исходов;
— отсутствие побочных эффектов;
— отсутствие ухудшения соматического статуса;

— эффективность терапии 78% в сравнении с только устойчивым состоянием у пациентов на медикаментозной терапии (54%).

Вдохновителем этой работы, которая не могла бы быть выполнена, является Центр изучения традиционного ушу и цигун «САНЬХЭ» (г. Москва, директор Н.Н. БАЛАШОВ), преподаватели которого дали мне практические и теоретические основы цигун, за что выражаю им признательность.



Читайте в ближайших номерах:

Ю.И. ОБОРИН.

**Безопасны ли занятия цигун
при заболеваниях сердца?**



аура

цигун и спорт

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЭКСТРАСЕНСОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

С.В.Кузьмин*

Цигун в Китае называют «чудом с миллионным лицом», так как польза его для человека не ограничивается каким-либо одним аспектом, а является путем комплексного развития личности занимающегося.

Столетия разгадывает человек уникальную летопись природы. Много открытий сделано им в биологии и медицине, но одну очень сложную восточную загадку на протяжении вот уже 1500 лет никак не удается разгадать. Это загадка о жизненных каналах тела, невидимых, однако реально существующих, поскольку между ними и внутренними органами человека имеется постоянная двусторонняя зависимость.

Восточная медицина и оздоровительные системы изначально базировались на древних философских представлениях о сущности бытия. Главным достижением мысли древних жителей Востока было создание цельного мировоззрения о себе и окружающем мире. Основная философская идея Востока — концепция единого целого. Человек (микрокосм) — часть природы Земли и Вселенной (макрокосм). В этой единой системе все взаимосвязано и взаимозависимо. Более того, все части Космоса имеют единую функциональную структуру. Отличие европейских взглядов на мир заключается в том, что человек считается исключительным творением природы, способным давать оценку всем ее явлениям с позиции четкого разделения на материальное (то, что можно зафиксировать органами чувств или специальными приборами) и идеальное (то, что реально не существует). Такое мировоззрение является непреодолимым препятствием для серьезного изучения восточных методик оздоровительных гимнастик и методов целительства европейскими специалистами.

Основная материя, рассматриваемая на Востоке как главная субстанция организма, — жизненная энергия ци, в европейской науке отрицается как обожествленная реальность, так как эту энергию человек не ощущает и никаким прибором измерить не может. Между тем, использование такого основополагающего понятия, как ци, дало Древнему Китаю феноменальную практическую медицинскую науку, в которую как одна из основополагающих частей входят лечебно-оздоровительные методики гимнастики цигун.

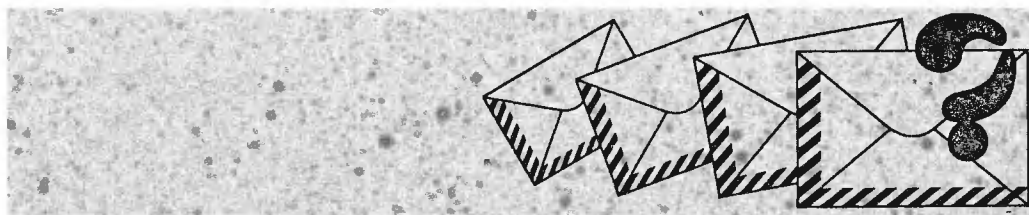
Китайским словом цигун называют систему упражнений, направленных на регуляцию ци (первая часть слова) — жизненной биоэнергии организма, вторая часть слова — гун, то есть работа. Иными словами, цигун означает работу с ци. Цели этой работы могут быть разные. Управляют ци с помощью мысли, сосредоточивая внимание по принципу: «Мысль ведет ци, ци

ведет кровь». Можно выделить три направления в цигун: лечебное, оздоровительное и боевое. Лечебный цигун применяется преимущественно для исцеления от хронических недугов. При активном подходе больной выполняет специальные комплексы упражнений; при пассивном подходе — на биологически активные точки его тела направляет свою энергию мастер цигун. Оздоровительный цигун служит целям укрепления здоровья, долголетия и предотвращения заболеваний. Профилактика — один из основных принципов восточной медицины. Таким образом цигун — очень емкое понятие, включающее в себя широкий спектр упражнений и практических навыков, направленных на улучшение работы внутренних органов организма человека.

Занятия гимнастикой цигун привлекают к себе много людей благодаря своей простоте и большому многообразию существующих комплексов упражнений. Методики пригодны для людей любого возраста. При регулярных занятиях результаты проявляются довольно быстро. Цигун не только восстанавливает жизненные силы и баланс энергии в организме, но и совершенствует дух.

Люди постоянно испытывают противоречия повседневной жизни, которые вызывают стрессы, приводят к заболеваниям, человек быстро стареет, а иногда стресс приводит даже к смерти. Обычное состояние человека всегда неустойчиво, но его можно регулировать. Одним из самых важных методов регулирования является управление сознанием. В занятиях цигун сознание человека пребывает в особом состоянии, что позволяет головному мозгу погружаться в полный покой, а тем самым создаются условия для быстрого восстановления всех структур организма. При этом усиливается его биополе, повышается обмен между энергией человека и внешней частью космической информации, повышается усваиваемость поля космического пространства. В космосе существует множество полей, каждое из которых имеет определенную частоту и амплитуду. Эти поля непрерывно излучают энергию. Посредством занятий цигун можно регулировать свое биополе, синхронизировав его с некоторыми видами энергетических полей космического пространства по частоте, амплитуде и направлению, что рождает общую вибрацию. В результате занятий цигун можно в большом количестве поглощать энергию из космоса, тем самым непрерывно усиливая собственное биополе, а на определенном этапе можно обнаружить проявление особых паранормальных способностей, таких как: телепортация (баньюань), невидимость (иньшэнь), ясновидение, диагностирование заболеваний, видение внутренних органов человеческого тела, видение ауры человека, лечение заболеваний с применением биоэнергетического излучения своего тела.

*Кузьмин Сергей Владимирович — инструктор по лечебно-оздоровительным видам китайских гимнастик Международного творческого центра «Актис».



Особенно велико благотворное влияние цигун на людей ослабленных, переутомленных, а также страдающих хроническими заболеваниями. Существует перечень из шестидесяти семи заболеваний, при которых занятия цигун особенно эффективны. Результаты от занятий цигун сказываются постепенно, но положительные изменения, накапливающиеся со временем, дают стойкий лечебно-оздоровительный эффект. Даже в тех случаях, когда не удается полностью излечить больных, клинические исследования отмечают существенные улучшения состояния их здоровья.

Занятия на начальной ступени предназначены для знакомства с цигун, направлены на изучение характера движений, статичных положений и т.д. Для освоения начальных несложных комплексов достаточно 6 или 9 занятий под руководством специалиста. Считается, что вера в цигун способствует овладению этой наукой. Если вы во время занятий цигун думаете о постороннем, сомневаетесь или задаете очень много вопросов, значит несерьезно выполняете упражнения, беспокойно входите в состояние цигун. Если вы верите в цигун, занимаетесь серьезно и по правилам, то сможете принять информацию из биополя учителя, тем самым усилив свое биополе. Поэтому не следует забывать о том, что начинать занятия нужно под руководством учителя или мастера цигун. Пусть это будет всего 5-6 занятий, но они дадут вам основу. Без нее трудно будет добиться результатов. Ведь это учение передается от сердца к сердцу, от живого к живому. В Китае существует пословица: «Освоить цигун по книге, без преподавателя — подобно попытке в обычной печи выплавить из железной руды металл. В лучшем случае руда нагреется, но металл выплавить не удастся». Из сказанного выше ясно, что осваивать цигун надо начинать всегда под руководством специалиста.

По наблюдениям за людьми, занимающимися в моих группах гимнастикой цигун, и проведя статистическую обработку индивидуальных анкет-отзывов, которые занимающиеся заполняли после окончания курса занятий, было выявлено, что 95% из них добились значительных результатов улучшения своего здоровья и самочувствия. Им стало гораздо легче общаться с окружающими, они стали намного терпимее в семье, спокойнее, увереннее в себе, возросла работоспособность. У многих прошли беспокоившие их заболевания, появились субъективное чувство того, что стали моложе. Приблизительно у 20% занимающихся на начальном курсе гимнастики начала открываться способность видеть ауру человека, свои внутренние органы, способность направленно излучать свою ци вовне и использовать энергию ци для лечения.

Приведу несколько характерных отзывов занимающихся у меня людей. «Это замечательная гимнастика. После нее чувствуется прилив сил, энергии, улучшается настроение. Быстро прошел сильнейший бронхит». (Простакова М., г. Братск). «Спасибо! Очень понравилась гимнастика. Снимаю усталость, улучшает настроение, нормализует работу кишечника» (Кузнецова О., г. Москва). «Вначале не было никаких ощущений. Не имела представления об энергии

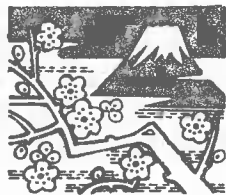
ци, а сейчас я чувствую в руках поток энергии. На занятиях гимнастикой цигун я отдыхаю» (Богомолова, г. Йошкар-Ола). «Гимнастика цигун — это прекрасно! Могут заниматься люди любого возраста. Очень обостряется дух, вижу свою энергию, ауры других людей. Огромное спасибо за эти уроки. Буду пользоваться ими всегда. Я стала моложе» (Лохина В., г. Рига). «Прошла курс гимнастики цигун под руководством Сергея Владимировича. Получила большое удовольствие от занятий. У меня прошел радикулит. В дальнейшем буду заниматься самостоятельно постоянно. Спасибо!» (Егорова В.Ф., г. Москва). «Отличный метод стимуляции опорно-двигательного аппарата, мышц, внутренних органов. Колоссальный набор энергии в процессе занятия гимнастикой. Очень доволен знакомством с цигун-методикой преподавания» (Золотов Г.С. Киргизия, альпинист-спасатель).

Благодаря занятиям гимнастикой цигун люди становятся более восприимчивы к красоте окружающего их мира. Некоторые из них, никогда ранее этим не занимавшиеся, начинают рисовать, писать картины, стихи. Занятия цигун очень помогают противостоять ежедневному стрессовому воздействию, порождаемому нашими сегодняшними социальными и экономическими трудностями.

Интересный эффект дали занятия цигун одной из занимающихся в моей группе — Козловой Людмиле Ивановне из г. Егорьевска Московской области. Она практикует экстрасенсорное лечение различных заболеваний. После занятий цигун у нее самопроизвольно стало вдруг получаться при лечении пациентов то, что в методике лечения цигун мастера Мо Вэньдана (см. «ЦиС», 1994, N 3) называется «открытие небесного глаза», т.е. больные на сеансах исцеления начинают видеть свой больной орган в цвете и ту патологию, которая их беспокоит. Перед тем, как увидеть свой больной орган, пациенты видят бело-голубой луч энергии. Он опускается к ним сверху. Затем Людмила Ивановна просит направить этот луч, не торопясь, аккуратно на больной орган. Пациент «видит», что орган начинает как бы светиться. Когда орган «заполняется» бело-голубым светом, пациент видит, где и что у него болит. Затем больной направляет луч на место, где наблюдается патология (пятна), и как бы заштриховывает их этим лучом. На это уходит секунды. Как только темное пятно на органе исчезает, орган здоров. Таким образом наглядно проявляется информационное воздействие цигун на занимающегося. Людмила Ивановна как бы сама внезапно открыла для себя новую методику лечения пациентов. На самом же деле эта методика в традиционном лечении цигун давным-давно существовала, и она для себя ее внезапно, можно сказать вновь, открыла благодаря информационному воздействию цигун.

В заключение хочется пожелать каждому из занимающихся неспеша преодолевать ступени познания гимнастики цигун, поднимаясь по ним все выше и выше, одновременно совершенствуя и развивая свои способности, избавляясь от болезней и обретая здоровье.

Письма направлять по адресу: 121609 Москва, до востребования Кузьмину С.В.



Город гурманов

Ричард Р.Вулстек

Тайбэй не только выступает как хранитель кулинарных традиций Китая со всем присущим им разнообразием местных стилей, но и активно ищет пути творческого развития этих традиций.

Тайбэй — это город, который, кажется, создан именно для того, чтобы в нем есть. Здешняя кухня не имеет ничего общего с теми приторными, продаваемыми «на вынос» блюдами в «китайских» ресторанах в Америке, отличающихся избытком соусов и недостатком разнообразия. В этом городе все богатство региональных стилей китайской кухни с присущим их блюдам неповторимым традиционным вкусом представлено на территории меньшей, чем занимает Манхэттен.

В то же время многие местные специалисты-кулинары подходят к традициям достаточно критично. Полагая, что кулинарное искусство должно находиться в состоянии постоянной эволюции, отражающей изменения эпохи, они широко экспериментируют с различными новыми ингредиентами и нетрадиционными способами приготовления. Они даже заимствуют некоторые идеи у своих западных коллег, творчески синтезируя традиции европейской и китайской кухни. В результате такого синтеза рождается удивительный кулинарный ландшафт, сочетающий современные веяния с возрожденными традициями прошлого.

Среди основных тенденций в сфере питания людей, характерных для сегодняшнего Тайбэя, одна из важнейших — это все большее внимание, которое обращается на связь между питанием и здоровьем. «Прежде блюда китайской кухни нередко готовились довольно жирными, приторными и тяжелыми, — говорит Май Хун, шеф-повар отеля «Гранд Хайатт Тайбэй». — Теперь мы стараемся готовить их более легкими и, кроме того, уменьшаем объемы порций». Сокращается также использование при приготовлении блюд глутамината натрия, прежде всего — в пятизвездных отелях и лучших ресторанах города. Особое значение придается свежести исходных продуктов, легкости подаваемых соусов и снижению калорийности блюд.

«Да, сейчас действительно гораздо больше внимания обращается на полезность пищи для здоровья, — говорит Пэн У-чэн, шеф-повар ресторана сычуаньской кухни в отеле «Амбассадор». — Прежде люди полагали, что соль в больших количествах полезна. Но в последние четыре года они начали сокращать ее потребление: им уже не так нравится соленая пища. Кроме того, они стараются не есть много жирных блюд».

Долгие традиционные китайские банкеты, на которых принято подавать двенадцать видов блюд, ныне становятся уже анахронизмом. «Люди не желают больше тратить по два с половиной часа на трапезу, — говорит Май. — Современная тенденция состоит в том, что центр внимания переносится с количества блюд на их качество, и люди хотят получить за свои деньги действительно стоящие вещи».

Снятие правительством прежних ограничений также оказало влияние на выбор блюд в меню здешних ресторанов. «У нас больше нет проблем с приобретением необходимых нам продуктов из других стран и регионов, — говорит Май. — Все решается просто, поскольку теперь существуют более либеральные правила, регулирующие импорт, в том числе и из материкового Китая. У нас нет проблем с получением из любой точки мира любых ингредиентов, будь то особые травы, различные сорта риса или высококачественный картофель из США. Сегодня мы делаем все, чтобы люди за рубежом знали, что в случае приезда на Тайвань они смогут найти здесь любые блюда, какие бы они ни пожелали».

Западная кулинарная традиция также оказывает влияние на современную китайскую кухню. «Мы начали дополнять наше традиционное меню чем-нибудь

освежающим типа шербета, подаваемого между основными блюдами во время китайских банкетов, — говорит Май. — При этом мы используем традиционные китайские ингредиенты — такие, как имбирь, лимонная трава, сладкие бобы — для достижения тонизирующего эффекта». Идея — западная, но стиль — китайский.

Хотя употребление вина во время еды является давним китайским обычаем, западная культура определенным образом повлияла и на эту традицию. Во многих ресторанах традиционное китайское рисовое вино уступает место виноградным винам известных марок из различных стран мира. Наиболее популярны вина из Калифорнии, Франции, Австралии и Южной Африки. «Мы часто предлагаем к китайским блюдам белые вина, — говорит Май. — Сохраняющие аромат винограда и сладковатые, они более соответствуют вкусам китайцев».

Пожалуй, самая удивительная из современных тенденций — это особое внимание, которое обращается на внешний вид блюд. Огромное значение придается эстетически выразительному оформлению каждого из яств: они эффектно размещаются на красивых блюдах и украшаются различными гарнирами, придающими им элегантность. Все более изобретательно выполняемые фигурные украшения из овощей и льда становятся существенным фактором успеха любого ресторана. Каждый год очередной тайбэйский Фестиваль блюд китайской кухни демонстрирует, что местными кулинарами достигнут новый, еще более высокий уровень мастерства.

Но в конечном счете именно вкус является все же определяющим фактором успеха. И Тайбэй, возможно, способен предложить гурманам больше, чем любой другой китайский город в мире: ведь здесь все разнообразие изысканнейших блюд, представляющих все региональные стили китайской кухни, доступно в одном месте.

Удивительное разнообразие китайской кухни связано с тем, что она, фактически, представляет собой совокупность отличных друг от друга региональных кулинарных стилей, каждому из которых присущи свои специфические ингредиенты, способы приготовления и вкусовая гамма. Различия в климатических и почвенных условиях между Северным и Южным Китаем, между восточным побережьем и внутренними районами центральной и западной части страны обусловили заметные особенности состава сельскохозяйственных культур, традиционно выращиваемых в том или ином регионе, что в свою очередь оказало огромное влияние на развитие местных кулинарных стилей. За исключением чрезвычайных ситуаций, вызванных голодом, наводнениями или войнами и приводивших к вынужденным миграциям, большая часть населения страны постоянно проживала в своих родных провинциях или регионах. В результате с течением времени (подобно диалектам китайского языка) у жителей этих регионов и провинций сформировались свои устойчивые и весьма отличные друг от друга вкусовые предпочтения.

Другим фактором, влиявшим на развитие кулинарных традиций, была исторически сложившаяся неравномерность в распределении общественного богатства, что способствовало возникновению, с одной стороны — утонченной кухни, рассчитанной на вкусы элиты общества, а с другой стороны — простой пищи большинства людей, которые, творчески экспериментируя, нашли пути включения в рацион своего питания буквально всего съедобного — от дикорастущих растений, грибов и трав до всех частей животных и рыб.

Сегодня в ресторанах можно отведать как яства, которые некогда были украшением императорского стола, так и блюда, которые традиционно составляли пищу беднейших слоев населения. И самые изысканные, и самые простые блюда готовятся, по сути, с использованием во многом одинаковых приемов. Разница состоит, прежде всего, в качестве отбираемых для их приготовления продуктов и уровне мастерства повара. Любое конкретно взятое блюдо, в принципе, может быть сладким, кислым, горьким, острым, соленым или представлять некое сочетание этих вкусовых характеристик. Но именно качество его воздействия на вкусовые рецепторы отличает грубую пищу от утонченных деликатесов.

Изобилие продуктов способствует тому, что на Тайване представлен широчайший спектр блюд всех регионов Китая. Конечно, важную роль в этом сыграли события новейшей истории страны. Когда в конце 40-х годов материковый Китай оказался под контролем китайских коммунистов, многие его жители — выходцы из всех провинций — эвакуировались на Тайвань и начали устраивать здесь свою



жизнь заново. Они принесли сюда с собой свои вкусы и рецепты приготовления блюд. Довольно скоро многие семьи открыли здесь рестораны, возрождая в новых условиях кулинарные традиции, свойственные различным районам страны. Можно сказать, что Тайвань объединил под одной крышей все существующие стили китайской кухни, хотя некоторые педанты и утверждают, будто в блюдах всех этих стилей здесь присутствует некоторые прикус (*коувэй*) местной тайваньской кухни.

В любое время года жители Тайбэя наслаждаются варены-

ми, тушеными, жареными различными способами (на сковороде, на огне, в масле), пареными, печеными, сырыми, маринованными, копчеными и сушеными деликатесами, представляющими кухни различных регионов материкового Китая, отстоящих друг от друга на тысячи километров. Это занятие стало частью их привычного образа жизни, и они активно приобщают к нему гостей Тайваня, приглашая их продегустировать как можно больше всевозможных блюд за время их пребывания на острове. Что же ожидает приехавших в этот город гурманов? Сделаем краткий обзор основных региональных кулинарных стилей и некоторых типичных для них блюд.

Северная кухня

Северную кухню обычно называют «пекинским стилем», но, фактически, она включает также блюда, характерные для провинций Хэбэй, Шаньдун, Хэнань и Шаньси. Вкусовые предпочтения здесь обусловлены набором сельскохозяйственных культур, которые традиционно выращиваются в этом регионе, — пшеница, просо, сорго (гаолян), арахис, кукуруза и соевые бобы. Основой питания здесь являются кушанья, приготовленные из теста, — лапша, паровые пампушки (*маньтоу*), различные пирожки и пельмени, без которых не обходится ни одна трапеза.

Например, *лаобин* — лепешки из пшеничной муки — напоминают по форме распространенные на Западе блины и так же популярны. Но на этом их сходство кончается. *Лаобин* — слоеные, более плотные, и их едят горячими без всякого сиропа. Другое любимое многими кушанье — *нюжоу сяньбин* — представляет собой круглые плоские пирожки. Существует много вариантов их приготовления. Один из них — выпекание пирожков, заранее начиненных говядиной (либо бараниной) на раскаленном, смазанном жиром противне — способ, позволяющий сохранить все соки в начинке.

Пожалуй, из всех блюд пекинской кухни наиболее знакомы европейцам и американцам пельмени (*цзяоцзы* и *гоме*), которые подаются как в виде закусок, так и в виде основного блюда. *Цзяоцзы* варят на пару либо в воде. Эти крупные, слепленные в форме полумесяца пельмени могут иметь начинку из свинины, говядины, креветок или смеси овощей. *Гоме* обычно начиняются мелко рубленой свиной, они имеют продолговатую форму и жарятся.

Обед или ужин в стиле пекинской кухни обычно включает овощные блюда (в частности, очень популярны блюда из капусты), суп, *доуфу* (соевый творог) и рыбу. В целом, блюда северной кухни не острые. Они слегка приправлены специями, часто бывают солоноваты и содержат немного масла. Наиболее типично для них заметное присутствие уксуса и чеснока. Блюда обычно пекутся, жарятся во фритюре или тушатся (с предварительным обжариванием или без него).

Юго-западная провинция Сычуань знаменита своими острыми и пряными блюдами. Из специй здесь чаще всего используются красный жгучий перец, анис, семена укропа и кориандр. Популярны блюда из курятины, свинины, речной рыбы и моллюсков. Знатки со стажем утверждают, что в прежние времена сычуаньская кухня на Тайване была острее, но впоследствии была модифицирована таким образом, чтобы в большей мере отвечать современным вкусам. Конечно, можно заказать блюда и без изрядного количества различных специй, но пряная острота — это именно то, что придает сычуаньской кухне ее своеобразие.

Есть несколько блюд, которые как бы составляют основу репертуара сычуаньской кухни. Одно из них — это *мапо доуфу* («доуфу рябой старухи»), которое готовится из доуфу — соевого творога, масла с жгучим перцем, чеснока, зеленого лука и свиного фарша, которые затем соединяются с кипящим соусом, приготовленным из соевого соуса, соевой пасты и жгучего перца на курином бульоне. Поначалу блюдо воспринимается языком как весьма приятное и не резкое на вкус, однако затем оно начинает буквально сжигать все горло, особенно если человек не очень привык к острой пище. Прекрасным овощным блюдом является зажаренная досуха стручковая фасоль — *ганьбянь сыцзидоу*. Стручки фасоли сначала целиком жарятся в большом количестве масла до их высушивания и сморщивания, а затем еще жарятся на сковороде со свиным фаршем, сухими измельченными креветками, мелко нарезанными солеными овощами, имбирем и зеленым луком.

Еще одно «коронное» блюдо — это *гунбао цзидин*, приготовленное из нарезанной кусочками курятины, сухого жгучего красного перца и арахиса. Приготовленное впервые около 100 лет назад в честь прибытия вновь назначенного губернатора провинции Сычуань, это блюдо сразу же завоевало себе признание. «Гунбао» («придворный страж») было официальным титулом нового губернатора, и это название закрепилось за его любимым блюдом. Баклажаны по-сычуаньски — *юйсян цецзы* — также прекрасное дополнение к любому обеду или ужину. Пикантный соус *юйсян* на основе перца используется во многих блюдах сычуаньской кухни и особенно удачно сочетается с рыбой.

Хотя провинция Сычуань расположена вдали от моря, но, как подтверждает ее название, означающее «четыре реки», в распоряжении поваров здесь всегда имелся богатый выбор пресноводной рыбы. В меню большинства ресторанов сычуаньской кухни есть фирменные блюда из рыбы. Посетителям, однако, следует быть очень внимательными: некоторые из этих блюд, в частности из карпа, требуют особой осторожности во время еды ввиду обилия в них мелких рыбьих костей. Но, что бы Вы ни заказали, будьте уверены: сычуаньская кухня непременно подарит Вам новые острые ощущения.

Хунаньская кухня

Кухня расположенной в глубине территории Центрально-Южного Китая провинции Хунань отличается от сычуаньской своим более широким диапазоном и несколько меньшей жирностью. Ее блюда могут быть как пряно-острыми, так и кисло-сладкими. Обильное использование красного перца при приготовлении многих блюд делает их весьма острыми на вкус, но все же не в такой степени, как блюда сычуаньской кухни. В репертуаре хунаньской кухни есть также немало неострых и сладких блюд.

Некоторые выходцы из провинции Хунань выражают недовольство тем, что хунаньская кухня на Тайване «утрачивает изначально присущие ей отличительные черты». Их критика связана с тем, что, по их мнению, здешний стиль приготовления стал приближаться к сычуаньскому, в частности, за счет добавления большего количества масла. Поборники чистоты хунаньского стиля утверждают также, что их перец «суше». Вопрос этот, конечно, спорный. Китайцы любят спорить о «правильном способе» приготовления того или иного блюда, так же, как и о том, кухня какой провинции лучше. При существующем разнообразии здешней вкусовой гаммы единственно возможный способ рассудить подобные споры — это бесконечно дегустировать блюда, чередуя различные кулинарные стили.

Знакомство с хунаньской кухней хорошо начать с окорока в медовом соусе (*мичжи хотуй*), известного также как «окорок богача». Тонко нарезанные ломтики окорока без жира отвариваются на пару с кристаллами сахара и приправками, а затем заливаются сладким соусом. Едят их, поменяв по типу сэндвича между двумя небольшими квадратными ломтиками белого парового хлеба без корки, подаваемыми к блюду.

Еще одно изысканное блюдо без перца — это курятина в бамбуковом стволе (*чжуцзе цзичжун*). Первоначальный рецепт блюда предполагал использование голубятины, однако в настоящее время она обычно заменяется смесью рубленой курятины и свинины. К мясу добавляются приправы, и оно отваривается с куриным бульоном на пару в особой емкости цилиндрической формы, сделанной из цельного колена бамбука. Иногда те же ингредиенты отваривают на пару в небольших тыквах (особенно весной и летом), мякоть которых затем едят вместе с ароматным и вкусным бульоном.

Одним из лучших китайских деликатесов считается вяленое мясо по-хунаньски — *лажоу*. Когда-то это кушанье составляло важную часть рациона жителей провинции Хунань в течение долгих зимних месяцев. Как только урожай был собран, в семьях начинали солить, вялить и коптить свинину, курятину, рыбу и утятину, запасая все это на зиму. Сегодня такое мясо доступно в любое время года, но считается, что все же приятнее всего отведать его в период наступления нового года по лунному календарю. Типичным блюдом является вяленое мясо с ростками чеснока (*суаньмяо лажоу*). Мясо всегда подается тонко нарезанным, с довольно толстым слоем сала, которое тоже едят. Хотя предохраняемое таким образом мясо определенно не является продуктом, особенно полезным для здоровья, но несколько его порций Вам не повредят, а доставят истинное удовольствие и поднимут настроение.

Шанхайская кухня

Шанхай расположен в дельте могучей Янцзы, имеющей до 32 км в ширину в месте впадения реки в Восточно-Китайское море. Несмотря на свои гигантские размеры и ключевую роль в экономике страны, Шанхай сравнительно молод по меркам китайской истории. Лишь в XIX веке он начал соперничать с другими, более старыми торговыми и культурными центрами данного региона. Такие города, как Сучжоу, Уси, Нанкин и Янчжоу в провинции Цзянсу — к северу от Янцзы, а также Ханчжоу и Нинбо в провинции Чжэцзян — к югу от Янцзы, уже имели к тому времени богатую событиями многовековую историю и собственную кулинарную традицию, отличавшуюся особой утонченностью.

Но по мере роста численности населения и богатства Шанхая все больше искусных поваров из соседних городов переезжали в этот новый мегаполис. Постепенно они приспособили свои традиционные рецепты к местным условиям Шанхая с его изобилием растительных, мясных и морских продуктов. В результате родилась шанхайская кухня, которая стала включать как блюда провинции Цзянсу, прозванной «краем рыбы и злаков» (то есть изобилия), так и блюда провинции Чжэцзян. Поэтому шанхайский кулинарный стиль часто называют еще «цзян-чжэ» — по первым иероглифам в названии двух провинций.

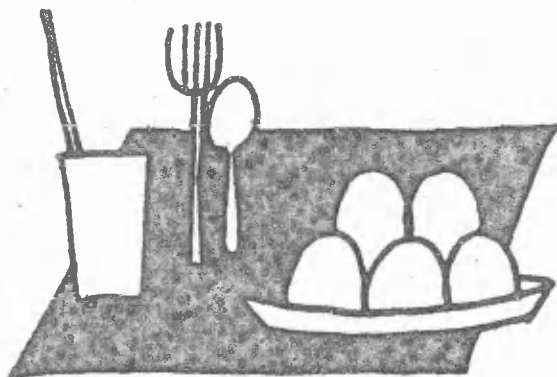
Спросите в любом ресторане о наиболее типичном блюде шанхайской кухни, имеющемся в меню, и Вам наверняка назовут что-нибудь, приготовленное из рыбы или крабов. Если из рыбы, то можете быть уверены, что ни одна ее часть не останется неиспользованной. Фактически любая часть рыбы — будь то голова, спинка с филе, брюшная полость или хвост — может служить тут основой для разнообразных блюд. Но, пожалуй, наиболее известным из блюд шанхайской кухни является блюдо из рыбьих голов — *сяба*.

Обычно для приготовления *сяба* предпочитают использовать окуня, сельдь или карпа из-за более крупных размеров их голов. Легкое нажатие палочками в районе жабр, и Вам открывается нежная мякоть, которая почти тает во рту. Как и при приготовлении большинства блюд шанхайской кухни, важными ингредиентами здесь являются шаосинское рисовое вино и выдержанный рисовый уксус. Блюдо обычно подается с коричневым соусом, также весьма характерным для стиля данного региона.

Из других блюд достойна внимания рыба-зеркало копченая с чаем, которая в результате получасового копчения над листьями черного чая в массивном котле

приобретает привлекательный темный цвет. Либо нежное белое мясо отваренной на пару и затем зажаренной во фритюре желтой рыбы (*хуаньюй*). Либо запеченное на сковороде филе карпа с ростками бамбука и особым пирожным из риса, остающегося после приготовления рисового вина.

Готовят здесь и отменные блюда из птицы, как, например, «пьяный цыпленок» (*цзуй цзи*), основательно пропитанный шаосинским вином и подаваемый в холодном виде. А еще одно из местных блюд — «львиные головы» (*шицзы тоу*) — определено придется по вкусу любому европейцу или американцу. Считаясь с давних времен традиционным блюдом района Янчжоу, эти крупные мясные колобки готовятся из рубленой нежирной свинины, нашинкованного лука и имбиря с добавлением соли и шаосинского вина, тушатся и подаются с большим количеством китайской капусты. Это — довольно простое, но вкусное блюдо с аппетитным запахом.



Кантонская кухня

Для кантонского стиля, сложившегося в провинции Гуандун на юге Китая, характерны, прежде всего, миниатюрные закуски, называемые по-кантонски *димсам* (в пекинском произношении — *дяньсинь*). В ресторанах кантонской кухни, как это принято в Гонконге, официанты катают по залу, переходя от стола к столу, специальные тележки, уставленные только что приготовленными *димсам* в традиционных круглых бамбуковых коробах с решеткой для варки на пару, по три-четыре порции в каждом из них. На других тележках — блюда с тонко нарезанными уткой, курицей, свининой, а также зелеными овощами — такими, как китайская брокколи и шпинат. При таком выборе свежих аппетитных закусок нужна известная сила воли, чтобы не потерять контроль над ситуацией.

Важное место среди этих мини-закусок занимают *шаомай*, существующие в двух основных вариантах — из свинины и из говядины. Главными ингредиентами для первого из них служат рубленое мелкими кубиками свиное филе, черные грибы и ростки бамбука. Все это завертывается в тонкую оболочку из теста, часто ярко желтого цвета, по типу пельменей, но таким образом, чтобы верх оставался открытым. Второй вариант своим видом напоминает итальянские фрикадельки, хотя существенно отличается от них вкусом. Как правило, у каждого повара есть свои фирменные рецепты приготовления *шаомай*, и поэтому их вкусовой спектр весьма широк.

Еще одно типичное кушанье — это пирожки с начинкой из свинины. Белые колобки из теста, каждый из которых легко умещается на ладони, заполняют вкусной начинкой из поджаренных кубиков свинины, заципывают сверху и варят на пару. В готовом виде они слегка раскрываются в верхней части, как бутоны экзотических белых цветов. Один такой пирожок по питательности вполне заменяет полчашки риса.

Ни один обед или ужин в стиле *димсам* не считается завершенным без хотя бы одного вида сладких закусок. Популярны, например, шарики из клейкого риса, внутри заполненные пюре из красных бобов, а снаружи покрытые семенами кунжута. Их жарят во фритюре до приобретения ими коричневато-золотистого оттенка. В типичном ресторане в стиле *димсам* предлагается от 25 до 35 закусок из ассортимента кантонской кухни плюс минимум 1-2 дюжины закусок, характерных для тайваньского, сычуаньского и северокитайского стилей.

Тайваньская кухня

Одним из самых интересных и разнообразных типов кушаний, характерных для тайваньского стиля, являются *сяочи* — то есть, закуски. Их можно видеть

днем и ночью повсюду — в ресторанах, магазинах быстрого обслуживания, на лотках уличных торговцев. Пробовать многие из них лучше всего на ночных рынках, оживленная атмосфера которых удачно дополняет вкус этих своеобразных блюд.

Особенно популярны различные виды лапши. Например, *бабао дунфэнь* — бобовая вермишель с «восемью сокровищами». Упоминание о «восьми сокровищах» можно встретить в названиях не только чисто тайваньских закусок, но и многих местных вариантов блюд китайской кухни. Восемь — это счастливое число, и блюдо, включающее восемь основных ингредиентов, должно своим вкусом доставить пробуящим его истинное удовольствие. *Бабао дунфэнь* — типично тайваньское блюдо. Небольшая (и довольно дешевая) порция представляет собой замечательное сочетание прозрачных нитей бобовой вермишели с фрикадельками из креветок, свинины, кальмара, стеблями лилейника, сушеными креветками, грибами, нарезанными ростками бамбука и древесными грибами *муэр*, — все в одной пиале. Разнообразие ингредиентов придает этому супу удивительную цветовую гамму, включающую оранжевый, золотистый, белый, коричневый и зеленый (от одного-двух листьев капусты) цвета. А аромат, распространяемый блюдом, поистине восхитителен. Парой пиал такого супа можно вполне насытиться, но здесь всегда рядом найдется, что еще попробовать: китайские колбаски, только что зажаренные на огне, жареные лепешки и кекс из редьки (*лобогао*), клейкий рис с орешками и кусочками свинины... Разнообразие, похоже, нет конца, и в каждом городе, поселке и деревне есть свои местные традиционные блюда.

Мясо по-монгольски

Весьма распространенные на Тайване рестораны, где готовят так называемое «мясо, жаренное по-монгольски» (*мэнгу каожоу*), — это идеальный вариант решения проблемы обеда или ужина для тех, кто не владеет китайским языком. В них Вы освобождены от проблем, связанных с изучением экзотического меню, написанного китайскими иероглифами. Здесь — стиль открытого буфета, при котором Вы можете сами брать все, что Вам по душе, и потому царит вполне непринужденная атмосфера. Следует сказать, что название этого стиля довольно условно: сами монголы никогда не использовали в своей кухне большую часть из того, что составляет стандартный набор продуктов в этих ресторанах.

В буфете представлен, прежде всего, широкий выбор ингредиентов для жаривания: нарезанная тонкими ломтиками говядина, свинина, баранина и курятина, а также нашинкованный зеленый и репчатый лук, капуста, зелень, сладкий перец, морковь и прочие овощи. Помидоры и ананасы, нарезанные кусочками, также наличествуют, несмотря на то, что эти продукты, определенно, нелегко найти в монгольских степях.

Набор приправ столь же широк и включает рисовое вино, имбирную воду, лимонный сок, креветочное масло, кунжутное масло, масло с красным жгучим перцем, соевый соус, ананасовый сок и многое другое. Используя весь наличный ассортимент мяса, овощей и приправ, Вы можете свободно создавать кулинарные композиции на свой вкус. Затем все отобранное Вами готовится в этом же или соседнем помещении, где повара жаривают эту ароматную смесь на одной из специальных жаровен, имеющих форму барабана и высотой почти по грудь взрослому человеку. Процесс приготовления совершается на Ваших глазах в страшном пекле, среди клубов пара и дыма.

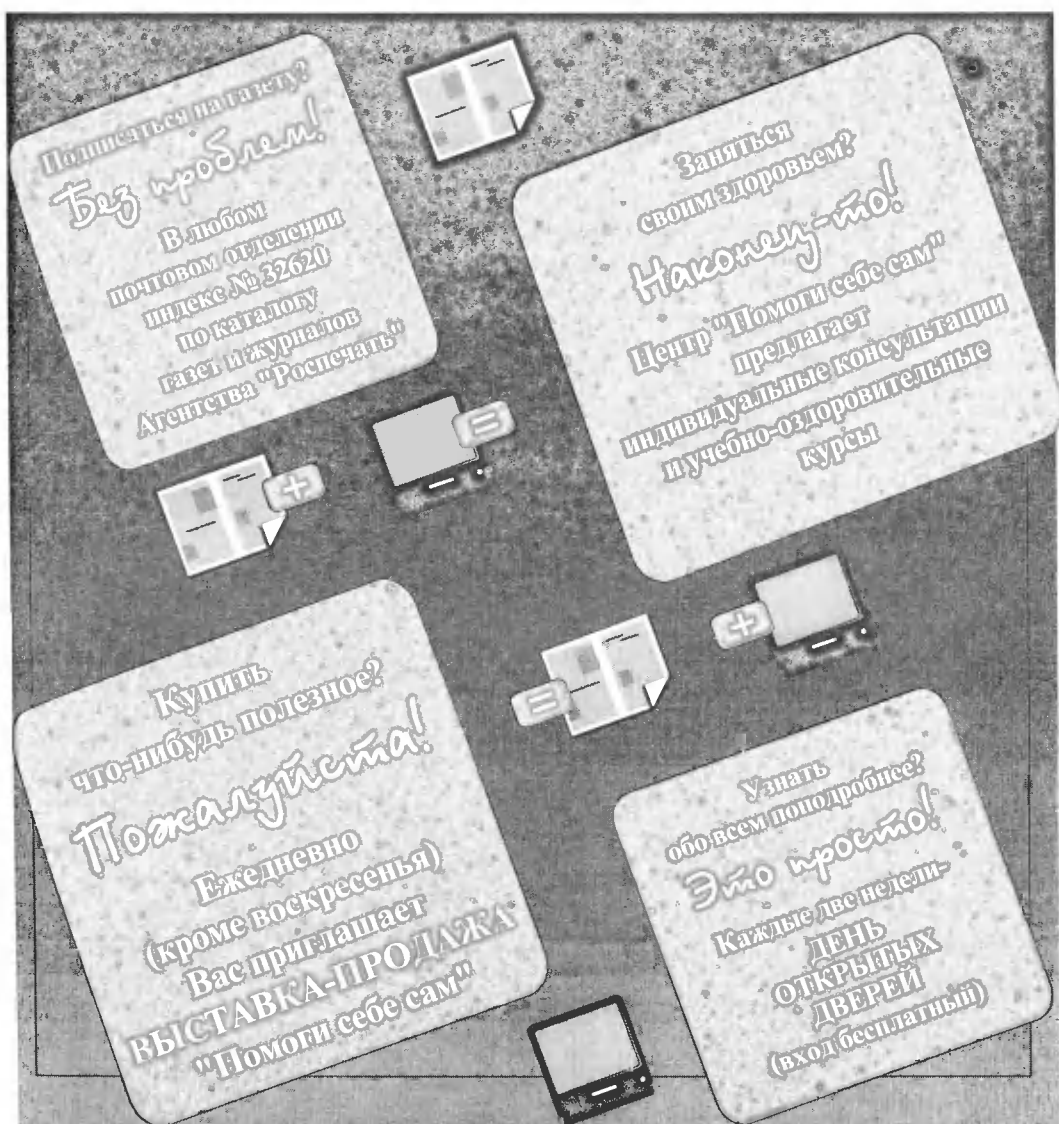
Повар опрокидывает содержимое Вашей миски на раскаленную поверхность жаровни диаметром около 1,5 метра и, добавив немного воды, энергично помешивает его двумя длинными палочками. Через пару минут он ими же ловко отправляет готовое блюдо в чистую пиалу. Мясу по-монгольски свойственна некоторая грубоватость и незамысловатость: оно ближе к походному стилю, чем к утонченной кухне. Но оно способно по-своему доставить Вам истинное наслаждение, как и блюда всех других региональных стилей китайской кухни, которые здесь можно оценить, не покидая пределов одного города.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА + ТЕЛЕПЕРЕДАЧА

Для тех, кто хочет найти физическое и духовное здоровье!



109125, Москва, Волгоградский пр-т, 46/15

277-12-27 276-86-93 276-87-15

метро "Текстильщики", Культурный центр "Москвич" к.223



МИР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ
ЖУРНАЛ

путешествий

НАШ ЖУРНАЛ — ЭТО:



- ✧ КЛУБ ОБЩЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО УВЛЕЧЕН ПУТЕШЕСТВИЯМИ; НЕРАВНОДУШЕН К ПРИРОДЕ, ЦЕНИТ ПАМЯТНИКИ КУЛЬТУРЫ
- ✧ НЕЗАМЕНИМЫЙ КАТАЛОГ МАРШРУТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС, ВОЗРАСТ, ПОХОДНЫЙ ОПЫТ И ГЕОГРАФИЧЕСКИХ КАРТ МАСШТАБА 1:100.000
- ✧ ШКОЛА АКТИВНОГО ОТДЫХА, ДОЛГОЛЕТИЯ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
- ✧ ШИРОКИЙ СПЕКТР ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ВСЕМ, КТО ОТПРАВЛЯЕТСЯ В ПУТЬ
- ✧ КРАСОЧНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЯМ СТРАНЫ; ПРИРОДНЫМ, ИСТОРИЧЕСКИМ, КУЛЬТУРНЫМ
- ✧ ВЕСЕЛЫЙ И НЕНАВЯЗЧИВЫЙ СОБЕСЕДНИК В ЧАСЫ ДОСУГА
- ✧ ПЕРЕКРЕСТОК ЗНАКОМСТВ, РЕКЛАМА ТУРИСТСКИХ УСЛУГ, ЯРМАРКА СНАРЯЖЕНИЯ

НАШ ИНДЕКС:

**103 в каталоге «КНИГА-СЕРВИС»
70980 в каталоге «РОСПЕЧАТИ»**

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ ВСЕМИ ОТДЕЛЕНИЯМИ «РОСПЕЧАТИ» И СВЯЗИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ С ЛЮБОГО ОЧЕРЕДНОГО МЕСЯЦА.