ЦОК
2664

ЦИГУН И СПОРТ

3'96

ISSN 0868-9725

Выходит в свет во II полугодии 1996 г. книга издательства «Либрис»

СУН ЛЯН АЛ ХУАН.
«Обнимая тигра, возвращаюсь к горе».

Издается на русском языке впервые, перевод с английского, примерный объем 250 с., большое количество ч/б фотографий, мягкая цветная обложка, тираж 1500 экз., ориентировочная цена 30 тыс. руб.

Предлагаемая книга имела на Западе небывалый успех, выдержала 10 изданий.

Автор — китайский мастер тайцзи, живущий в Англии, начинает с сути, а не с внешнего. Он избегает раскладывания движений тайцзи на муштру (1, 2, 3 ...), которая превращает учеников в роботов. Ал Хуан работает со своими учениками, как солнце и дождь с растениями. Даосы создали тайцзи из просветления своей собственной природы. Автор предлагает каждому открыть для себя живое тайцзи, проистекающее из спонтанности и гармонии с течением природы. Раскрывается внутренний (энергетический) аспект тайцзи, который позволяет освоить любую форму.

Эта книга уникальна по глубине и силе воздействия. Это — живая мудрость даосов в действии.

Заказы направляйте в адрес редакции журнала «Цигун и спорт»:
117218 Москва, а/я 30 или
звоните по телефону (095) 246-93-22.

Книга высылается наложенным платежом в пределах России.

Великий император Баошэнь в окружении свиты военачальников. Он почитается более чем в ста тайваньских храмах за свое выдающееся искусство врачевания.

А/О ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ПРОГРЕСС»

ЦИГУН И СПОРТ

Международная научная ассоциация цигун

3/96

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

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Чжан Хунбао. **Первая ступень чжунгун высшего уровня** *(Продолжение)* 3

Сянгун («Ароматный» цигун) *(Окончание)* 10

А.Н.Медведев. **Искусство малых пальцевых форм** *(Продолжение)* 17

УШУ

Р.В.Жуков. **Ушу — универсальная адаптивная система: духовно-философская сфера (духовно-философский аспект)** *(Окончание)* 19

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Слово Виссариона. Послесловие *(Окончание)* 26

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Чыонг Тхин. **Когда появились признаки преждевременного старения** 33

А.Д.Стржижовский. **Естественная ультрафиолетовая радиация, стиль жизни и здоровье человека** 40

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

В.А.Кореняко. **Джованни Монтекорвино — треть века в Китае** 45

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

Редакция китайского издания:
Почетный главный редактор Цзо Линь
Главный редактор Го Чжоули

Ответственные редакторы
Ли Гэньцай, Ван Юаньмин
Издатель: редакция журнала
»Цигун и спорт»
Адрес редакции: КНР, Сиань,
710061, ул.Чаньаньлу, Бэйдуань, 38

Регистрационный номер журнала:
провинция Шэньси, № 157
Государственный индекс: CN61 — 1028
Почтовый индекс:
китайский — 52 — 88
международный — Q970

Редакция русского издания:

Главный редактор А.П.Шилов
Редакторы А.Б.Фирсова, Е.Н.Новикова
Переводчик С.Сергеев
Художественный редактор В.К.Кузнецов
Технический редактор Е.В.Антонова
Издатель: А/О Издательская группа «Прогресс»
Адрес редакции: 119847, ГСП, Москва,
Г-21, Зубовский бульвар, 17
Тел.: 246-93-22

Адрес для писем:
117218 Москва, а/я 30
журнал «Цигун и спорт»
Регистрационный номер 1104 от 7.12.90

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных объявлений,
помещаемых на страницах журнала.

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

Всеми вопросами
подписки и доставки журнала
занимаются местные и областные
отделения «Роспечати».

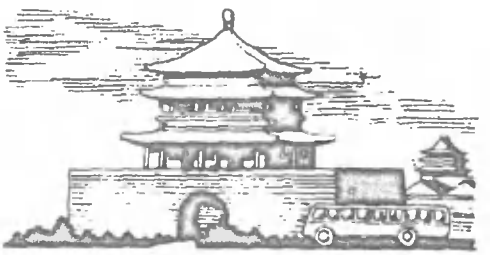
© Редакция журнала «Цигун и спорт», 1996

По всем вопросам, связанным
с полиграфическим браком,
просим Вас обращаться
на Можайский полиграфическнй комбинат
по адресу: 143200, г.Можайск,
ул. Мира, 93

Редакция просит всех, кто нам пишет,
вкладывать в письмо чистый конверт
для ответа с необходимым числом знаков
почтовой оплаты (марок)
и написанным обратным адресом.

Принимаются заказы на размещение рекламных
материалов Тел.: 246-93-22

На обложке: Гимнастика тайцзицюань
полезна всем.



«Цигун и спорт», 1996, № 3, 48 с.

Компьютерная верстка Е.Антоновой

Подписано в печать 24.05.96. Формат 70x108 1/16. Бумага офсетная № 2
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,2. Усл. кр.-отт. 9,1. Уч.-изд. л. 4,60.
Тираж 6000 экз. Заказ № 237. Изд. № 49691

А/О Издательская группа «Прогресс»
119847 ГСП, Москва, Г-21, Зубовский бульвар, 17

Журнал отпечатан на Можайском полиграфическом комбинате
Комитета Российской Федерации по печати
143200 г.Можайск, ул. Мира, 93

Первая ступень чжунгун высшего уровня

Чжан Хунбао

ГЛАВА II

МЕТОДИКА «БЫСТРОГО ФОРМИРОВАНИЯ МАЛОГО НЕБЕСНОГО КРУГА»

Методика «быстрого формирования малого небесного круга» является основной методикой чжунгун первой ступени, но не потому, что это методика высокого уровня, а в связи с тем, что она представляет собой главное содержание занятий по отработке упражнений типа «мингун» и занимает достаточно много времени. Кроме того, темпы овладения этой методикой во многом определяет успешность овладения всей «системой жизненного самоконтроля» первой ступени. Хотя методика «быстрого формирования малого небесного круга» имеет немало общего с традиционной методикой «малого небесного круга», тем не менее она содержит принципиальные отличия.

1. Общее представление о методике «небесного круга»

Методика «небесного круга», или методика «перемещения (ци) по небесному кругу», в древности именовалась «искусством внутренней пилюли» и противопоставлялась пользовавшемуся одно время большой популярностью «искусству внешней пилюли». В период Чуньцю и Чжаньго (770 — 221 до н.э.) китайская знать была увлечена идеей продления жизни. С этой целью она приглашала известных алхимиков, надеясь на их чудодейственные снадобья. С наступлением эпохи династии Хань (206 до н.э. — 220) некоторые из алхимиков занялись «искусством выплавления пилюли», для изготовления которой в качестве основы использовалась киноварь (сернистая ртуть), к которой добавлялись сера и свинец. После переплавки этого состава получалась так называемая «золотая пилюля» (позже получившая название «внешняя пилюля»). Алхимики утверждали, что, приняв это снадобье, можно «оторваться от земли». Однако осмелившиеся попробовать зачастую получали сильное отравление и умирали. Попытки продления жизни с помощью «внешней пилюли» не оправдали себя, и эта идея потерпела серьезное поражение. Зарождение «искусства внутренней пилюли» приходится на эпоху династии Северная Сун (960 — 1227), когда Чжан Бодуань и Хао Цзыян разработали методику «большого и малого небесного круга» «искусства внутренней пилюли». Пять отцов-даосов эпохи Южная Сун (1127 — 1279) являются их последователями. Методика «внутренней пилюли», зародившись, больше никогда не теряла своей популярности и бурно развивалась. Она была одним из секретов «пестования жизни» древних императоров. Главное отличие «искусства внутренней пилюли» состоит в том, что оно способствовало продлению жизни не за счет употребления различных снадобий, а благодаря формированию «пилюли» внутри организма, в процессе занятий цигун.

Термин «пилюля», входящий в понятие «искусство внутренней пилюли», означает сгусток ци, образующийся в даньтяне при достижении определенной степени натренированности, который может четко оформляться при концентрации ци и терять форму при рассеивании ци. Обладатели особой способности «просвечивания взглядом» могут визуально наблюдать его. Увидеть его могут также те, кто обладает сильным «внутренним зрением».

Продолжение. Начало см. 1995, № 3, 4; 1996, № 1,2.

Научившись формировать «пилюлю», можно перемещать ее внутри тела. Таким образом получается что-то вроде внутреннего ядерного реактора. «Пилюля» хотя и мала, но обладает огромной энергией.

Формирование представления о «небесном круге» связано с астрономией. В понимании древних небо имело форму сферы, по центру которой проходит зодиакальный пояс. Небо вдоль этого пояса делилось на 365 долей, а вдоль этого пояса располагались многочисленные скопления звезд, включая 28 созвездий. Один оборот рукоятки ковша Большой Медведицы равнялся одному «небесному кругу». Древние ученые, занимавшиеся вопросами «пестования жизни», изучая тело человека, обнаружили, что на нем имеется 365 биологически активных точек, рассредоточенных по всей его поверхности, точно так же, как 365 градусов небесной сферы. Это и дало им повод считать, что тело человека, подобно небу, представляет собой «небесный круг». Когда ци совершает оборот по меридианам жэньмай и думай, расположенным в верхней части тела, это называют «малым небесным кругом», когда же ци проходит по всем двенадцати меридианам и по восьми «чудесным меридианам» через все 365 точек и замыкает круг, это называют «большим небесным кругом».

Методика «небесного круга» подразделяется на три разновидности: «мысленный небесный круг», «небесный круг энергетических каналов» и «небесный круг пути пилюли». «Мысленный небесный круг» предполагает «ведение ци мыслью» по меридианам жэньмай и думай в верхней части тела, что достигается достаточно легко. Овладев этой разновидностью методики «небесного круга», можно переходить к следующей разновидности — «небесному кругу энергетических каналов». Здесь уже не требуется участие «мысли». Достаточно расслабиться, и ци сама начинает циркуляцию по двум указанным выше меридианам. При третьей разновидности, «небесном круге пути пилюли», ци движется не по энергетическим каналам, а по спинному мозгу. Это упражнение можно выполнять только под контролем наставника. Обычно один наставник контролирует выполнение упражнения одним-двумя учениками, стоя с ними лицом к лицу. Это упражнение является весьма сложным, поскольку во время формирования «пилюли» происходит так называемый «процесс малой смерти во имя большой жизни», когда человек в течение семи дней находится в забытьи. Если рядом не будет наставника или инструктора, умеющего обеспечить безопасность процесса, человек может умереть. Популяризируя методику «небесного круга», мы не обучаем «небесному кругу пути пилюли».

2. Отличия методики «быстрого формирования малого небесного круга» от традиционной

Методика «малого небесного круга» занимает особое место в науке «пестования жизни». Овладеть ею весьма сложно, поэтому она всегда была окутана тайной и казалась неосуществимой.

Новый импульс развитию методики «малого небесного круга» придала методика «быстрого формирования малого небесного круга», разработанная в рамках чжунгун, которая, тем не менее, подверглась со стороны коллег по цигун достаточно резкой критике, вызванной непониманием ее сути. Если «небесный круг можно сформировать быстро, то почему же раньше об этом ничего не было слышно?» Вопрос, что называется не в бровь, а в глаз. Настало время посвятить всех желающих в тайну «быстрого формирования».

Прежде всего замечу, что методика «быстрого формирования малого небесного круга» широко практикуется уже в течение трех лет и то, что «быстрое формирование» — реальность, ясно всем. Секрет состоит в новом подходе к принципам и практике традиционной методики «небесного круга», что стало возможным благодаря более глубокому знанию человеческого организма.

1) Если говорить о принципах, то, согласно традиционной методике, меридианы жэньмай и думай являются непроходимыми и требуются длительные упорные тренировки для того, чтобы сконцентрированная ци смогла прорвать «заставы» и начать циркулировать по «малому небесному кругу». Теория чжунгун полагает, что меридианы думай и жэньмай изначально проходимы и для прохождения «застав» не требуется концентрация ци, то есть, что «малый небесный круг» изначально проходим. Согласно теории чжунгун, проходимыми являются и все остальные энергетические каналы. Они

не только проходимы, но и находятся в постоянной работе, пропуская в меридианальном направлении естественным образом циркулирующую по ним ци. «Где есть проходимость, там нет боли; если возникла боль, значит нарушена проходимость». Иными словами, там, где нарушается проходимость, возникает очаг заболевания, или, наоборот, если болезнь не проходит, значит не восстановлена проходимость энергетических каналов. Итак, все энергетические каналы человека, включая меридианы думай и жэньмай, проходимы. В этом состоит вся суть проблемы. Это так просто, что трудно поверить. И если это действительно так, то получается, что мы несколько тысячелетий блуждали впотьмах! Секреты, заклинания, тайны... Тысячелетия мучений, а все так просто! Чем выше уровень методики, тем легче она дается, чем ближе она к истине, тем она доступнее для понимания. В течение тысячелетий человечество вело поиск и иногда даже было в нескольких шагах от успеха. Казалось, еще немного, и истина восторжествует, но, к сожалению, все опять возвращалось на круги своя: многодневные тренировки по «постройке фундамента», накапливание ци и прорыв «застав». Таким образом, на основе углубленного изучения секретов организма человека, кропотливой проработки традиционных даосских методик и практических экспериментов в чжунгун удалось осуществить прорыв в этой области знания и прийти к однозначному результату.

Возникает вопрос: если «малый небесный круг» проходим, зачем тогда нужна методика его быстрого формирования? Зачем вообще нужна методика «небесного круга»? Давайте проанализируем эту проблему.

а) Обычный человек обладает вполне проходимыми каналами думай и жэньмай, но он не способен чувствовать движение ци в них и не умеет сознательно регулировать ее циркуляцию, которая к тому же совершается по этим каналам только в определенное время. Благодаря методике «небесного круга» человек обретает способность явственно ощущать слабую циркуляцию внутри своего тела, направлять движение ци «мыслью». Что это дает? Самое главное, что в случае возникновения патологии на каком-либо из участков на меридианах думай и жэньмай можно, используя свои скрытые способности, направлять ци в очаг заболевания, ликвидировать застой и, восстановив проходимость каналов, избавиться от болезни. Кроме того, постоянная тренировка в «ведении» ци по меридианам думай и жэньмай приводит к появлению условного рефлекса, в результате которого для начала активной циркуляции «истинной ци» по вышеуказанным меридианам достаточно лишь войти в состояние готовности к выполнению упражнений или просто расслабиться. Таким образом осуществляется переход к «небесному кругу энергетических каналов». Меридианы думай и жэньмай «управляют» всеми двенадцатью основными меридианами, поэтому проходимость главных каналов и активность ци являются важнейшим условием нормального функционирования всего организма. Вдоль меридианов думай и жэньмай расположены точки фэйшу, синьшу, ганьшу и шэньшу, которые весьма эффективны при лечении заболеваний внутренних органов, поэтому их «орошение» «истинной ци», циркулирующей по «небесному кругу», в значительной степени способствует «пестованию жизни» и долголетию.

б) Хотя меридианы думай и жэньмай у обычных людей являются проходимыми, однако, в связи с тем, что «истинная ци» после рождения постоянно расходуется и слабеет, циркуляция ци в начале занятий по методике «небесного круга» едва ощутима. У занимающихся регулярно поток ци ощущается все более широким. Ци начинает движение вверх по всей спине, не ограничиваясь только меридианом думай. Появление такого ощущения означает, что в результате комплексных занятий цигун удалось наполнить тело «посленебесной истинной ци». Прямым следствием этого факта является здоровое функционирование организма, а в последующем — пробуждение скрытых резервов человека и появление разнообразных особых способностей.

в) Методика «быстрого формирования малого небесного круга» включает упражнение «пестование ци». Оно заключается в постоянном «сосредоточении мысли» на всех даньтянях с целью концентрации в них «истинной ци». Коагуляция ци и приводит к образованию так называемой «пилюли». Появление в организме человека «внутренней пилюли» можно сравнить с появлением там небольшого ядерного реактора. Сфера его применения простира-

ется от лечения собственных заболеваний и укрепления своего здоровья до оказания терапевтической помощи другим в самых сложных случаях.

г) Занятия по методике «малого небесного круга» способствуют проявлению особых способностей, таких как «чувствование телом», «внутреннее зрение». На более высоких ступенях владения методикой может появиться способность «просвечивать взглядом», т.е. «откроется небесный глаз».

2) Выше мы рассмотрели сущность нового подхода к принципам традиционной методики «малого небесного круга». Что касается технической стороны, то можно сказать, что традиционная методика достаточно замкнута. Она направлена на «вскармливание» внутренней «истинной ци» с целью ее накопления и «пробивания» «застав». В отличие от традиционной методика «быстрого формирования малого небесного круга» в чжунгун характеризуется «открытостью», что проявляется в использовании «внешних сил», их сочетании с «внутренними силами», в слиянии усилий наставника и ученика, слиянии человека и неба в единое целое. «Малый небесный круг» чжунгун имеет пять основных особенностей, отличающих его от традиционной методики:

а) в процессе «сосредоточения ци» осуществляется «набирание» «космической истинной ци» в организм человека, с использованием которой осуществляется циркуляция по «малому небесному кругу». В результате достигается сильное «ощущение ци», оно появляется быстро, не требуется «накапливания» ци в течение продолжительного времени. Это методика «небесного макрокруга», методика слияния неба и человека в единое целое;

б) использование «внутренней» и «внешней силы мышления» оказывает воздействие на все основные точки меридианов жэньмай и думай, в результате чего ощущения, распределяющиеся по точкам, участкам и линиям, соединяются в одно и формируют замкнутый «небесный круг». Учение чжунгун считает, как уже говорилось выше, «силу мышления» разновидностью силы, способной трансформироваться в физическую, механическую силу. Раньше, не имея в своем распоряжении этого «золотого ключика» к тайне человеческого организма, люди полагали, что «ведение ци мыслью» представляет собой чисто идеальный процесс. Вооружившись новой идеей чжунгун, можно по-новому рассмотреть процесс «ведения ци мыслью». Когда вы направляете «мысль» на ту или иную биологически активную точку, то вы оказываете на нее физическое воздействие, подкрепленное воздействием ци. Именно поэтому в данной точке быстро возникает физическая реакция в виде «жара», набухания, онемения или пульсации. Когда мы используем прием стимулирования ци голосом, последовательно воздействуя на каждую точку, то есть, когда наставник продуцирует мысли, направленные на «прочищение» той или иной точки, которые с помощью «носителя» в виде звуковых волн переносят его «схему мышления» на определенные биологически активные точки реципиента, возникает физическая реакция. Ее способны почувствовать все, за исключением тех, кто относится к «нечувствительному» типу. Этот прием направлен на «слияние» учителя и ученика в единое целое. Он позволяет соединять во время занятий внешние и внутренние силы;

в) теперь, когда раскрыт секрет «открытия небесного круга» с посторонней помощью, методика его «быстрого формирования» стала еще более надежной, поскольку в процессе популяризации методики появилась возможность оказания взаимной помощи;

г) проведение групповых занятий путем «передачи мастерства» позволяет начинающим, у которых биомагнитное поле еще достаточно слабо, быстро усилить его за счет магнитной индукции, в результате чего они «одним прыжком достигают неба», выходят на одну «стартовую» линию с остальными. Таким образом эта методика является индивидуальной и коллективной одновременно.

3. Методика «быстрого формирования малого небесного круга»

Методика «быстрого формирования малого небесного круга» включает четыре упражнения, о которых пойдет речь ниже.

1) «Прочищение круга со стимулированием ци голосом»

Прежде всего необходимо уяснить месторасположение девяти точек меридианов жэньмай и думай, которые задействуются в этом приеме.

Между бровями в области точки иньтан находится верхний даньтянь; посередине линии, соединяющей два соска, в области точки шаньчжун находится средний даньтянь; в области ниже пупка находится нижний даньтянь; область точки хуэйинь называется хуэйинь; основание копчика, откуда берет начало меридиан думай, называется вэйлюй; область точки на позвоночнике, находящейся на одном уровне с пупком, называется минмэн; место соединения шейного отдела позвоночника и грудного отдела позвоночника называется дачжуй; область точки юйчжэнь в центральной части затылка называется юйчжэнь; область точки на макушке, расположенной на середине линии, соединяющей кончики ушей, называется байхуэй. Участок линии, проходящей посередине передней части верхней половины тела от нижней челюсти до хуэйинь, называется жэньмай; участок линии, проходящей посередине задней части верхней половины тела от вэйлюй через макушку до верхней челюсти, называется думай. Жэньмай представляет собой «море» меридианов инь и управляет всеми шестью инь-меридианами; думай является «морем» ян-меридианов и управляет всеми шестью ян-меридианами. «Малый небесный круг» формируется по меридианам думай и жэньмай, проходя через девять вышеперечисленных участков.

В методике «быстрого формирования малого небесного круга» используется прием «прочищения круга со стимулированием ци голосом». Он заключается в том, что в процессе занятия ведение ци по меридианам жэньмай и думай осуществляется звуковыми волнами, продуцируемыми наставником, и «мыслью» самого обучаемого. Каждый звук, издаваемый наставником, служит «носителем» всех его способностей, то есть его голос играет роль источника информации. Получая эту информацию, обучаемый, следуя голосу наставника, «мыслью» заставляет ци циркулировать.

Занятие можно проводить в положении стоя, сидя и лежа. Обучаемый должен, полностью расслабившись, сосредоточить внимание на нижнем даньтяне и вообразить, что меридианы жэньмай и думай представляют собой замкнутую прозрачную трубку. Наставник «бросает» в нижний даньтянь обучаемого «горячие уголья», и даньтянь начинает раскаляться. Обучаемый, мысленно «толкая» уголья и следуя голосу наставника, начинает «перемещать» их по кругу. На каждом из участков пребывания «углей» обучаемый должен получить «ощущение ци». Все возникающие ощущения — ломота, онемение, разбухание, тяжесть, жар, холод, пощипывание — считаются нормальными. Чаще всего встречаются ощущения жара и холода.

Дышите естественно, «внутренним зрением» сопровождайте движение ци по кругу. Маршрут движения ци: нижний даньтянь — хуэйинь — вэйлюй — минмэн — дачжуй — юйчжэнь — байхуэй — верхний даньтянь — средний даньтянь — нижний даньтянь. Это упражнение предназначено главным образом для лечения заболеваний сердца, почек, нервной системы и других патологий в верхней части тела.

Завершение упражнения

Растирание рук. Разотрите ладони рук друг о друга. Этим достигается повышение биоэлектрического потенциала ладоней, зарядка их дополнительной тепловой энергией.

«Сухое умывание». Проведите ладонями по лицу сверху вниз, сопровождая движение мыслью о том, что под ладонями расправляются все морщины. Лицо будет розовым и лоснящимся, замедлится его старение.

«Сухое причесывание». Пальцами обеих рук проведите по волосам головы спереди назад так, чтобы кончики пальцев касались кожи. Этот элемент способен лечить заболевания нервной системы, устранять головокружение, головную боль и мигрень.

Похлопывание по голове. Перемещая ладони спереди назад, похлопывайте по голове, задерживаясь на наиболее болезненных местах. Действие этого упражнения аналогично предыдущему.

Растирание ушей. Обеими руками разотрите и разомните ушные раковины изнутри и снаружи. Особенно тщательно разминайте болезненные места. Затем оттяните мочки. Все участки тела имеют рефлекторные точки на ушах, поэтому, растирая уши, вы как бы массируете все тело. Кроме того, растирание ушей способствует укреплению почек, поскольку на ушах расположены их выходные отверстия.

Растирание области дачжуй. Разотрите рукой область точки дачжуй, включая шейный отдел позвоночника. Дачжуй является местом соединения

шейного и грудного отделов позвоночника и слабоустойчив к простудам. Поэтому после занятия обязательно надо насухо вытереть выступивший на этом участке тела пот.

Описанные выше приемы, выполняемые при завершении упражнения, аналогичны тем, которые выполняются при окончании упражнения «палец-меч».

«Журавль пьет воду». Нижней челюстью выполняйте вращательные движения вперед-назад в вертикальной плоскости.

Два приема — растирание точки дачжуй и «журавль пьет воду» — способствуют профилактике заболеваний шейного отдела позвоночника, «пробиванию» «заставы» юйчжэнь и являются весьма эффективными для «прочищения небесного круга».

Перечисленные семь завершающих приемов необязательно выполнять в полном объеме. Если возникает необходимость срочно окончить занятие, можно ограничиться лишь одним — «похлопыванием по голове». Этого будет достаточно, чтобы оставшаяся в области головы ци опустилась в нижний даньтянь. После этого рекомендуется сосредоточить на некоторое время внимание на нижнем даньтяне или просто сделать глубокий выдох и вдох.

2) «Пестование ци»

В методике «быстрого формирования небесного круга» чжунгун этапу «малого небесного круга» соответствует «пестование ци», а этапу «большого небесного круга» — «пестование духа». «Пестование ци» — это способ «формирования пилюли».

Положение тела. Упражнение может выполняться в положении стоя, сидя или лежа. Полностью расслабьте все тело, дышите естественно. Сосредоточьтесь легко на нижнем даньтяне (женщинам в менструальный период рекомендуется сосредоточиваться на среднем даньтяне). Наложите кисти друг на друга (мужчины — правую на левую, женщины — наоборот) и легко прижмите к области нижнего даньтяня. Регулярное выполнение этого упражнения приводит к накоплению ци и формированию «клубка ци», т.е. так называемой «пилюли». Возможны варианты этого упражнения. Можно лишь полностью расслаблять все тело без сосредоточения внимания. Этого бывает достаточно для устранения заболеваний в некоторых случаях. Упражнение можно также сопровождать «сосредоточением мысли» на очаге заболевания.

Первое упражнение — «прочищение круга со стимулированием ци голосом» — направлено на «тренировку», второе — «пестование ци» — на «пестование, вскармливание». В чжунгун главная роль отводится «пестованию», в то время как «тренировка» имеет вспомогательное значение. В самом деле, без «пестования ци» ее количество в организме будет мало, по «небесному кругу» будет циркулировать, по сути, пустота. Естественно, что эффект от такого упражнения положительным не будет, кроме того, возникают трудности с «формированием пилюли». С точки зрения распределения времени, «пестование» должно занимать 2/3, а «тренировка» — 1/3.

3) Тайный метод «открытия небесного круга»

Предлагаемый метод помогает «открытию небесного круга» у других и представляет собой наиболее сокровенный элемент «небесного круга». Упражнение подразделяется на два этапа: сначала — «открытие», затем — «ведение».

«Открытие». Используя «палец-меч», несколько раз интенсивно проведите сверху вниз по меридианам жэньмай и думай пациента. Эта процедура способствует ускорению кровообращения в зоне этих меридианов, а также стимулированию состояния пациента с помощью вашего биоэлектрического потенциала. «Открытие» участков хуэйинь и вэйлюй осуществляется самим пациентом путем «сосредоточения мысли» на них, что проявляется в возникновении «ощущения ци». Ци начинает движение вслед за кровью, и вскоре после этапа «ведения» пациент явственно ощущает циркуляцию ци.

«Ведение». Встаньте слева от пациента. Пациент должен полностью расслабить все тело и прикрытыми глазами следить за руками наставника. Последний точкой лаогун правой руки начинает «ведение» от точки вэйлюй вверх по меридиану думай пациента. Достигнув точки байхуэй, наставник меняет руку на левую и точкой лаогун воздействует на меридиан

жэньмай пациента, ведя руку до нижнего даньтяня. Через точки хуэйинь и вэйлюй пациент «проводит» ци самостоятельно. Выполните процедуру несколько раз. Расстояние между рукой и телом пациента не должно быть менее 20 см. Пациент через щелки глаз зрительно и мысленно сопровождает «ведение», внимательно следя за всеми возникающими ощущениями.

4) «Накапливание ци»

Это упражнение выполняется перед упражнением «прочищение круга со стимулированием ци голосом». К нему также можно прибегнуть перед самостоятельными занятиями по методике «небесного круга» или тренировкой в «открытии небесного глаза».

Работа мысли. «Поместите» себя в космическое пространство и мысленно повторяйте: «Я — в ци, ци — во мне. Небо и человек слиты воедино. Ци служит мне».

Выполнение упражнения. Расслабьте все тело. Представив себя окутанным туманом космической «истинной ци», начинайте ладонью правой руки (женщины — левой) описывать концентрические круги вокруг нижнего даньтяня. Постепенно увеличивайте радиус вращения, пока он не охватит все тело. Затем начинайте сокращать радиус вращения. Выполняя вращения, представляйте, что энергия и свет космической «истинной ци» стягиваются к вам и устремляются в нижнюю часть живота, в центральную точку описываемых вашей рукой кругов.

Действие упражнения. Данное упражнение является упражнением «открытого» типа, позволяющим быстро накапливать ци. Прочищение «небесного круга» с помощью космической ци не требует «собирания» ци и «пробивания» «застав». Благодаря этому упражнению можно за короткий промежуток времени наполнить организм «истинной ци», а затем осуществлять циркуляцию по «небесному кругу» или заняться тренировкой в «открытии небесного глаза».

Принципы упражнения. Если ведро стоит неподвижно, то вода в нем спокойна. Если же, опустив в воду палку, вращать ею в одном направлении, то образуется воронка, в центре которой создается наибольшее давление и центростремительная сила. Эта сила продолжает увлекать воду в течение некоторого времени даже после прекращения воздействия палкой. Ци, заполняющая космическое пространство, в обычной ситуации также относительно спокойна. Когда вы начинаете выполнять ладонью вращательные движения, возбуждая тем самым движение ци, она, подобно воде в ведре, начинает вращаться, создавая в центральной точке максимальное давление и центростремительную силу. Эта сила увлекает к центру «космическую ци», продолжая воздействовать на нее в течение некоторого времени даже после прекращения выполнения вращательных движений рукой. Предлагаемое упражнение, таким образом, позволяет в кратчайшие сроки наполнить все тело окружающей человека «космической ци».

Методика «быстрого формирования малого небесного круга» проста и безопасна, основным ее критерием является состояние комфорта. Тем не менее нельзя сказать, что она доступна всем без исключения. Определяющим в ней является тип энергетических каналов человека. У людей с нечувствительным типом каналов не возникает «ощущения ци». Поэтому этой категории людей не стоит во что бы то ни стало добиваться «ощущения небесного круга». Им лучше сменить методику на терапевтическую или заняться тренировкой «силы мышления». Обладатели высокочувствительного и чувствительного типов энергетических каналов, как правило, овладевают методикой «быстрого формирования малого небесного круга» за очень короткое время.

Окончание следует

1

2

3

4

5

6

II. Упражнения средней ступени

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину около 20 см, ступни параллельны друг другу. Все тело расслаблено, на лице легкая улыбка.

1. «Раскачивание бедрами»

Поставьте руки перед грудью ладонями вниз пальцами друг к другу. Согнув колени, покачивайте бедрами влево-вправо. Сделайте 36 покачиваний* (рис. 1-2).

2. «Перемещение ци ладонями»

Поставьте руки перед грудью ладонями вниз пальцами друг к другу. Начиная с левой руки, попеременно отводите руки в стороны и, описав треугольник, возвращайте их на место, одновременно покачивая бедрами в сторону движения руки (рис. 3-4).

3. «Перемещение предмета двумя руками»

Поставьте руки перед животом ладонями друг к другу на расстоянии 20 см пальцами вперед. Двигайте руками влево-вправо, как будто вы перемещаете некий предмет. Одновременно, сгибая колени, выполняйте покачивания бедрами в сторону, противоположную движению рук (рис. 5-6).

4. «Руки рисуют тыкву»

Поставьте руки у правой стороны груди ладонями вниз пальцами вправо вперед. Правая рука должна находиться впереди, левая сзади. Выполняйте движения руками от себя и к себе по траектории, напоминающей тыкву (по часовой стрелке). Одновременно покачивайте бедрами, начиная с движения в правую сторону (рис. 7-8).

5. «Нефритовая богиня мотает нить»

Упражнение заключается в попеременной смене рук перед грудью в вертикальной плоскости. Сначала выполните движение вперед-вниз левой рукой, а правой рукой проведите вдоль живота на расстоянии 5-10 см от него. Продолжайте движение, поочередно

Окончание. Начало см. 1996, № 2.

*Все упражнения этой ступени выполняются в количестве 36 раз.

7

8

9

10

меняя руки и одновременно покачивая бедрами (рис. 9-10).

Примечание. Руки не должны касаться живота.

6. «Женщина-дракон рвет лотос»

Поставьте руки перед животом ладонями вниз пальцами вперед на расстоянии 10 см друг от друга. Запястьями обеих рук выполните надавливающее движение вниз так, чтобы левая рука находилась при этом посередине живота. Затем выполните то же движение, сместив руки влево. Одновременно покачивайте бедрами в стороны смещения рук (рис. 11-12).

11

12

7. «Тигр готовится к прыжку»

Придайте кистям обеих рук форму «лапы тигра». Правую руку поместите перед нижней частью живота, посередине. Левую руку держите у левого бока. Смените положение рук на противоположное. Одновременно, сгибая колени, выполняйте покачивания бедрами в стороны, в направлении перемещения левой руки (рис. 13-14).

13

14

8. «Размахивание палкой вправо и влево»

Пальцы обеих рук сожмите в полые кулаки, как будто держите палку, кисти поместите перед животом на расстоянии 10 см друг от друга. Сделайте 36 махов «палкой» в горизонтальной плоскости сначала влево, а затем вправо, одновременно покачивая бедрами в направлении, противоположном направлению движения рук (рис. 15-16).

15

16

9. «Втыкающие движения руками»

Поместите кисти рук перед животом ладонями внутрь на расстоянии 10 см друг от друга. Четыре пальца каждой руки соедините вместе, а большие пальцы отведите внутрь. Обеими руками одновременно выполните «втыкающее» движение вниз. При этом одна из кистей (сначала левая) должна дви-

17

18

19

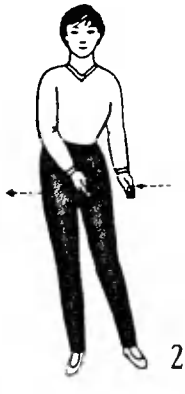
20

21

22

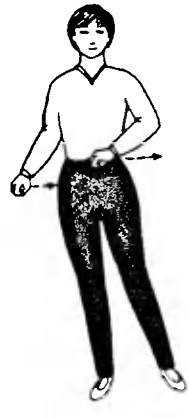
23

24



25

26



27

28

29

30

гаться посередине живота. Одновременно покачивайте бедрами в противоположные активной руке стороны (рис. 17-18).

10. «Старик качает кистями» («Старый монах качает кистями»)

Поместите кисти рук ладонями внутрь напротив пупка так, чтобы левая кисть находилась между пупком и правой кистью (для женщин — наоборот). Расстояние между кистями — 5 см. Не сгибая коленей, сначала влево, а затем вправо медленно выполните 36 покачиваний, передавая движение от бедер корпусу (рис. 19-20).

11. «Рисование тыквы сложенными кистями рук» («Ло Хань приветствует Будду»)

Переплетите пальцы и положите их на тыльные стороны кистей, запястья разведите. Свободно перемещайте предплечья вверх до ключиц и вниз до нижней части живота. Одновременно выполняйте покачивание бедрами: при движении рук вверх — вправо, при движении рук вниз — влево (рис. 21-22).

12. «Небесная дева преподносит цветы» («Небесный полет с преподнесением цветов»)

Поместите руки перед горлом на расстоянии 10 см друг от друга, ладонями друг к другу, пальцами вверх. Не меняя взаимного расположения кистей, перемещайте руки сначала влево, затем — вправо. Одновременно выполняйте покачивания бедрами, вовлекая в движение весь корпус в направлении, противоположном направлению движения рук (рис. 23-24).

13. «Небесная дева разбрасывает цветы («Небесный полет с разбрасыванием цветов»)

Опущенные вниз руки поместите перед нижней частью живота. Выполняйте упражнение в соответствии с требованиями к упражнению 12 (рис. 25-26).

14. «Перемещение ци в даньтяне»

Придайте кистям форму «клюв утки» (соедините пальцы). Попеременно, сначала левой, а затем правой рукой наносите легкие удары по животу. При ударе левой рукой правая должна находиться сбоку у правого бедра. Одновременно в направлении, противоположном движению рук, выполняйте покачивания бедрами, вовлекая в движение корпус (рис. 27-28).

15. «Три совершенномудрых сидят в созерцании»

Поставьте руки перед животом в положение, как будто обнимаете шар. Пальцы направьте друг на друга и сведите их на расстояние 10 см. Перемещайте руки в этом положении сначала влево, затем вправо и снова поместите перед животом. В течение трех минут стойте спокойно, распрямив и расслабив колени (рис. 29-30).

Завершающий этап. Медленно опустите руки, сожмите кисти в полые кулаки и медленно поднимите на высоту плеч. Поднимая руки, делайте вдох через нос. Медленно выдыхая через рот, не спеша опустите руки и расправьте пальцы. Затем разотрите ладони друг о друга, протрите ими лицо и больное место (рис. 31-34).

31

32

33

34

От редакции журнала «Цигун и жизнь»*

Основными принципами сянгун являются следующие: высокая требовательность к себе, доброжелательное отношение к другим, готовность прийти на помощь людям.

Последние несколько лет мастер Сунь Цзиньчжоу и его супруга, несмотря на свой семидесятилетний возраст, представляя Нанкинскую научную ассоциацию цигун, провели около сотни семинаров по сянгун, на которых побывало более ста тысяч человек. Многие участники, страдавшие заболеваниями неопределенной этимологии, почувствовали улучшение прямо в зале. Особое признание широких слоев последователей сянгун получили высокие этические качества, доступность и готовность прийти на помощь ближнему, свойственные учителю Сунь Цзиньчжоу. Он, выступая с докладами и проводя сеансы сянгун на общественных началах, не получал за это никакого вознаграждения. С согласия учителя мы решили обобщить черновые записи его выступлений и опубликовать их.

«Пояснения к занятиям сянгун» базируются на теории энергетических каналов и «всеобщей информации». Тем не менее они достаточно индивидуальны и должны рассматриваться читателями не как неукоснительное руководство, а лишь как информация к размышлению.

Сунь Цзиньчжоу просил подчеркнуть, что все положительное, что содержится в «Пояснениях», следует считать заслугой мастера Тянь Жуйшэна, а все возможные недостатки и ошибки он относит на свой счет.

Что я знаю о движениях пальцами

Значительная часть методики сянгун начального и среднего уровней составляют движения пальцами («пальцовки»): «мальчик кланяется Будде», «вращение колеса жизни», «небесный полет с преподнесением цветов», «три совершенномудрых сидят в созерцании» и т.д.

1) Движение пальцами способствуют слиянию природной информации и информации мастера сянгун. Для этого ладони и пальцы должны быть направлены вдаль и вверх.

2) Движения пальцами обладают терапевтическим действием, способны вызвать «внутреннее движение» в человеке, уравновешивать инь и ян.

3) Движения пальцами способствуют увеличению силы воздействия. Замыкающие окружность движения относятся к «внутренним упражнениям». «Внутренние упражнения» в еще большей степени способствуют увеличению силы воздействия. В то время как вытянутые пальцы предназначены для испускания ци вовне, т.е. направлены на «ослабление», «замыкание окружности» как «внутреннее упражнение» направлено на «пополнение». Поскольку «недостаточность» соотносится с инь, а «наполненность» — с ян, только таким образом и возможно достижение равновесия между первым и вторым. Во избежание неприятностей движения пальцами (вытягивание, сгибание, «замыкание окружности» и т.д.) не следует выполнять бессистемно.

Движения пальцами существуют и в других ветвях цигун. В сянгун они используются в трех направлениях: а) в связи с «формулой из шести иероглифов»; б) для связи с космосом; в) для связи с наставником.

Некоторые приемы занятий сянгун начального и среднего уровней, используемые автором

1) Во время выполнения приема начального уровня — «вытягивания ци» — я мысленно вызываю образ учителя Тянь Жуйшэна.

2) Во время выполнения приема «вращение влево и вправо неба и земли» я думаю об обмене информацией между «большим космосом» и «малым космосом» (человеком).

3) Во время выполнения упражнения «мальчик кланяется Будде» я думаю о расслаблении, мысленно произношу речевые формулы.

4) При выполнении упражнений среднего уровня в положении стоя я

*Журнал «Цигун и жизнь» издается в провинции Аньхой (КНР).

меняю один раз направление или двигаю ногами.

5) Перемещая ци, я думаю о добрых делах.

6) Выполняя «небесный полет с преподнесением цветов», я мысленно представляю себя поднимающимся на облаке с букетом цветов в руках, который я дарю тому, что наиболее ценно для мироздания.

7) Выполняя «небесный полет с разбрасыванием цветов», мысленно представляю, что бросаю цветы людям.

8) Во время выполнения приема «три совершенномудрых сидят в созерцании» я думаю о расслаблении и произношу про себя «истинные звуки».

Эффективное применение «шести истинных звуков» и «трех истинных звуков»

«Шесть истинных звуков» не только обладают терапевтическим воздействием, но также «пополняющим» и «ослабляющим» действием, способствуют установлению равновесия между инь и ян. «Речевая формула из шести иероглифов» при наличии заболевания излечивает его, а при отсутствии болезней укрепляет организм. Горловое произнесение звуков на выдохе, в чем и заключается сам прием, наиболее эффективно при лечении гипертонии, заболеваний сердца, бессонницы и неврастении. Причем, для каждого вида заболеваний существует свой звук.

Речевые формулы	Воздействие
Вэн	Общетерапевтическое
Ма	Снятие «жара» в руках и плечах
Ни	Пополнение ци при сердечной недостаточности, теснении в груди
Бэй	Снятие воспалений во внутренних органах, грудной клетке
Ми	Снятие «холода» в поясничном отделе позвоночника
Хун	Лечение желчного пузыря при воспалении кишечника, поносе

«Три истинных звука» (вэн, хэ и хун) предназначены для достижения резонанса между человеком и космосом, слияния человека с небом.

Они также важны, как и «шесть звуков». Все они являются:

— основой движения, способны уравновешивать инь и ян;

— основой жизни человека, способны регулировать функционирование пяти «плотных органов»;

— основой «единства неба и человека», способствуют лечению болезней и оздоровлению.

Три правила испускания «внутренней ци»

1) При испускании «внешней ци» (через руку) не допускается выход ци через другую руку.

2) Необходимо научиться своевременно пополнять ци. Методика пополнения ци заключается в полном расслаблении всего тела и «работе» ци без малейшего физического усилия.

3) Пополнение ци: на вдохе представьте, что ци поступает в организм тем же путем, через который она выходит вовне.

Проявление особых способностей (личный опыт автора)

1) Между онемением рук во время занятий цигун и онемением, имеющим патологическую этимологию, существует разница, поскольку в первом случае не происходит потери чувствительности, а во втором — чувствительность теряется.

2) То же самое с головной болью: головная боль, связанная с болезнью, может ослабевать или нарастать, а головная боль, вызываемая проявлением особых способностей, от начала до конца ровная.

3) Обычно слезы появляются у людей, когда они плачут, смеются, при заболеваниях глаз, во время психических травм и т.д. Слезотечение, связанное с проявлением особых способностей, происходит без смеха и плача, в состоянии легкости и расслабления.

4) Движения, производимые в обычном состоянии, являются внешними, в то время как проявление осо-

бых способностей сопровождается в большинстве случаев внутренним движением.

5) Непроизвольные движения, возникающие во время занятий сянгун, не являются закономерными.

Вредная «остаточная информация»

1) Не следует постоянно думать о непонятных неблагоприятных явлениях, не следует рассказывать о них другим.

2) Не общайтесь с колдунами, шаманами и безнравственными людьми.

3) Не стремитесь увидеть повторно то, что вас испугало.

4) Встретив что-либо непонятное, не следует постоянно думать об этом.

Несоблюдение этих четырех правил может вызвать появление негативной «остаточной информации» спустя продолжительное время.

Произнесение формул

Во время произнесения речевых формул возможно возникновение следующих явлений: появление в пространстве светящихся точек, столба света и цветных полос, формирование зрительных образов, видение падающих звезд и молний, радуги.

При возникновении этих явлений не следует сосредоточиваться на них и разговаривать.

Условия возникновения состояния «воздержания от пищи»

1) Иногда состояние «воздержание от пищи» возникает сразу после того или иного перенесенного заболевания.

2) Иногда состояние «воздержание от пищи» возникает в результате восприятия соответствующей сянгун-информации.

3) У некоторых прихожан это состояние наступает в результате резкого изменения душевного состояния при посещении монастырей и храмов.

4) Способствовать погружению в состояние «воздержание от пищи» может соответствующая литература.

В период «воздержания от пищи» необходимо следить за поддержанием жизнедеятельности организма: не заниматься чрезмерным физическим трудом, не предпринимать экспериментов, не давать волю эмоциям, не бояться этого состояния. Рекомендуется не принимать пищу через силу, есть фрукты, овощные бульоны, нюхать пищу (три раза в день, в привычное время завтрака, обеда и ужина), поддерживать раскрепощенное духовное состояние, усилить интенсивность занятий сянгун, делать добрые дела.

Пять видов связи для подключения к информации

1) Связь с «истинными звуками», речевыми формулами, кодами и некоторыми меридианами сердца.

2) Связь с «большим космосом», т.е. с природой, солнцем, луной и звездами.

3) Связь с особой положительной информацией и особыми людьми.

4) Связь с учителем для «высвобождения» образа «живого Будды».

5) Связь с «малым космосом». «Малый космос» — это человек, его мозг. Каждый человек способен подключиться к «природной информации» и образовать «единый космос», т.е. осуществить «слияние неба, земли и человека».

Искусство малых пальцевых форм

А.Н. Медведев

Пришла пора познакомиться с пальцовками, обусловленными изменениями «священной черепахи», объединяющей в себе силу инь и ян и порождающей великое множество жестовых форм и массажных приемов.

Две основные группы этих форм — это «Красная черепаха» (пальцы сцеплены и переплетены естественным образом, направлены наружу) и «Черная черепаха» (то же, но внутрь, к ладоням). Для начинающих энергетически более комфортной является «Черная черепаха». Именно в этих формах особенно ярко проявляется подсознательная работа мыслеобразов.

«Черепахи» исключительно удобны для манипуляций с энергопотоками и энергообъемами. Используют их и в комплексе с пальцевыми формами ног.

«Красная черепаха» способствует направленному и регулируемому с помощью напряжения и манипуляций пальцами оттоку энергии от участка тела, напротив которого она установлена.

Незначительное повышение концентрации энергии в объеме, заключенном между руками и телом, позволяет «открыть» энергопоток из участков тела, непосредственно прилегающих к активизированному объему пространства.

Отток энергии многократно возрастает при выпрямлении пальцев, ранее охватывающих форму пальцовки.

При выпрямлении отдельных пальцев происходит направленное воздействие на тот или иной участок меридиональной системы за счет отдачи энергии из того или иного пальца, а значит и из связанных с ним меридианов.

Выпрямление четырех пальцев, то есть всех, за исключением большого, какой-либо руки, направляет энергопоток по кругу в направлении противоположном руке, пальцы которой выпрямлены.

При отведении больших пальцев вверх, формируется энергопоток, направленный вверх и провоцирующий движение энергий передней части тела вверх.

При сведении кончиков больших пальцев формируется не только узкий энергетический луч, направленный вверх, но и «энерговоротца» в пространстве, заключенном внутри контура, «очерченного» большими и указательными пальцами.

Подобные воротца называются «окнами» или «глазами истины». Сквозь них могут проходить потоки энергии, направленные от исполнителя, в случае избытка жизненных сил, и к исполнителю, в случае их недостатка. Формировать энергопотоки и определять их направление могут и мыслеобразы. Этот же механизм задействован и при образовании «окна» любыми другими пальцами. Практикуясь в создании «окон», на первых порах внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям.

Со временем у вас выработаются две полезные привычки: во-первых, вы научитесь складывать пальцовку с оконцами той формы, которая необходима вашему организму в тот или иной момент его существования; во-вторых, вы освоите ряд пальцовок, которые в комплексе с соответствующими мыслеобразами смогут служить рецептами спасения в целом ряде ситуаций (рецепты скорой помощи при физических и психических кризисах, пальцовки, помогающие сконцентрироваться на мыслительном процессе, волевом или физическом усилии и т.п.).

Продолжение. Начало см. 1995, № 2, 5 — 6.

Простейшие формы «Красной черепахи»

1. Основная форма. Мизинец левой руки внизу. Большее энергетическое воздействие оказывается на левую руку и левую сторону тела. Большие пальцы перекрещены.

2. То же, но наоборот.

3.4. Левая или правая форма с окошком из больших пальцев, соприкасающихся своими кончиками, или с небольшим зазором между ними. При этом пальцы максимально отведены от «основной пальцовки». Сразу же следует обратить внимание читателей на тот факт, что многие сложные пальцовки состоят из нескольких более простых и их несложно увидеть в составной композиции.

5.6. То же, но большие пальцы согнуты в суставах, ближайших к ногтевым фалангам, под углом 90°.

7.8. То же, но большие пальцы расположены параллельно, выпрямлены и обращены ногтевыми пластинами к исполнителю. Они максимально отведены от «тела» пальцовки.

9.10. То же, но большие пальцы расположены параллельно и приведены к «телу» пальцовки, т.е. касаются указательного пальца, расположенного поверх своего разноименного собрата.

11.12. При основной форме (большие пальцы перекрещены) формируется «окошко» из выпрямленных мизинцев либо соприкасающихся своими кончиками, либо имеющих между ними небольшой зазор.

13.14. То же, но мизинцы формируют не «окошко», а «стрелу истины», плотно соприкасаясь по всей длине.

15.16. То же, но мизинцы формируют «кольца истины». Они согнуты и соприкасаются ногтями и ногтевыми фалангами. Это так называемые «огненные кольца».

17.18. Теперь мизинцы соприкасаются средними фалангами, образуя «водяные кольца».

19.20.21.22.23.24.25.26.27.28. Теперь проделайте подобные манипуляции с безымянными пальцами, последовательно получая «окошко», «стрелу», «огненные и водяные кольца». Новым образованием будут «ворота истины», при котором кончики выпрямленных пальцев с усилием упираются друг в друга, отгибая ногтевые фаланги в направлении центра пальцовки под углом 90° по отношению к средним фалангам.

Создание «ворот» из мизинцев традиционно не практикуется начинающими, так как эти формы оказывают чрезмерное воздействие на сердце.

По аналогии с пальцовками безымянных пальцев сформируйте и заполните формы средних и указательных пальцев, а также идентичные им формы с различными симметричными положениями больших пальцев, уже упомянутых в нашем перечне.

Прежде чем начать знакомить читателей с более сложными формами «Красной черепахи», заострю их внимание на необходимости каждодневных получасовых занятий «черепахами» в уютном, тихом и хорошо проветренном помещении в полумраке, с ориентацией лица на дверной проем при отсутствии окна; на окно при закрытой двери; на центр комнаты из угла при зашторенных и закрытых окнах и дверях. Такая ориентировка в помещении превалирует над традиционной ориентировкой по сторонам света, заставляя мыслеобразы и подсознание работать над ощущением притока энергии.

В том случае, если возникает ощущение оттока энергии из организма при созерцании двери или окна, следует занимать позицию в углу и постараться занавесить проемы, вызывающие нежелательные ощущения.

Продолжение следует

Ушу — универсальная адаптивная система: духовно-философская сфера

(духовно-философский аспект)

Р.В. Жуков

41. Мудрый человек, узнав о Дао, стремится к его осуществлению. Человек высшей учености, узнав о Дао, то соблюдает его, то нарушает. Образованный человек, узнав о Дао, то находит его, то теряет его. Неуч, узнав о Дао, подвергает его насмешке (и оскорблению).

Если оно не подвергалось бы насмешке (и оскорблению), не являлось бы Дао. (Поэтому) существует поговорка:

Кто узнает Дао, похож на темного.
Кто проникает в Дао, похож на отступающего.
Кто на высоте Дао, похож на заблуждающегося.
Человек высшей добродетели похож на простого.
Великий просвещенный похож на презираемого.
Безграничная добродетель похожа на ее недостаток.
Распространение (же) добродетельности похоже на ее расхищение.
Истинная правда похожа на ее отсутствие.
Великий квадрат не имеет углов.
Большой сосуд долго изготовляется.
Сильный звук нельзя услышать.
Великий образ не имеет формы.

Дао скрыто от нас и не имеет имени, но оно оказывает помощь всем существам на пути к совершенству.

42. Дао рождает Дэ, Дэ рождает два, два рождает три, а три — все существа.

Все существа носят в себе инь и ян, наполнены ци и образуют гармонию.

Люди презирают тех, кто сами себя возвышают и называют себя «правителями». Все существа укрепляются после ослабления и ослабляются после укрепления.

Возвышаются, когда принижают, и принижаются, когда возвышают.
Но сильные и жестокие не умирают своей смертью.
Это я привожу как пример в своем поучении.
Люди распространяют свои учения, тем же занимаюсь и я.

43. В мире самое слабое побеждает самое сильное.

Небытие проникает везде и повсюду. Вот почему я знаю пользу от недеяния.

В мире нет ничего, что можно было бы сравнить с учением безмолвия (не прибегающим к словам) и пользой недеяния.

44. Что ближе: слава или жизнь?
Что дороже: жизнь или богатство?
Что тяжелее пережить: приобретение или потерю?
Кто многое сберегает, тот понесет большие потери!
Кто много накапливает, тот понесет большие убытки!
Кто знает меру (предел), у того не будет опасности и он становится долговечным.

Окончание. Начало см. 1995, № 3, 5-6; 1996, № 2.

45. Великое совершенство похоже на несовершенное, но его действие бесконечно и не может быть нарушено.

Великая полнота похожа на пустоту, но ее действие неисчерпаемо.

Великая прямота похожа на кривое.

Великое остроумие похоже на глупость.

Великий оратор похож на заику.

Движение побеждает холод, покой побеждает жару.

Спокойствие создает порядок в мире.

46. Когда в мире существует Дао, земля обогащается (приобретает).

Когда в мире отсутствует Дао, земля истощается (теряет).

Нет больше несчастья, чем незнание границ своей страсти, и нет большей опасности, чем приобретение богатств.

Поэтому, кто умеет удовлетворяться, всегда доволен своей жизнью.

47. Мудрец познает мир, не выходя со двора. Он видит естественное (Дао), не выглядывая из окна.

Чем дольше он живет, тем меньше ему познавать.

Мудрый не ищет, но познает (все).

Не видя вещей, проникает в их сущность.

Творит, не действуя. Пребывая в недеянии, добивается успеха.

48. Кто учится, с каждым днем увеличивает свои знания.

Кто следует Дао, изо дня в день уменьшает свои желания.

В непрерывном уменьшении человек доходит до недеяния.

Нет ничего такого, что бы не делало недеяние.

Поэтому овладение миром всегда осуществляется посредством недеяния.

Кто действует, не в состоянии овладеть миром.

49. Мудрый человек не имеет собственного сердца, его сердце состоит из сердец народа.

Когда я добр, я делаю добро, и когда я не добр, я делаю добро.

Таким образом воспитывается добродетель, порождаемая Дэ.

Когда я искренен, я верю, и когда я не искренен, я верю.

Это и есть искренность, вытекающая из Дэ.

Мудрый живет в мире спокойно, и в своем сердце собирает мнение народа. Он смотрит на народ, как на своих детей.

50. Существа рождаются и умирают. Из десяти человек три «идут» к жизни, и из десяти три «идут» к смерти. Из каждых десяти еще имеются три, которые умирают от своих деяний.

Почему это так? Это происходит оттого, что у них слишком сильно стремление к жизни. Я слышал, кто умеет овладеть жизнью: идя по земле, не боится носорога и тигра, а вступая в бой, не боится вооруженных солдат. Носорогу не во что вонзить свой рог, тигру негде наложить свои когти, солдатам некуда поразить своими мечами. Почему это так? Это происходит оттого, что для них не существует смерти.

51. Дао рождает вещи. Дэ вскармливает их. Вещи оформляются, формы завершаются.

Поэтому нет вещи, которая не уважала бы Дао и не ценила бы Дэ. Дао уважаемо, Дэ ценимо, потому что они не отдают приказаний, а следуют естественности.

Дао рождает; Дэ вскармливает, взращивает, воспитывает, совершенствует, делает зрелыми, ухаживает, поддерживает.

Создавать и не присваивать, творить и не хвалиться, являясь старшим, не повелевать.

Вот что называется глубочайшим Дэ.

52. В мире есть начало, и оно мать мира. Когда будет постигнута мать, то можно познать и ее детей. Когда уже известны ее дети, то снова нужно вернуться к матери. Если человек оставляет свои желания и освобождается от страстей, то до конца жизни у него не будет опасностей. Если же он распускает свои страсти и поглощен своими желаниями, то не будет спасения от бед.

Видение мельчайшего называется ясностью восприятия. Сохранение слабости называется могуществом. Следовать совершенству Дао, постигать глубочайшую сущность, не навлекать на людей несчастья — это и есть соблюдение постоянства.

53. Если бы я владел знанием, то шел бы по большой дороге.

Единственная вещь, которой я боюсь, — это действие. Большая дорога совершенно ровна, но народ любит тропинки.

Если внешность роскошна, то ум во власти страстей, а душа совершенно пуста.

(Многие) одеваются в дорогие ткани, носят мечи и не удовлетворяются обычной пищей, накапливают излишние богатства. Но все это называется разбоем и бахвальством. Это является нарушением Дао.

54. Кто умеет крепко стоять, того нельзя опрокинуть.

Кто умеет хорошо опереться, того нельзя свалить.

Кто совершенствует Дао внутри себя, у того добродетель становится искренней.

Кто совершенствует Дао в семье, у того добродетель становится обильной.

Сыновья и внуки вечно сохраняют память о нем.

Кто совершенствует Дао в деревне, у того добродетель становится обширной. Кто совершенствует Дао в миру, у того добродетель становится богатой.

Кто совершенствует Дао в мире, у того добродетель становится всеобщей.

По себе можно познать других. По одной семье можно познать остальные. По одной деревне можно познать другие.

По одному миру можно познать остальные. По одному мирозданию можно познать все.

Откуда я знаю мир? Благодаря этому!

55. Кто содержит в себе совершенное Дэ, тот похож на новорожденного. Ядовитые насекомые и змеи его не жалят, свирепые звери на него не нападают, хищные птицы его не схватывают. Кости у него мягкие, мышцы слабые, но он держит (Дао) крепко. Не зная союза двух полов, он обладает животворящей силой. Он кричит весь день, и голос его не изменяется. Он совершенно гармоничен. Знание гармонии называется постоянством. Знание постоянства называется мудростью. «Обогащение» жизни называется счастьем. Напряжение духа в стремлении управлять чувствами называется упорством. Существо, полное сил, стареет, — это называется разрушением Дао. Кто без Дао, погибает раньше времени.

56. Знающий не говорит. Говорящий не знает. Кто оставляет свои желания, отказывается от страстей, притупляет свои стремления, умеряет свою проницательность, освобождает свои мысли от хаотичности, рассеивает свой блеск, сводит свои способности воедино, тот представляет собой тождество глубочайшего.

Его нельзя приблизить для того, чтобы с ним сродниться.

Его нельзя приблизить для того, чтобы им пренебречь.

Его нельзя приблизить для того, чтобы им воспользоваться.

Его нельзя приблизить для того, чтобы его возвысить.

Его нельзя приблизить для того, чтобы его унизить.

Вот почему он уважаем в мире.

57. Мир управляется справедливостью, война ведется хитростью.

Мир получают во владение посредством недеяния.

Откуда я знаю все это? Вот откуда:

Когда много искусных мастеров, умножаются редкие предметы, когда умножаются редкие предметы, множатся запрещающие законы.

Когда в мире много запрещающих законов, народ становится бедным.

Когда народ становится бедным, увеличивается число воров и разбойников.

Когда увеличивается число воров и разбойников, у народа много острого оружия. Когда у народа много острого оружия, в мире увеличиваются смуты.

Поэтому мудрый человек говорит:
«Если я не действую, народ сам будет изменяться.
Если я пассивен, народ сам будет становиться богатым.
Если я не имею страстей, народ сам становится простодушным».

58. Когда правители спокойны, народ сам становится простодушным.
Когда правители деятельны, народ становится несчастным.
О, несчастье! Оно является основой счастья!
О, счастье! В нем заключено несчастье. Кто знает их границы?
Они не имеют постоянства. Справедливость снова превращается в хитрость, добро — в зло. Человек же давно находится в заблуждении. Поэтому мудрый справедлив и не отнимает ничего у другого. Он бескорыстен и не вредит другим. Он правдив и не делает ничего плохого. Он совершенен, но не желает блестеть.

59. Для того, чтобы управлять миром и служить людям, лучше всего соблюдать воздержание.
Воздержание должно стать главной заботой.
Оно называется совершенствованием Дэ.
Совершенствование Дэ — всепобеждающая сила.
Всепобеждающая сила неисчерпаема. Неисчерпаемая сила дает возможность овладеть миром. Начало, при помощи которого управляется мир, долговечно и называется глубоким и прочным (корнем).
Оно вечно существующее Дао.

60. Управление большим миром напоминает приготовление блюда из мелких рыб. Если человек идет в мире путем Дао, то духи умерших не творят чудеса (не будут действовать).
Духи не только не будут творить чудеса, они также перестанут вредить людям. Не только духи не будут вредить людям, но и мудрый человек не будет вредить людям. Поскольку и те, и другие не приносят вреда, то их Дэ соединяются друг с другом.

61. Великое пространство — это низовье реки, узел мира, самка мира. Самка всегда невозмутимостью овладевает самцом, а по своей невозмутимости (она) стоит ниже (самца).
Поэтому великое располагает к себе маленькое тем, что ставит себя ниже, а маленькое завоевывает симпатию великого тем, что стоит ниже последнего. Поэтому располагают к себе либо тем, что ставят себя ниже, либо тем, что сами по себе ниже.
Пусть великое будет желать не больше того, чтобы все одинаково были накормлены, а малое пусть будет желать не больше того, чтобы служить людям. Тогда оба получат то, чего они желают. Великому полагается быть внизу.

62. Дао — глубокая основа всех вещей. Оно — сокровище добрых и защита недобрых людей. Красивые слова можно произносить публично, доброе поведение можно распространять на людей. Но зачем же покидают недобрых людей? В таком случае для чего же выдвигают «правителя» и назначают ему «трех советников»? «Правитель» и «советники» хотя и имеют («способности») и могут (их применять), но лучше будет им спокойно следовать Дао. Почему в древности ценили Дао? В то время люди не стремились к приобретению богатств. И преступления прощались. Поэтому Дао в мире ценилось дорого.

63. Нужно осуществлять недеяние, соблюдать спокойствие и вкушать безвкусное.
Великое состоит из малых, а многое — из мелких.
На ненависть нужно отвечать добром.
Преодоление трудного начинается с легкого.
Осуществление великого (дела) начинается с малого, ибо в мире трудное (дело) образуется из легких, а великое (дело) — из малых.
Поэтому мудрый всегда начинает (дело) не с великого, тем самым он завершает (великим).
Кто много обещает, тот не заслуживает доверия.
Где много легких дел, там много и трудных. Поэтому мудрый относится к любому делу, как к трудному. Он проникает (погружается) в трудности, в результате чего он их не испытывает.

64. То, что спокойно, легко сохранить.

То, что еще не показало признаков (своего существования), легко направить.

То, что слабо, легко разделить.

То, что мелко, легко рассеять.

Действие надо начинать с того, чего еще нет.

Наведение порядка надо начинать тогда, когда еще нет смуты.

Ибо большое дерево вырастает из маленького, девятиэтажная башня начинает строиться из горсти земли, путешествие в тысячу ли начинается с одного шага.

Кто действует — терпит неудачу.

Кто чем-либо владеет — потеряет.

Вот почему мудрый бездеятелен (не действует), и он не терпит неудачи.

Он ничего не имеет, поэтому ничего не теряет.

Те, кто, совершая дела, спешат достигнуть успеха, потерпят неудачу.

Кто осторожно заканчивает свое дело, подобно тому, как он его начал, у того всегда будет благополучие. Поэтому мудрый человек не имеет страстей, не ценит труднодобываемые предметы, учится у тех, кто не имеет знаний, и идет по тому пути, по которому прошли другие.

Он следует естественности вещей и не осмеливается (самовольно) действовать.

65. В древности умевшие следовать Дао не просвещали народ, а делали его глупым (простым).

Трудно управлять народом, когда у него много знаний.

Поэтому управление миром при помощи знаний приносит миру несчастья. А без их помощи приводит мир к счастью.

Кто знает эти две вещи, тот становится примером для других. Знание этого примера есть знание глубочайшего Дэ.

Глубочайшее Дэ, оно и глубоко, и далеко. Оно противоположно всем существам, но приводит их к полному соответствию с Дао.

Следуя за ним, достигнешь великого благополучия.

66. Реки и моря потому могут властвовать над равнинами, что они способны стекать вниз.

Поэтому они властвуют над равнинами.

Когда человек желает возвыситься над народом, он должен ставить себя ниже других.

Когда он желает быть впереди людей, он должен ставить себя позади других.

Поэтому, хотя он стоит над народом, но для народа он не в тягость, хотя он находится впереди, народ ему не вредит. Поэтому люди с радостью его выдвигают и от него не отворачиваются.

Он не борется, благодаря чему он в мире непобедим.

67. Все говорит о том, что мое Дао велико и не уменьшается.

Если бы оно уменьшилось, то после долгого времени стало бы маленьким.

Не уменьшается потому, что оно является великим.

Я имею три сокровища, которыми дорожу: первое — человеколюбие, второе — бережливость. А третье состоит в том, что я не смею быть впереди других. Я человеколюбив, поэтому могу быть храбрым. Я бережлив, поэтому могу стать умным правите-

лем. Кто храбр без человеколюбия, щедр без бережливости, находясь впереди, отталкивает тех, кто находится позади, — тот погибает (раньше срока). Кто ведет войну из-за человеколюбия, тот побеждает, а возведенная им оборона неприступна.

Естественность его спасает, человеколюбие его охраняет.

68. Умный воин не бывает воинствен. Умелый воин не бывает гневен. Умеющий побеждать не нападает. Умеющий управлять людьми ставит себя в «низкое» положение (скромен).

Это я называю Дэ, избегающее борьбы. Это — сила в управлении людьми. Это значит следовать природе и древнему началу (Дао).

69. Военное искусство гласит: я не смею начинать, я должен ожидать. Я не смею наступать хотя бы на вершок (вперед), а отступаю на аршин (назад).

Это называется действием посредством недеяния, ударом без усилия. В этом случае не будет врага, и я могу обходиться без помощи.

Нет беды тяжелее, чем недооценивать противника. Недооценка противника повредит моему сокровенному средству (Дао).

Те, кто скорбит в результате сражений, одерживают победу.

70. Мои слова легко понять и просто осуществить.

Но люди не могут понять и не могут осуществить.

В словах имеется начало, в делах имеется главное. Поскольку люди их не знают, то они не знают и меня. Когда меня мало знают, тогда я дорог. Поэтому мудрый подобен тому, кто «одевается» в грубые ткани, а при себе держит яшму.

71. Кто имеет знания и делает вид незнающего, тот на высоте.

Кто не имеет знания и делает вид знающего, тот болен.

Кто, будучи больным, избавляет себя от болезни, тот не является больным.

Мудрый человек не болеет, потому что он избавляет себя от болезни, считая себя больным. Поэтому он не болен.

72. Когда народ не боится могущественных (могущих управлять), тогда приходит могущество. Не тесните его жилища, не презирайте его жизни.

Кто не презирает (народ), тот не будет презрен (народом).

Поэтому мудрый человек, зная себя, себя не выставляет.

Он любит себя и себя не возвышает. Он отказывается от самолюбия и предпочитает невозвышение.

73. Кто храбр и воинствен, погибает (раньше срока).

Кто храбр и не воинствен, будет жить (больше срока).

Эти две вещи означают: первая — вред, вторая — пользу.

Кто знает причины ненависти к воинственности?

Объяснить это затрудняется и мудрый.

Естественное Дао не борется, но умеет побеждать.

Оно безмолвно, но умеет говорить (отвечать).

Оно само приходит. Оно спокойно и умеет управлять (вещами).

Сеть природы редка, но ничего не пропускает.

74. Если народ не боится смерти, то зачем же угрожать ему смертью?

Кто заставляет людей бояться смерти и считает это занятие увлекательным, того я захвачу и уничтожу...

Кто осмеливается так действовать?

Всегда существует носитель (Дао) смерти, который убивает.

А если кто его заменит, это значит заменит великого мастера (Дао).

Кто, заменяя великого мастера, рубит (топором), тот повредит собственную руку.

75. Народ голодает оттого, что слишком велики поборы и налоги.

Вот почему народ голодает.

Трудно управлять народом оттого, что «правитель» слишком деятелен. Вот почему трудно управлять.

Народ «легко» умирает оттого, что презирает смерть и у него слишком сильно стремление к жизни.

Вот почему «легко» умирает.

Но тот, кто пренебрегает своей жизнью, тем самым ценит свою жизнь.

76. Человек при рождении нежен и слаб, а после смерти тверд и крепок.

Все существа и растения при рождении нежны и слабы, а при гибели сухие и гнилые.

Твердое и крепкое — это то, что погибает, а нежное и слабое — это то, что начинает жить.

Поэтому могущественное не побеждает, а крепкое гибнет. Сильное и могущественное не имеет того преимущества, которое имеет нежное и слабое.

77. Естественное Дао напоминает натягивание лука.

Когда понижается верхняя часть, поднимается нижняя. Оно отнимает лишнее и отдает отнятое тому, кто в нем нуждается.

Естественное Дао берет у имеющих и отдает неимеющим то, чего у них не хватает. Неестественное Дао — наоборот. Оно отнимает у неимеющих и отдает имеющим то, что у них в избытке.

Кто может отдать другим все лишнее?

Это могут сделать только те, кто следует Дао. Поэтому мудрый делает и не пользуется тем, что сделано, совершает подвиги и себя не прославляет. Этим он благодарен тому, что не имеет страстей.

78. Вода — это самое мягкое и самое слабое существо в мире.

Но в преодолении твердого и крепкого она непобедима, и нет на свете ей равного.

Слабое побеждает сильное, мягкое преодолевает твердое.

Это знают все люди, но люди не могут это осуществлять.

Поэтому мудрый человек говорит:

«Кто принял на себя унижение мира и кто принял на себя несчастия мира, становится «правителем».

Правдивые слова похожи на свою противоположность.

79. После большого возмущения непременно остаются его последствия.

Как можно назвать это добром?

(Лишь) спокойствие можно назвать добром. Поэтому мудрый человек дает клятву, что он не будет никого порицать. Добрые люди соблюдают свою клятву и стремятся к соглашению.

Недобрые люди нарушают клятву и стремятся к вымогательству.

Естественное Дао относится ко всем одинаково. Но оно не имеет родственников, оно всегда на стороне добрых.

80. Нужно сделать мир маленьким, а народ — редким. Даже если имеется много возможностей, не надо их употреблять. Надо сделать так, чтобы народ не искал (Дао) до конца жизни, а находил, не уходя далеко от своих мест. Даже если есть лодки и колесницы, не надо их употреблять (для поиска Дао). Даже если есть воины, не надо их выставлять...

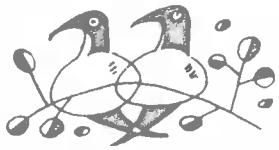
Пусть народ снова начнет плести узелки и употреблять их вместо письменности. Пусть его пища будет вкусной, одеяния — красивыми, жилище — удобным, а жизнь — веселой.

Пусть соседние миры смотрят друг на друга, слушают друг у друга пение петухов и лай собак, а люди до самой старости и смерти не посещают друг друга.

81. Верные слова не изящны. Красивые слова не заслуживают доверия. Добрый не красноречив. Красноречивый не может быть добрым. Знающий не доказывает. Доказывающий не знает. Мудрый человек ничего не накапливает. Он все делает для людей и все отдает другим.

Естественное Дао приносит всем существам пользу и им не вредит.

Дао мудрого человека — это деяние без борьбы.



Слово Виссариона

Послесловие

201. Теперь же, на основе истины сей, узрите основную суть жития своего.

202. Кою можно определить всего лишь двумя таинствами:

203. Если вы искренне и самоотверженно устремляетесь исполнить заповеданное Богом, отдавая этому все силы свои и не допуская осознанного удовлетворения слабостей своих, то, воистину, вы — славные чада Божии, оказывающие благотворное влияние и помощь, необходимую в становлении и развитии всего человечества, а также и Бытия великого.

204. Ну а ежели вы неискренни в поступках своих и не все силы отдали во исполнение заповеданного Богом закона Любви самоотверженной, то, воистину, вы — безверные люди.

205. Житие неверующего человека всегда было и будет заполнено преградами, преодолеть кои достойно, как надлежало бы в соответствии с его внутренним миром, он будет не в состоянии.

206. А значит, линия жития его всегда будет наклонной в сторону бездны, покрытой мраком беспросветным.

207. Сей несчастный, независимо от своего желания и понимания, будет помощником миру, противостоящему Миру Высшему.

208. Он раб слабости своей!

209. Посему, не постигая достойно веру Отцу своему Небесному житием своим и деланием рук своих, истинно говорю, вы становитесь теми, кто сеет горе и боль, разжигает пожары и льет кровь, поражая братьев своих средь взрослых и детей, а также жизнь мира окружающего.

210. И имя ваше: смерть дающий!

211. Независимо от того, как бы вы ни нарекли себя именами громкими и какими бы одеждами золочеными ни покрыли плоть свою грешную, смрадом отдающую.

212. Любая ваша отрицательная мысль в сопровождении холодной эмоции по закону Природы никогда не исчезает в никуда, источившись из вас, но всегда продолжает движение свое, касаясь внутренних таинств всех представителей окружающего мира и его явлений.

213. И ежели мир нечеловеческий способен реагировать на волну холода не увеличивая ее.

214. То сам человек, уловив отрицательный помысел и холодный толчок, на основе своих внутренних сложных, но пока еще малоразвитых особенностей способен, имея при этом наибольшую к тому наклонность, активно реагировать, во много раз умножая разрушительный поток.

215. И когда, даже находясь в комнате в одиночестве, ты однажды вознегодовал на стул, о который неожиданно стукнулся, то искра, вырвавшись из сути твоей, немедля двинется вдоль поверхности земной, увеличиваясь в силе своей на основе невежества собратьев твоих.

216. Воистину, от сего на другом конце Земли пожар вспыхнет.

217. В нем погибнут братья твои — и большие, и меньшие.

Плач там будет стоять великий.

218. Но ты не ведаешь о том, успокоившись оправданием малой слабости своей.

219. Посему помните!

Во всех горестях и войнах, происходящих на Земле-Матушке, виноват каждый из вас!

Окончание. Начало см. 1996, № 2.

220. И да пусть не проявится невежество великое средь вас в стремлении сложить ответственность за то на плечи царей и правителей, во слепости вами избираемых.

221. Истинно говорю: пока вы проявляете житие свое во плоти закона материального, вы все за все происходящее в данное мгновение несете одинаковую, соразмерную вашим силам, ответственность.

222. Так будьте достойны того бесценного дара, коим наделил вас Отец великий, дав жизнь сию!

223. Познавайте труд славный, неся ношу благостную на плечах своих; сливаясь в вере священной с Отцом своим вселюбящим, Богом живым, источником Любви, Истины и Света.

224. И помните, истинно говорю вам: верующий Богу есть человек счастливый и жизнерадостный всегда, кроме редких минут грусти и печали, кои необходимы, дабы, окунаясь в них, познавать неведомые таинства и оттенки поэзии окружающего бытия.

225. Взгляните на лице свое, направьте взор свой во суть сердца своего, счастливы ли вы только лишь от того, что жизнь дана вам?

226. Ибо в этом сокрыто великое и простое таинство счастья верующего человека.

227. И это то счастье, коего вы можете лишиться только лишь когда житие свое во плоти покинете.

228. Познавая истину того, что вы рождены, дабы отдавать, но не брать, и познавая истину о том, что на Земле-Матушке средь живущих нет того, кому нечего было бы отдать во благо окружающих и окружающего мира, помните: где бы вы ни находились, что бы с вами ни происходило, пока вы живы, у вас есть возможность — чрез руки ли, словом ли, либо только лишь помыслами, но постоянно отдавать тепло сердца своего.

229. А значит, независимо от внешних обстоятельств вы всегда обладаете счастливыми минутами.

230. И не взирайте столь страстно на то, лежит ли что в руках ваших или же нет, привязываясь к сему как к источнику счастья в житии вашем.

231. Ибо тогда Вечное вы делаете конечным, делаете его сиюминутным, а в конечном итоге большую часть времени вы остаетесь несчастными, исполненными недовольством и завистью.

232. Даже если вы голодны очень и однажды неожиданно появился в руках ваших хлеба кусок, то испытывая радость великую от возможности вкусить и утолить голод, помните, истинно говорю: верующего не покинет счастье от того, что другой, пусть даже менее голодный собрат его, внезапно выхватит из рук его сей хлебный кусочек.

233. Ибо для верующего это счастливая минута пожелать приятного аппетита собрату своему.

234. То, что в руках ваших, есть дополнительное к основному счастью жития вашего.

235. И, независимо от того, будет ли в руки ваши дано еще больше или же все отнимется, счастье верующего всегда продолжит оставаться с ним.

236. Ибо счастье это от того, что Отец великий дал вам жизнь и возможность посвятить ее во благо мира окружающего.

237. А что может быть больше для человека, чем искренне исполнять Волю Божию, отдавая этому все силы свои и не требуя взамен ничего?

238. Так будьте же прежде искренне счастливы и жизнерадостны, ежели решились сказать о вере своей Отцу Небесному.

239. Ибо этого ожидает от вас Отец ваш.

240. Да не дрогнет сердце устремленного познавать веру Отцу своему великому и да не покроется сумятицей пред неизбежностью ошибок многих!

241. Знайте, что ошибка таится во сути всех деяний ваших и заключает в себе прекрасное таинство на пути созидания.

242. Но бойтесь ошибок сознательных, ибо они есть камни в ноше птицы взлетающей. Но придется ли ей делать разбег до кончины жития своего?

243. Ошибок не знает лишь Господь всеславный.

244. Суть же ошибок ваших на пути к Свету есть минута чудесная, помогающая познавать неведомое вам ранее.

245. Но не есть ли это таинство обретения мудрости?

246. Так будьте же подобны чадам малым, стремящимся неотрывно пить жизнь протекающую, а не мудрствуя рассуждать о жизни той.

247. Ибо не будет мудростью то, но всегда будет невежеством.

248. Что-то можно заключить лишь о том, что прошло, но никогда нельзя что-то утверждать об ожидающем и, конечно же, всегда неведомом.

249. Поток увлекает человека только в сторону ожидающего и неведомого, где каждое ожидающее никогда не будет иметь повторения.

250. И опыт прошлого никогда не будет путеводителем, но лишь основой, на которой расцветает новый опыт.

251. Посему как дети устремляйтесь вперед открыто и естественно.

252. Не бойтесь принимать свершающееся просто и искренне.

253. Принимайте все в бытии как должное, призванное помочь вам сильнее стать и выше подняться, что приоткроет взору и горизонт еще более дальний.

254. Истинно говорю: преодолеть преграду достойно возможно не заранее подготовившись к неведомому, но поступив искренне, как подскажет глас сердечный, не уходя от понимания истины священной к тому времени обретенного тобой.

255. А глас сей сердечный не проявляется дважды иль за много ранее, но проявляется непосредственно пред минутой ответственной иль во время нее.

256. Так ступайте смелее вперед, не рассуждая о будущем, тем более, что взгляд ваш еще во многом сохраняет сумрачные оттенки. А сие часто делает ваши шаги путаными и заторможенными.

257. Всегда веруйте в благое, устремляясь вперед к созиданию светлого, и в то благо, о котором говорят вам, ибо это помогает относиться к окружающим хорошо.

Сие приносит великую помощь нуждающимся.

258. Но безмерно сомневайтесь во злом, о котором говорят, ибо язык, говорящий о злом, становится во сто крат более лживым.

259. Это порождает подозрительность и недоверие, вынуждая думать об окружающих недостойно.

Что ставит новые подножки пошатнувшимся.

260. Будьте бдительны к зову своему сердечному и не обманите прежде всего себя самого.

261. Ибо в этом сокрыто начало ваших великих трудностей и горестей.

262. Помните: ищущий — воистину обрящет.

263. Но средь ищущих есть ищущие правду, а есть и ищущие ложь.

264. Горькое во сути рода человеческого, таившееся долгие века, ныне проявляется в полной мере, и вы узрите и познаете его сполна.

265. А горечь сия есть страх человека пред Истиной и нежелание принять Ее.

266. При этом сопровождающиеся лицемерными выкриками на всех перекрестках о любви к Ней и о том, что он ждет Ее всем сердцем своим.

О, как велико лицемерие! Как велико невежество!

267. Человек с готовностью берется поклоняться тому, что таинственно, непонятно и недосягаемо для него.

268. Ибо, когда нет рядом Истины, пребывающей во плоти живой, сотворяющей понятное и призванной доступно объяснить многое, то человеку допускается великая широта своеобразных толкований Истины.

269. Кои рождаются от слабости его и чрез кои он укрывает и оправдывает многие пороки свои.

270. И рождались так законы человеческие, проходящие сквозь время чрез предания.

271. И близки они стали сердцам потомков слепых не менее, ибо покрывали также пороки их.

272. Дорог ныне человекам закон человеческий, идущий к ним издревле и сокрытый названием громким «Закона Божиего».

273. Как же не хочется великому большинству вновь услышать голос Учителя своего во теле живом, ибо исчезнет тогда возможность творить речи поучительные вместо Него, при этом продолжая нести греховное.

274. О, порождения ехидны, как лицемерен язык ваш!

275. Жаждете поучать друг друга, но не жаждете исполнить предначертанное Отцом Небесным, учась ревностно у Истины Его.

276. А когда Истина приходит к вам в виде, наиболее приемлемом разумению вашему, и начинает доступно освещать путь исправления присущих вам ложноправильных шагов, то сия Истина подвергается отторжению.

277. Ибо не только словом поучающим и обличительным, но и житием своим ярко подчеркивает недостатки пребывающих рядом с Ней.

278. Но не жаждет человек учиться, вырывая безжалостно слабость свою.

279. Посему, встречаясь с поучающим, он не жаждет достойно взглянуть в суть обращенного к нему, но, оглушенный и ослепленный самостью своей, несчастный устремляется найти очерняющее во сути Стоящего пред ним.

280. Ибо единственное лжеуспокоение при этом он пробует найти лишь в одном — доказав себе, что пред ним не Истина, но такой же, как он, грешник, да еще и более грязный.

281. Но не найти в таком случае Учителя Истины.

Ибо предвзятый взгляд — взгляд слепца.

282. Много горечи способен посеять несчастный, утверждая свое понимание справделивого.

283. Иметь неправду в себе — значит смотреть на мир чрез стекло грязное.

284. Где за грязным стеклом не видна чистота мира, но за чистым — грязь мира не сокроешь.

285. Посему тот, кто ищет неправду, найдет ее во всем, и даже там, где царит только одна правда.

286. Ибо ложь от тьмы берет, а во тьме все цвета одинаковы и видимые очертания предметов теряют истинность.

287. Посему ложь накладывается на все и легко способна извратить даже правду.

288. Правда же никогда не способна покрывать ложь.

289. Так как в лучах солнечных цветность разная не становится одинаковой.

290. Ищущий правду всегда будет находить все более правдивое.

И туда, где свет более ярок, будет устремлена поступь его.

291. Однажды поступь его остановится в Лучах солнечных.

292. Если человек искренне жаждет правды, он всегда придет к Источнику.

293. Ну а если он лишь пробует ее, рассуждая о ней, сей идущий есть человек несчастный.

294. Каждый из вас встретит в лице моем то, что должно встретить, но увидит то, что ищет увидеть.

295. Ищущий правду найдет Источник безмерный.

Ищущий неправду найдет ложь свою.

296. Да будет искренним поиск ваш Лучей истинных!

297. Помните о таинстве, о коем поведал вам много ранее и кое вы запечатлели в Писании Священном строкой правильной:

298. «Суд же состоит в том, что свет пришел в мир; но люди более возлюбили тьму, нежели свет, потому что дела их были злы.

299. Ибо всякий, делающий злое, ненавидит свет и не идет к свету, чтобы не обличились дела его, потому что они злы...»

300. А для тех, кто обрел Лучи истинные и принял их сердцем своим, скажу лишь о стремлении слиться в единстве с сутию Учителя своего, пришедшего к вам вновь во спасение ваше.

Как и обещал вам ранее.

301. Велика сила догмы, устанавливаемой слепыми для слепых.

302. Кои, убоявшись, перестают самостоятельно и искренне познавать мудрость Божию и всецело доверяются утверждениям «мудрости» человеческой.

303. Как же велико несчастье, кое стало проявляться на основе ложного понимания истины вкушения и пития Плоти и Крови моей!

304. Все внимание человеков сосредоточилось на хлебе и вине, сотворяемых руками человеческими.

Вкушая которые, якобы, вкушаете Плоть и Кровь Христову, сливаясь с Ним.

305. Но о плоти ли природной говорилось, ибо чрево ваше способно принять лишь пищу природную?

306. Не написано ли для вас в Писании древнем: «Отцы ваши ели манну в пустыне и умерли;

307. Хлеб же, сходящий с небес, таков, что ядущий его не умрет.

308. Я — хлеб живый, сшедший с небес: ядущий хлеб сей будет жить вовек;

309. Ядущий Мою Плоть и пиющий Мою Кровь пребывает во Мне и Я в нем».

310. Но не с небес ли была явлена манна, которую Руки Творца сотворили, а вкушающие ее в пустыне отцы ваши древние умерли все же.

311. Так о плоти ли природной говорилось к ушам вашим, которую, сотворенную Руками Творца, достойно вкушать надлежало вам?

312. Что и пытаетесь делать вы долгое время, поглощая чревом хлеб и вино, творимые руками человеческими.

То ли ищете, заблудшие?

313. Не неписано ли там же для вас: «Дух животворит, плоть не пользует ни мало; слова, которые говорю я вам, суть дух и жизнь».

314. Многие из людей и даже учеников в то далекое Время в недоумении возроптали о словах, касающихся Плоти и Крови, ибо они также не узрели истины, сокрытой покрывалом внешнего.

315. Посему истинно говорю: спасется не тот, кто чрез освященные хлеб и вино стремится вкусить Плоть и Кровь мою от Природы, находя успокоение, но тот, кто самоотверженно поглощает Суть мою, от Отца исходящую, и стремится достойно исполнить вкушенное, отдав все силы свои.

316. Вкушающий хлеб сей обретет жизнь вечную.

317. Так доверьтесь мне всем сердцем своим и помыслами своими!

318. Примите суть мою в сердце свое — и стопы ваши никогда не утратят устойчивость.

319. Я прихожу к вам вновь во плоти и крови, подобной вашей, дабы, встав рядом с вами в законах, в коих житие ваше протекает, показать реальную возможность исполнения вами законов любви заповеданной.

320. Дабы не говорили вы в невежестве своем, что невозможно исполнить любовь, заповеданную Отцом Небесным;

321. Что, якобы, заповедь сия слишком сложна и исполнить ее мог только Учитель один, как бы оставляя за вами право не стремиться исполнить все заповеди, но лишь словесно выразить свою веру в Него.

О, жалкий род заблудших!

322. Тем самым вы признали в мудрствованиях своих, что Господь всеславный, Бог живый и единственный, дал вам заповедь любви к врагам вашим, дабы взирать впоследствии на ваше бессилие, когда вы взбираетесь на недоступное и бесконечное, срываетесь вниз, разбивая лице свое.

323. Понятие греха появилось в то время, когда был установлен первый закон от Господа великого, ибо нарушающий закон сей свершает грехопадение.

324. Если закон устанавливается непосильным для исполнения его, то, значит, действием сим дается соблазн нарушить закон сей.

325. Но написано было для вас сказанное отцам вашим древним: «Горе тому, чрез кого соблазн входит в мир».

326. Так в чем же вы, несчастные лицемеры, поступками своими безверными и невежественными уличаете Учителя своего, а значит, и Отца великого, пославшего Сына Своего во исполнение предначертанного Им?

327. Истинно говорю: не способен исполнить заповедь любви только неверующий человек.

328. Ибо только так определю учеников своих — кто исполнил Слово мое.

329. А тому, кто сетует о том, что не может исполнить, ибо сил не хватает, скажу: ты не поверил мне.

330. Я стою на Земле сей в равных условиях с вами и буду творить дела свои так, как и заповедал мне Отец мой, и так, как учу вас,

331. Ибо все, чему учу вас, есть суть моя.

332. И никто не сможет пошатнуть поступь мою, ибо я и Отец мой едины,

333. Где я в Отце, а Отец во мне пребывает. Сила же Отца безмерна.

334. И ежели вы, доверившись мне, сольетесь с духом моим во единое, то я буду в вас, и поступь вашу не смогут пошатнуть врата адовы.

335. Тогда заповеданное станет посильно вам.

336. Но лишь по степени веры вашей могу оказать помощь вам,

Где чем полнее вера ваша, тем более сил заполнит сосуд ваш.

337. Я пришел к вам вновь, дабы в последний раз помочь вам всецело воссоединиться с Отцом своим Небесным, Отцом вселюбящим.

338. Я пришел, дабы наконец-то сделать вас самостоятельными и свободными от слепых мудрствований ближних ваших о жизни и Истине. И дабы помочь вам стать зрячими сердцем вашим.

339. Я пришел, дабы научить вас не упиваться болтливостью своей о Вечном, но познать чудесное таинство слова созидающего.

Ибо много ныне средь вас говорящих проявится.

340. Помните!

Об Истине говорит либо сама Истина, либо тот, кто Ее не знает.

341. Тот, кто более полно погрузился в Нее, о Ней уже не говорит, но смиренно вкушает счастье жития своего в лучах веры Отцу своему.

342. И помните также, что не должно определять истинность движения праведного по объемам вами сотворяемого, но по усилиям к благому созиданию.

343. Если силы, приложенные к труду праведному, ты отдал полностью, то пусть не смущает тебя, на твой взгляд, бесплодность сотворенного.

Движешься по Пути достойно.

344. Но если силы приложил не полностью, да не прельстится глаз твой, узрев плоды многие!

Горе ожидает тебя на пути твоем.

345. Но, восприняв Истину сердцем своим и доверившись полностью Свету Ее, помните, что облекаетесь в таинство особое и трудное очень.

346. Ибо, воистину, я помогу вам узреть суть вашу, во глубинах сокрытую,

347. Дабы познали вы себя самого и не испугались пока еще уродливого истинного лика своего, –

348. Лика, о котором вы время от времени многие догадывались, но в страхе отступали, прикрывшись иллюзиями о своей правильности.

349. Но обман покрывал лишь голову, источающую иллюзию сию, сердце же холодное нельзя сокрыть от окружающих и, тем более, от Отца своего вселюбящего.

350. Посему горестные разговоры о ближних стоят нескончаемые.

351. И то, что в обилии говорите об окружающих, воистину, они говорят о вас то же самое,

352. Ибо все вы пред Богом одинаковы и одинаково в пороках купаетесь.

353. Но, принимая Истину в сердце свое, не испугайтесь колючек, внезапно вылезших из вас. Рвите их рукою безжалостной невзирая на боль и неудобства великие!

354. Сей труд — ваш, а минута эта прекрасна.

355. Ибо исцеление возможно, когда видишь болезнь препятствующую.

356. Но нельзя исцелить то, о чем представления не имеешь ни малого.

357. Труден путь принимающих искренне таинство очищения, когда Истину о любви принимают с радостью. Но Ей не соответствует никто, кроме самой Истины.

358. Добро человека прозревшего, начинающего труд сей, проявляется изначально лишь как внешние добрые жесты.

359. И тогда естественно, у человека, ведущего не присущий себе образ жизни, те пороки, кои теперь остались без пищи, словно голодные псы будут вырываться наружу.

Лай и рык будет стоять великий.

360. Посему грешники, принявшие в сердце свое однажды Истину Божию и пытающиеся Ее исполнить, в скором времени способны проявить себя значительно более несчастными, чем те, кто еще не принял Истину и продолжают кормить сытно пороки свои.

361. Говорить: «Я верю» — еще не значит соответствовать понятию святости.

362. Чтобы одолеть голодных псов порока и греха, необходим труд великий и время.

363. Будьте терпеливыми и с пониманием обращайте взор свой на деяния ближних своих,

364. Ибо, помните, для роста духовного вам дается целая жизнь, а жизнь устремленных к Свету чад Божиих вечна.

365. Раньше я многое горячо брался вам объяснять, и таинство это было похоже на то, что я приходил в ваши дома, насиженные места и много говорил о Мире другом, из которого пришел к вам и в который хочу увести вас.

366. Я говорил помногу, рассказывая о подробностях всевозможных. И исполнялись радостью сердца ваши при каждой нашей новой встрече.

367. И горестно было вам, когда разлука становилась продолжительной.

368. Но теперь наступило время, когда все необходимое я уже поведал вам о Стране чудесной, о Царстве Небесном, и должно сотворить шаги реальные в Страну ту.

369. Посему обернусь я лицем своим ныне только в сторону Мира, уготованного для вас Отцом моим, оставив вас за спиною своей и сотворяя шаги все более безостановочные,

Все менее оглядываясь в сторону мешкающих.

370. Сие есть таинство, где нет места объяснениям многим, но есть возможность реально взяться за руку мою и устремиться в направлении нужном.

371. И каждый, кто за это время познал Пришедшее к нему и воистину испытывает жажду в Том, тот покинет свое уютное и насиженное место и устремится вослед Идущему к Солнцу, крепче пытаясь ухватиться за руку Его.

372. Так не утратьте руки, простертой к вам Отцом вашим Небесным, Богом живым и единственным, Господом всеславным и вселюбящим, заключившим с вами ныне Завет Свой Последний, определяющий Спасение душам искренним.

373. Да будет Истина эта межою, отделяющей пшеницу от плевел сорных,

374. Дабы житница Божия наполнилась зерном отборным!

375. Ну, а в Руке Божией даже два или три зерна смогут стать началом к урожаю великому и безмерному.

376. Да будет так!

Так говорит вам Господь.

Аминь

Вышли в свет книги издательства «Либрис»

Третья книга из серии «Мастера дзэн» (в одной книге)
БОДХИДХАРМА. **«Трактат о созерцании ума»**.
ХУЭЙ ХАЙ. **«Учение дзэн о мгновенном пробуждении»**.
М., 1996, 144 стр., тираж 1500 экз,
мягкая обложка, цена — 20 000 руб.

Четвертая книга из серии «Мастера дзэн»
«Порожнее облако».
Автобиография великого китайского мастера дзэн
Сюй Юня (1840—1959 гг.).
М., 1996, 272 стр., тираж 1000 экз.,
мягкая обложка, цена — 30 000 руб.

Цена книг указана без стоимости почтовых расходов.

Заказы направляйте в адрес редакции журнала «Цигун и спорт»:

117218 Москва, а/я 30 или
звоните по телефону: (095) 246-93-22.

Книги высылаются в пределах России наложенным платежом.

Когда появились признаки преждевременного старения*

Чыонг Тхин

Причины преждевременного старения

Чтобы определить, появились ли у вас признаки преждевременного наступления старости, достаточно проверить себя с помощью предлагаемого теста и подсчитать число очков: каждый утвердительный ответ прибавит вам «черный шар», подтверждая тем самым раннее увядание вашего организма. Итак:

1. Не испытываете ли вы слишком быстрого утомления и довольно частого желания прилечь отдохнуть?

2. Не ощущаете ли вы ноющих болей в пояснице и скованности в области позвоночника сразу же после пробуждения?

3. Не страдаете ли вы от острых болей в суставах, особенно коленных?

4. Не приходится ли вам часто и обильно мочиться по ночам (причем моча прозрачная)?

5. Не мучают ли вас бессонница либо кошмарные сновидения, в которых ваша жизнь подвергается опасности?

6. Нет ли у вас ощущения зябкости? Потрогайте свои конечности, не холодные ли они?

7. Не замечаете ли вы ослабления половой функции (у мужчин — вплоть до импотенции, у женщин — до фригидности)?

8. Не мучают ли вас поллюции, преждевременное семяизвержение (у мужчин), обильные прозрачные выделения, напоминающие сырой белок (у женщин)?

9. Не испытываете ли вы постоянных головных болей, головокружения?

10. Нет ли у вас повышенной потливости?

11. Не наблюдаются ли у вас слезотечение, быстрая утомляемость глаз, понижение зрения?

12. Не наблюдаются ли у вас частые простуды, поверхностное дыхание? Нет ли ощущения стеснения в груди?

13. Нет ли у вас шума в ушах, не ухудшился ли ваш слух?

14. Не наблюдаются ли у вас такие симптомы, как усиленное выпадение или сухость волос, не появилась ли ранняя седина?

15. Не ощущаете ли вы горечь во рту, нет ли гиперемии (покраснения) языка?

16. Не испытываете ли вы болей в эпигастральной области (область солнечного сплетения)?

17. Не испытываете ли вы повышенной нервозности, сердечной утомляемости, не наблюдается ли у вас скачущее артериальное давление?

18. Не испытываете ли вы временами беспричинной тревоги, страха, что заставляет вас вздрагивать и оглядываться по сторонам?

19. Нет ли у вас не свойственной вам забывчивости, рассеянности?

20. Не наблюдается ли у вас заметной потери в весе, появления неожиданных для вас морщинок на лице?

Итак, каждый утвердительный ответ — это «черный шар». Всего их двадцать. И если вы сумели «набрать» все двадцать, то я не ошибусь, если уступлю вам место в трамвае, хотя вам может быть всего лишь 30—40 лет.

---

*Перевод с вьетнамского П.И.Алешина.

Алешин Петр Иванович — внештатный сотрудник Института человека РАН, историк по образованию, переводчик-вьетнамист, много лет жил во Вьетнаме. Перевел монографию «Иглоукалывание» (М., Медицина, 1988), а также отрывки из ряда книг, опубликованных в различных журналах.

Серьезную тревогу вызовут у меня и ваши положительные ответы на первые 5-7 вопросов, ибо это явное свидетельство ослабления функции почек и преждевременного наступления старости.

А сколько сейчас молодых людей, которые при подсчете очков по предлагаемому тесту наверняка не смогут избежать «высоких показателей» и которых я не решился бы даже назвать молодыми. Однако мы знаем и другие примеры — стариков, у которых число очков находится в обратной пропорции к возрасту.

Тем не менее даже при наличии признаков преждевременного старения вам не следует падать духом, ибо, к счастью, существуют способы, которые помогут вам вернуть молодость. Но прежде всего необходимо выяснить причины раннего наступления старости.

Хочу задать вопрос: не случалось ли вам, дорогой читатель, испытать однажды сильнейшее чувство страха, возможно даже ужаса, попав, скажем, под бомбардировку во время войны или в катастрофу и остаться в живых только благодаря счастливой случайности? Или подвергнуться нападению грабителей, или допустить страшную ошибку, за которую потом приходится расплачиваться всю жизнь? Одним словом, не приходилось ли вам пережить нечто такое, отчего «волосы на голове становятся дыбом», «покрываешься холодным потом», «по коже бегают мурашки»?

Я спрашиваю вас об этом потому, что подобные переживания резко ослабляют функцию нервной системы и надпочечников. А ведь как часто приходится сталкиваться в жизни с подобными ситуациями. Вот почему так важно укреплять свои почки: именно они оказываются первыми «жертвами» стрессовых состояний.

Далее мне нужно знать, не случалось ли вам перенести сильное переохлаждение, длительную простуду, переболеть малярией или каким-либо другим серьезным заболеванием, которые ослабили ваш организм, в результате чего и появились вышеуказанные явления?

Почки (в том числе и надпочечники) терпеть не могут переохлаждения. Холод ослабляет их деятельность, отсюда — холодные ноги, боли в суставах, позывы к мочеиспусканию в ночное время, боли в области спины, быстрая утомляемость, ощущение жара в груди, чувство тревоги, головные боли, боли в эпигастральной области, бессонница и т.д. Недаром старики говорят: «Раз ноги стали холодными, а голова горячей, значит слабеют почки и старость не за горами. Хочешь быть здоровым и молодым, держи ноги в тепле, а голову в холоде».

Итак, если холод ослабляет почки, мы должны всячески избегать переохлаждения, не допускать до себя этого опасного врага.

Вынужден задать вам и такой деликатный вопрос: не были ли вы слишком беспорядочны в любви? Я спрашиваю об этом потому, что половые железы самым непосредственным образом связаны с почками, а половые излишества приводят, как правило, к таким распространенным симптомам, как боли в области спины, ломота в костях, притупление зрения, шум в ушах, ослабление памяти, снижение работоспособности и др.

Семенная жидкость — это подлинная квинтэссенция, наиболее ценный экстракт, вырабатываемый организмом. Создание каждой капли семенной жидкости требует от него поистине огромных затрат. Вот почему бездумное разбазаривание ее — непозволительная роскошь, расплачиваться за которую зачастую приходится слабыми, больными почками.

Сперма нужна не только для продолжения рода, она содержит мужской половой гормон андроген, способствующий синтезу так называемых соков тела, экстрактов, принимающих участие в развитии организма, его омоложении, активизирующих функции высшей нервной деятельности.

Половые железы, надпочечники — это те органы, которые древняя медицина Востока, связывая воедино, называет «почками».

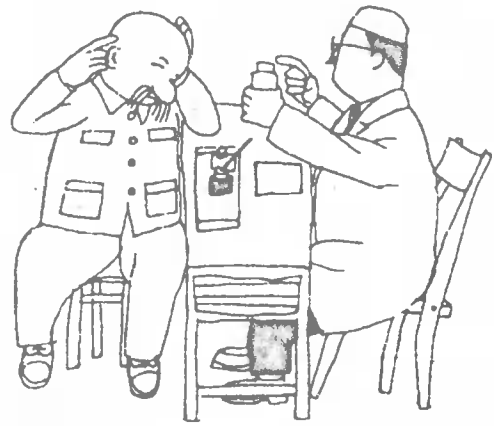
В далеком прошлом медики считали, что в почках находятся корни всех внутренних органов, всех каналов, что почки — основа жизни и что значительная часть болезней связана с ослаблением функции почек.

Однако, говоря о почках, восточные врачи имеют в виду прежде всего надпочечники и половые железы, которые самым непосредственным образом связаны с внутрисекреторной и регуляторной деятельностью организма, с накоплением экстрактов тела, производством спермы, питанием головного мозга, раз-

витием костной ткани позвоночника, укреплением связок, обеспечением хорошего слуха и зрения и кроветворной деятельностью, поддерживая тем самым эластичность тканей, сохраняя молодость нашего организма...

Когда функции почек ослаблены, возникает множество всяких болезней.

Синдром преждевременного старения



Напомним еще раз о двух железах внутренней секреции, о которых шла речь, — надпочечниках и половых железах. Секрет, вырабатываемый ими, играет важнейшую роль в синтезе и накоплении различных экстрактов, жизненно необходимых организму. Они, эти железы, увлажняют ткани, поставляют клеткам энергию, белки, жиры, поддерживают молодость организма, обеспечивают фактически саму нашу жизнь. Если эти железы ослабли, организм начинает чахнуть, человек худеет, его кожа, лишенная достаточного притока крови, становится дряблой, бледнеет, утрачивает эластичность, свежесть; связки теряют крепость, быстро устают; позвоночник делается все менее подвижным, в области спины появляются боли; волосы становятся сухими, редкими, ломкими; зубы теряют белизну и блеск, а слух и зрение — остроту; сопротивляемость организма постепенно снижается, и как результат — частые простуды, недомогания. Уже не греют вас ни теплое белье, ни одежда, и холод откуда-то изнутри пронизывает все ваше тело. Так подкрадывается преждевременная старость.

Ослабление функции надпочечников и почек

Знаете ли вы, что у вас — как, впрочем, и у всех людей — помимо двух обычных почек имеется еще и третья, роль которой выполняют миллионы потовых желез, очищающих организм от продуктов распада, образующихся в результате обмена веществ, регулирующих внутреннюю среду.

Сотни триллионов клеток вашего организма существуют будучи погруженными в жидкость, которую называют внутренней средой. Ежедневно с продуктами питания, воздухом, вдыхаемым легкими, в нее попадает множество вредных чужеродных веществ. К тому же каждая клетка представляет собой своеобразный химический завод. И вот в свою очередь миллиарды таких заводов безостановочно выбрасывают в эту среду массу вредных отходов, которые, не будь указанных трех почек, трех огромных очистительных сооружений, заставили бы буквально задохнуться, погибнуть все это огромное клеточное государство.

Понятно, что ослабленные почки не в состоянии уже справиться со своей задачей по очистке межклеточной жидкости, а тем самым — и по регуляции внутриклеточной среды, что приводит к недостатку влаги в тканях, к преждевременному старению.

Частое мочеиспускание, обильное потоотделение вызываются не только чрезмерным потреблением воды. Бывает, что жидкость, выделяемая с мочой, буквально «выдавлена» из клеток. Меня очень настораживают заявления о том, что вам приходится по нескольку раз за ночь посещать туалет, так как это явление может быть тревожным симптомом.

Но кто же в таком случае управляет работой почек? Отвечаю: непосредственное руководство почками осуществляют надпочечники. Вот, оказывается, к кому мы должны обратиться, чтобы функция очистки внутренней среды выполнялась на должном уровне и чтобы избежать тем самым интоксикации внутренней среды — одной из главных причин преждевременного старения.

Ослабление функции половых желез

Половые железы (медики Востока, как уже неоднократно говорилось, относят их к системе «почек») играют исключительно важную роль. Гормоны половых желез оказывают влияние на развитие всего организма как в физическом, так и в психическом плане. Гормоны эти служат настоящим препаратом долголетия и активной старости, придают силы для творческого труда, делают мужчину мужчиной (то есть мужественным, сильным), а женщину женщиной (то есть женственной, обаятельной)...

Как много в наши дни молодых, по существу, людей, достигших каких-нибудь 30, 40, ну 50 лет и отмеченных уже печатью дряхлости. Явление это явно ненормальное, патологическое, сигнал о преждевременном старении организма, ослаблении функции нервной системы, снижении творческой потенции. В этом случае вас не минует чувство безразличия, потеря интереса к жизни.

Вот почему я еще раз хочу подчеркнуть исключительную важность гормона половых желез во всестороннем развитии организма, сохранении силы, молодости, ощущении счастья каждого из нас.

Ослабление функции нервной системы

Наш мозг является уникальным «электронным устройством», предназначенным для сложнейшего управления организмом. Буквально каждую секунду от всех наших органов поступают в мозг десятки тысяч тревожных сигналов, информируя о недостатке влаги, горючего, о заторе на том или ином участке разветвленной сети сосудов, о многочисленных жертвах вирусных или химических «бомб», о «пожарах», вспыхивающих то тут, то там... Мозг немедленно фиксирует всю эту информацию, сверяет, анализирует, отбирает, обобщает ее, принимает решение о необходимых мерах, отдает необходимые распоряжения. Причем, они должны быть точными и быстрыми. Только при этом условии может существовать этот колоссальный социум клеток, сохраняются порядок, гармония и здоровье населения огромного государства, именуемого «человек». В мире нет ни одного государственного аппарата, ни одного правительства, которое бы взвалило на себя такую непомерную ответственность, такие тяжелейшие задачи и которое, естественно, должно иметь соответствующий режим жизнеобеспечения. Кто же позаботится о нем, об этом аппарате управления? Ваши почки, дорогой читатель, ваши почки!

Врачи на Востоке считают, что деятельность головного и спинного мозга в значительной мере зависит от почек. Другими словами, секрет, выделяемый надпочечниками и половыми железами, играет важную роль в синтезе и накоплении питательных соков, необходимых нервной системе для управления этой своеобразной страной и в условиях мира, и в дни жестоких войн, вызываемых внезапными нападениями внешнего врага.

Действительно, ежесекундно тысячи, десятки тысяч событий окружающего мира так или иначе, косвенно или напрямую воздействуют на наш мозг по каналам органов чувств. Время от времени происходят внезапные и столь грозные события, что мозг вынужден отдавать срочные приказы надпочечникам немедленно высылать войска либо против внешнего врага, либо для наведения порядка внутри страны. И если выясняется, что надпочечники не в состоянии выполнить возложенные на них чрезвычайные задачи, в мозгу возникает растерянность, паника. А когда правитель теряет спокойствие, уверенность в своих силах, наступает настоящий хаос. Едва где-либо образуется брешь, как один за другим следуют приказы с требованием высылать все новые и новые отряды войск, напрячь все силы, что в конце концов приводит к истощению надпочечников.

Слабые почки уже не в состоянии поставлять мозгу необходимые ему питательные соки, отсюда — ослабление памяти, возникновение беспричинных страхов, потеря живости ума, творческой активности. Человек начинает все чаще вздыхать, жаловаться на свою судьбу. При неожиданных ситуациях, требующих принятия быстрых мер, он впадает в панику, теряясь, не зная, как реагировать на них. По ночам ему начинают сниться кошмарные сны — то он тонет в глубокой холодной воде, то ему угрожают расправой, он убегает, па-

дает, его настигают, заносят над головой нож, а у него нет сил бороться за свою жизнь...

Запомните, дорогой читатель, все эти переживания имеют свою материальную почву — нервную систему, а также надпочечники и половые железы, которые, как я уже отмечал, восточная медицина называет собирательно «почками». Экстракты, выделяемые «почками» (а точнее секреты надпочечников и половых желез), поставляются буквально всем органам, каждой из сотен триллионов клеток вашего организма, придавая им свежесть и жизненную силу. Вот почему ослабление почек ведет к старению всех частей организма. И тотчас же появляется целый набор недугов, которые атакуют вас и снаружи и изнутри. Но всем этим многочисленным недугам можно дать одно общее название — синдром ослабления почек и преждевременного старения.

Теперь, когда вы представляете себе причины преждевременного старения, я приглашаю вас отправиться на поиски средств лечения от старости.

Лечение от преждевременного старения и укрепление почек

Я понимаю вас, читатель, понимаю, сколько всего пришлось вам перенести. Мужчинам во Вьетнаме приходится за немалую цену приобретать дураболин, сустанон либо лекарства из аптечки восточной медицины, стимулирующие деятельность почек, есть козлятину, собачатину, пить настойку на древесных ящерицах и прибегать к другим экзотическим средствам. Женщинам приходится и того хуже, так как врач уделяет им еще меньше внимания и все лечение сводится обычно к каким-нибудь таблеткам или витаминам...

Я смогу помочь вам, познакомив с таким методом лечения, который является более рациональным, можно сказать комплексным, способным — я в этом уверен — избавить вас от многих недугов, вызываемых преждевременным старением.

Однако прежде я хочу познакомить вас с несколькими принципиальными моментами, связанными с лечением почек.

1. Из двух людей — врача и вас, читатель, — именно вы являетесь главным действующим лицом, которое призвано одержать победу над болезнью. Что же касается врача, то он всего лишь помощник, призванный указать вам путь к избавлению. Идти же по этому пути, пути возвращения к радости и молодости, придется вам самому.

2. Не рассчитывайте особенно на лекарства, хотя вам, возможно, и придется иногда прибегать к ним, пока ваши собственные силы не будут еще в состоянии справиться с болезнью. Но главное — вы должны будете активно стремиться к тому, чтобы укрепить свои почки (я имею в виду надпочечники и половые железы), помочь им самим вырабатывать необходимые организму вещества. Если же вы длительное время будете пользоваться синтетическими препаратами или другими средствами, заменяющими естественный секрет, то с годами эти железы и вовсе обленятся и вы попадете в довольно плачевное положение.

3. Главным средством в вашем лечении будут физические упражнения (лучше всего по системе зыонгшинь), чтобы не доводить до усугубления болезнь. Когда почки уже совсем ослаблены и появились признаки преждевременного старения, лечение их значительно сложнее и оно потребует от вас довольно больших жертв. Поэтому внимательно ознакомьтесь с комплексом зыонгшинь, который приводится ниже. Эти простые упражнения чрезвычайно важны, они помогут вам сохранить здоровье и молодость.

4. Лечение будет состоять из целого комплекса средств, в том числе и усилий самого больного, и опыта врача, и воздействия на организм с помощью упражнений, лекарственных растений, режима питания, воздействия на биологически активные точки, массажа, систем энергетических упражнений кхиконг*. У каждого больного свои особенности, у каждого из перечисленных средств свой механизм воздействия, и только умелое сочетание их способно дать быстрый эффект.

*В китайской транскрипции «цигун». — *Прим. перев.*

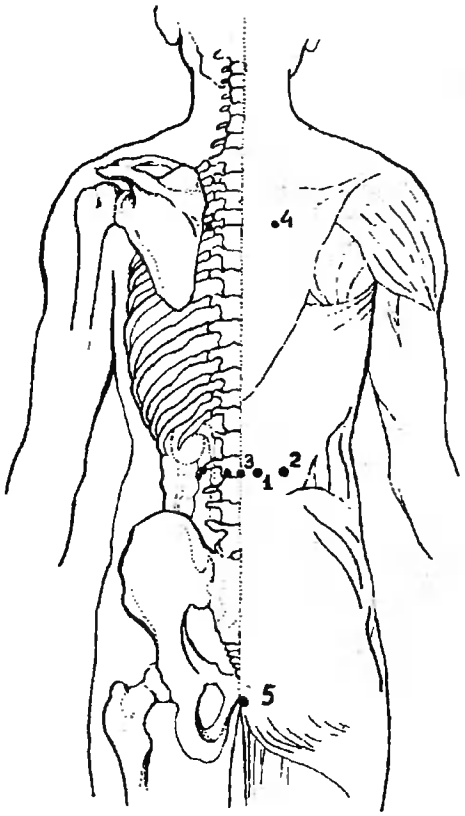


Рис.1 Спина
1—23V, 2—52V, 3—4VG, 4—43V, 5—1VG.

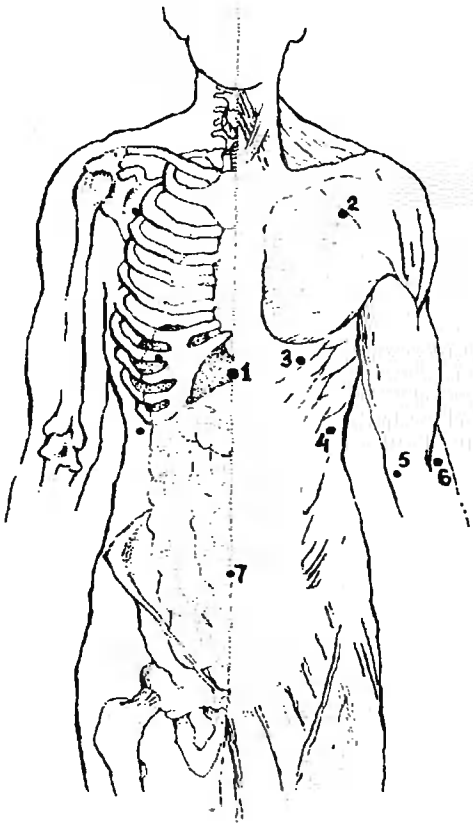


Рис.2 Грудь
1—14F, 2—1P, 3—14VC, 4—13F, 5—3C, 6—5P, 7—6VC.

Я не против тех лекарств, которые вы принимаете и которые подходят вам, но это лишь одно из направлений атаки на болезнь, а в данном случае необходимо тотальное наступление на врага.

Я вынужден был довольно подробно остановиться на этих моментах, так как они чрезвычайно важны и вам, хотите вы этого или нет, придется следовать им.

Теперь, надеюсь, вы ясно видите, сколько трудностей предстоит преодолеть, и поскольку вы еще не уверены в своих силах, на первых порах придется прибегнуть к помощи иглоукалывания и прижигания.

Иглоукалывание и прижигание (тямкыу-терапия)

При синдроме ослабления почек и преждевременного старения сильнее всего нарушениям подвергаются канал почек и канал сердца, а затем каналы легких, печени, селезенки. О нарушениях в каналах сигнализируют их диагностические точки, которые болезненно реагируют на надавливание пальцем. Не удивляйтесь поэтому, если мы начнем с проверки состояния следующих точек:

тхан-зу (шэнь-шу, 23V), ти-тхат (чжи-ши, 52V) в области поясницы, что поможет выяснить, имеются ли нарушения в почках (рис. 1);

кы-кхюет (цзюй-цюе, 14VC) в эпигастральной области для проверки состояния канала сердца (рис.2).

чунг-фу (чжун-фу, 1P) на груди, в верхней ее части для проверки канала легких;

ки-мон (ци-мэнь, 14F) под большой грудной мышцей, чтобы узнать состояние канала печени;

тионг-мон (чжан-мэнь, 13F) в области живота для проверки канала селезенки.

Указанные точки являются для врача своеобразными «набатными колоколами», так как, случись какое-либо нарушение в том или ином канале, соответствующая точка, когда на нее надавит палец врача, тотчас подает сигнал тревоги: «Боль! Чувствую сильную боль!» После сеанса игл, когда нарушение устранено, колокола снова подают свой голос, однако в нем уже не слышно тревоги, а только удивление: «Странно, боль исчезла».

В зависимости от характера нарушения в канале мы применяем либо стимулирующие уколы иглами, либо воздействуем теплом полынных сигарет* на биологически активные точки:

ам-кок (инь-гу, 10R) — рис. 3, точку «почка» на ушной раковине, тхиеу-хай, (шао-хай, 8C) — рис. 3, сить-чать (чи-цзе, 5P) — рис. 2, кхук-туен (цюй-цюань, 8F) — рис. 3, ам-ланг-туен (инь-лин-цюань, 9RP) — рис. 3, тхан-зу (шэнь-шу, 23V) — рис. 1, ти-тхат (чжи-ши, 52V) — рис. 1, кхи-хай (ци-хай, 6VC) — рис. 2.

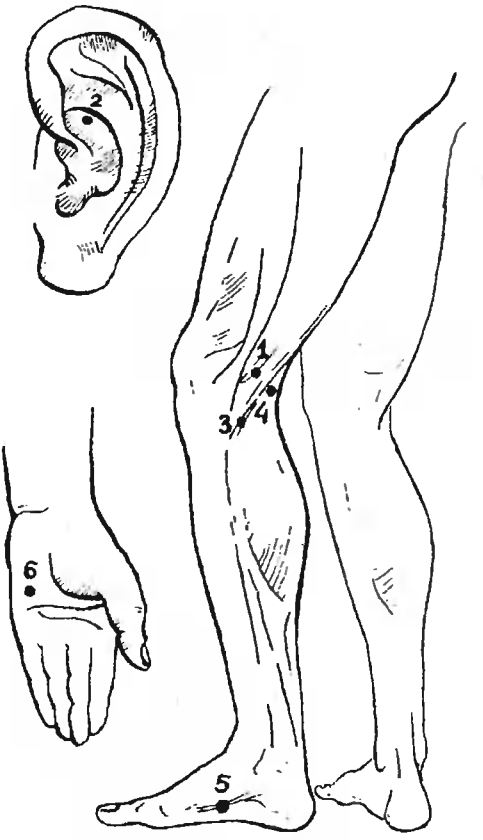


Рис.3 Конечности

1—8F, 2—точка на ушной раковине «почка», 3—9RP, 4—10R, 5—2R, 6—8C.

Если болезнь ваша запущена и приобрела уже ту стадию, когда от недостаточного кровообращения холодеют конечности, на лице разлита бледность, бледнорозовый оттенок принимает и язык, а веки становятся белыми, требуется срочно пополнить ваше внутреннее тепло с помощью стимулирующих уколов и интенсивного прижигания точек:

мень-мон (мин-мэнь, 4VG) — рис.1, као-хоанг (гао-хуан, 43V) — рис. 1, ниен-кок (жань-гу, 2R) — рис. 3, левой точки тхиеу-фу (шао-фу, 8C) — рис. 3 и др.

Во время сеансов воздействия на точки вы должны сосредоточиться на ощущениях: когда игла попадает в точку, вы почувствуете нечто вроде зуда, который будет расходиться от этого места. При прижигании от точки должно исходить ощущение тепла, которое проникает внутрь тела.

Ну, а что же дальше, что произойдет после сеанса иглотерапии? Дальше, дорогой читатель, происходят зачастую удивительные вещи. Вы сразу же ощутите приятное тепло во всем теле, и, что еще удивительнее, нажатие пальцем на контрольные точки уже не вызовет у вас ощущения боли. А раз так, уколы можно прекратить.

Окончание следует

*Или обычных хорошо просушенных сигарет.

Естественная ультрафиолетовая радиация, стиль жизни и здоровье человека

А.Д. Стржижовский

Ожидаемое истощение озонового слоя стратосферы стимулировало возникновение повышенного интереса к изучению биологического действия естественной УФ-радиации. В результате было установлено, что она является важнейшим фактором окружающей среды уже сейчас, когда глобальные изменения стратосферного озона еще не достигли биологически значимых величин. Чрезмерное пребывание на открытом солнце может вызывать ожоги кожи и глаз, сопровождающиеся развитием воспалительных процессов (эритема и кератит). Возникновение эритемы сопровождается угнетением потоотделения и нарушениями терморегуляции, изменениями сенсорной и болевой чувствительности кожи и ухудшением общего состояния организма. В умеренных широтах эритему можно получить за полчаса пребывания на открытом солнце в середине летнего дня.

В период выраженного кератита ослабляется способность отслеживать движущиеся объекты, снижается пропускание роговицей видимого света и затрудняется его фокусировка на сетчатке глаза, что негативно сказывается на функции зрения. Чувствительность самой сетчатки к видимому свету также снижается, причем этот эффект сохраняется в течение длительного времени и влияет на процесс светоощущения значительно больше, чем изменения в роговице. Хотя глаз чувствительнее кожи к прямому действию УФ-радиации, в результате чрезмерного пребывания на открытом солнце в условиях бесснежной равнины обычно развивается лишь эритема. Причина такого несоответствия заключается в том, что в этих условиях в глаз попадает небольшая часть естественной УФ-радиации, падающей на подстилающую поверхность. На заснеженной равнине ожог глаз можно получить за 2 часа, в песчанной пустыне — за 6-8 часов. Рассматриваемое поражение является критическим в условиях снежного высокогорья, когда отражение подстилающей поверхности велико, а ее форма допускает фокусировку отраженной УФ-радиации на поверхности глаза.

Возникновение эритемы в свою очередь вызывает защитные реакции увеличения пигментации и утолщения рогового слоя кожи, повышающие ее устойчивость к воздействию УФ-радиации. Утолщение рогового слоя играет основную защитную роль у слабо пигментированных лиц, в то время как у темнокожих более важной является способность загорать. В зависимости от степени пигментированности кожи величины минимальной эритемной дозы (МЭД) могут различаться более чем на порядок.

Несмотря на то, что рассматриваемые процессы увеличивают устойчивость кожи к поражающему действию УФ-радиации, многократные облучения даже в субэритемных дозах и длительное пребывание на открытом солнце не проходят бесследно. У слабо пигментированных людей на открытых участках тела кожа преждевременно стареет с развитием фотокератоза, пигментной дистрофии и фотоэластоза: она становится грубой и морщинистой, зудит и шелушится, ее пигментация становится неоднородной вплоть до полного исчезновения на некоторых участках, эластичные волокна дермы становятся ломкими и повреждаются при малейшей травме. Эти эффекты необратимы и сопровождаются снижением пороговых доз для эритемы и загара, а также изменениями функциональной активности кожи. Многие исследователи считают возникающее состояние предраковым.

Естественная УФ-радиация ответственна за основную часть опухолей кожи человека. Она может индуцировать опухоли двух типов: немеланомные базально-клеточный и плоскоклеточный раки и злокачественную меланому. Немеланомные опухоли преобладают у светлокожих этнических групп и редко встречаются у темнокожих. Заболеваемость белого населения базально-клеточным раком в 4-6 раз выше, чем плоскоклеточным, а последняя в 3-7 раз выше заболеваемости меланомой. Клетки базально-клеточного рака медленно растут и редко метастазируют в другие ткани. Плоскоклеточный рак более агрессивен, чем базально-

клеточный и ответствен за 75-80% смертности от немеланомного рака кожи. Меланома интенсивно метастазирует и значительно более летальна, чем немеланомные опухоли. В результате, несмотря на относительно низкую по сравнению с немеланомным раком частоту меланом, смертность от немеланомных и меланомных опухолей приблизительно одинакова.

Немеланомные опухоли возникают лишь на открытых участках тела. Их частота растет с накопленной дозой УФ-радиации и поэтому оказывается более высокой у лиц, постоянно проживающих в приближенных к тропическим регионах или работающих на открытом солнце. В умеренных широтах частота возникновения немеланомных опухолей у белого населения сравнима с суммарной частотой опухолей всех других типов вместе взятых, в субтропических и тропических регионах — превышает ее. Частота опухолей кожи у негритянского населения более чем в 60 раз, у латиноамериканского — в 7-10 раз ниже, чем у белого населения в той же зоне при практически одинаковой частоте опухолей, отличных от рака кожи. В США ежегодно заболевают раком кожи около 500 тысяч человек.

В отличие от немеланомных опухолей, злокачественная меланома может возникать как на открытых, так и на закрытых участках кожи. Существует несколько типов меланомы, однако лишь для некоторых из них, чаще возникающих на открытых участках кожи, УФ-радиация является определяющим фактором риска. Характерная для немеланомных опухолей обратная корреляция между частотой возникновения и пигментацией кожи справедлива и для меланомы, однако корреляция с накопленной дозой выражена менее четко. Это различие частично обусловлено разнообразием типов меланомы и зависимостью их частоты от социо-экономического статуса населения.

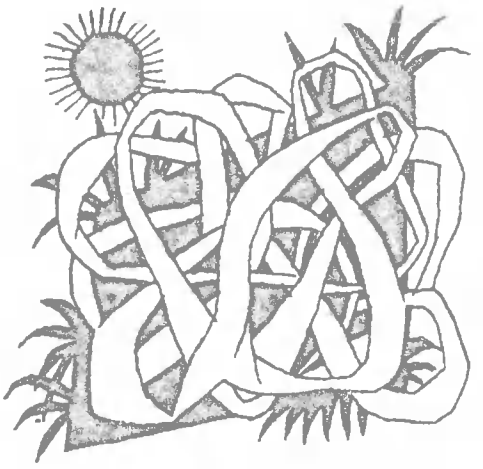
Важнейшей особенностью УФ-индуцированного меланоканцерогенеза является резкое увеличение заболеваемости и смертности в случае прерывистого облучения высокой интенсивности. Этот эффект наиболее ярко выражен у представителей слабо пигментированных этнических групп, у подвергавшихся частым солнечным ожогам в детстве, а также у лиц с родимыми пятнами и веснушками.

Существует мнение, что, в отличие от кожи, глаз не вырабатывает устойчивости к повторным воздействиям УФ-радиации, однако более корректной была бы точка зрения о его низкой адаптивной способности по сравнению с кожей. В условиях повторных воздействий определенной интенсивности возникший кератит может не только не прогрессировать, но и быстро затухать до полной нормализации роговицы, причем это состояние сохраняется в течение длительного времени несмотря на продолжающееся облучение.

Длительное воздействие УФ-радиации на глаз может вызывать возникновение катаракт, птеригий, дегенерацию роговицы и сетчатки и меланому сосудистой оболочки глаза. Хотя все перечисленные виды заболеваний очень опасны, чаще других встречается катаракта, обычно развивающаяся без изменения внешних структур глаза и даже в незрелой форме значительно ухудшающая разрешение, контраст и распознавание образов. Количество полностью слепых с катарактой во всем мире достигает 20 млн. человек. Естественная УФ-радиация является лишь одной из нескольких причин (старение, условия жизни и питания, влияние других факторов окружающей среды) возникновения катаракт, однако ее вклад в рассматриваемый процесс весьма значителен.

Риск возникновения катаракты у лиц, постоянно проживающих в тропических и субтропических зонах, существенно выше характерного для умеренных широт. В северных умеренных широтах около 20% пожилых людей имеют разной степени тяжести катаракту, в тропиках этот показатель достигает 30%. В отдельных регионах (Африка, Индия и др.) катаракта обусловливает 50% и более случаев слепоты. Каждый сотый житель Индии, Бангладеш и Пакистана (более 9 млн. человек) полностью слепой. Эти цифры в 5-10 раз превышают соответствующие показатели США, причем одинаковой частоты катаракт жители Индии достигают почти на 10 лет раньше, чем жители США, где ежегодно выполняется более 1 млн. операций по удалению катаракт.

Из двух существующих типов иммунитета (гуморального и клеточного) лишь последний подавляется в результате воздействия УФ-радиации. Факторы гуморального иммунитета либо не изменяются, либо, в случае хронического облучения в малых дозах, активизируются, способствуя повышению устойчивости к негативным влияниям окружающей среды. Эффект иммуносупрессии не зависит



от интенсивности излучения и степени пигментированности кожи, не коррелирует с возникновением эритемы и не предотвращается при использовании солнцезащитных мазей. Кратковременные воздействия УФ-радиации в сравнительно малых дозах вызывают местный и легко обратимый эффект, для стойкой общей иммуносупрессии необходимы большие дозы и, как правило, хроническое облучение. Для местной иммуносупрессии достаточно недельного отдыха на южных курортах, системный эффект можно наблюдать в условиях ежедневного пребывания на открытом солнце в течение нескольких месяцев.

Результатами иммуносупрессивного действия УФ-радиации являются подавление аллергических реакций кожи, ослабление способности отторгать раковые клетки и изменение характера протекания и исхода инфекционных заболеваний, имеющих кожную фазу развития или зависящих от клеточного иммунитета. Почти у половины обследованных массивов населения не обнаружено кожных реакций на введение стандартного аллергена, причем практически все больные с клинически подтвержденным немеланомным раком кожи относятся именно к такой группе. Необходимо подчеркнуть, что УФ-радиация делает организм восприимчивым лишь к УФ-индуцированным опухолям кожи, в то время как способность отторгать опухоли иного происхождения и локализации сколько-нибудь существенно не изменяется. Иммунные функции организма сохраняются также по большому количеству других тестов.

В качестве примеров заболеваний, зависящих от иммуносупрессивного действия УФ-радиации, следует указать на корь, ветряную оспу, герпес и другие вирусные заболевания с кожной сыпью, индуцируемые через кожу паразитарные болезни типа малярии и лейшманиоза, а также зависящие от клеточного иммунитета туберкулез и некоторые грибковые заболевания. Весьма вероятным следствием иммуносупрессивного действия УФ-радиации является снижение эффективности программ вакцинации населения.

Характер влияния УФ-индуцированной иммуносупрессии на состояние здоровья трудно оценить однозначно. Существует мнение, что этот механизм сформировался в процессе эволюции для предотвращения неконтролируемых аутоиммунных реакций против пораженных солнечной радиацией (фотоантигенных) клеток. В случае облучения в малых дозах, когда эффект локален и легко обратим, он защищает иммунную систему от преждевременного истощения, не оказывая существенного влияния на общую иммунорезистентность. Однако при облучении в больших дозах рассматриваемый механизм инициирует ряд негативных побочных эффектов, важнейшим из которых являются ослабление антиопухолевой и антиинфекционной активности.

УФ-радиация играет важную роль в обеспечении организма витамином D, регулирующим фосфорно-кальциевый метаболизм. Дефицит витамина D вызывает рахит и кариес, а также играет важную роль в патогенезе рака предстательной железы, дающего высокую заболеваемость и смертность. Существенное увеличение смертности от рака предстательной железы с продвижением на север зарегистрировано в Европе и США. Анализ данных по СССР показывает, что в Прибалтике она в 9 раз выше, чем в Средней Азии, и в 4,5 раза выше, чем в Закавказье.

Роль УФ-радиации в обеспечении организма витамином D нельзя скомпенсировать за счет его потребления с пищей, поскольку процесс фотобиосинтеза является саморегулирующимся и исключает возможность возникновения гипервитаминоза. Это заболевание является не менее тяжелым, чем дефицит витамина D. Оно вызывает отложение кальция в различных тканях с их последующим некротическим перерождением. Кроме того, поступающий с пищей витамин D усваивается значительно хуже синтезируемого в коже.

Необходимая для компенсации дефицита витамина D доза УФ-радиации составляет около 60 МЭД в год на открытые участки тела. Для белого населения в умеренных широтах это соответствует ежедневному пребыванию на открытом солнце по полчаса в середине дня с мая по август месяцы.

Интенсивность фотобиосинтеза витамина D находятся в обратной корреляции со степенью пигментированности кожи и, так же как и степень пигментированности, у представителей различных этнических групп может различаться более чем на порядок. Вследствие этого пигментация кожи может быть причиной недостаточности витамина D у цветных иммигрантов в северных и умеренных широтах. Существует мнение, что естественный отбор по цвету кожи способствовал возникновению белой расы.

Естественная УФ-радиация является спутницей человечества в течение всего времени его существования, в связи с чем в процессе эволюции возникли системы и механизмы, позволившие не только защищаться от ее поражающего действия (пигментация), но также и использовать ее энергию для более эффективного функционирования организма (фотобиосинтез витамина D). Интенсивность естественной УФ-радиации в различных широтных зонах существенно различается: ее годовая доза в экваториальных регионах превосходит 3500 МЭД по сравнению с 900-1500 МЭД в умеренных широтах. В соответствии с этим степень пигментированности кожи представителей различных этнических групп оказывается тем выше, чем ближе к экватору место их постоянного проживания.

В связи с наблюдающимся в последнее время изменением характера поведения населения (интенсификация межрегиональной миграции с целью отдыха и перемены постоянного места жительства, увеличение свободного времени, распространение открытого стиля одежды с использованием слабо поглощающих УФ-радиацию материалов) сформировавшиеся в процессе эволюции адаптивные взаимоотношения оказались нарушенными. В соответствии с этим следует ожидать увеличения риска возникновения ожогов кожи и глаз, старения и рака кожи у слабо пигментированных групп населения и дефицита витамина D у мигрировавших из тропических в умеренные широтные зоны. Как частота опухолей кожи, так и смертность от них во всем мире растут. Ежегодное увеличение частоты возникновения немеланомного рака кожи в США составляет около 3%, меланомного — 4%, смертности от меланомы — 6,7%. В некоторых регионах Европы и Австралии увеличение частоты возникновения меланом превосходит 10% в год. Смертность от меланомы в европейских странах возрастает на 3,9-6,3% в год, в Канаде — на 6,6%, в Австралии — на 8,3%. В СССР за десятилетие с 1970 по 1980 гг. частота опухолей кожи выросла на 13%, за период с 1985 по 1986 г. — более чем на 8%.

За рассматриваемый эффект, в основном, ответственно население белой расы, в то время как частота опухолей кожи и смертность от них у цветного населения сколько-нибудь существенно не изменяются. Чувствительность к УФ-радиации внутри белой расы сильно варьирует. Ее величина у лиц кельтского этнического типа (рыжие или светлые волосы, бледная кожа с веснушками, практическое отсутствие способности загорать в сочетании с легким возникновением ожогов кожи) в 3-4 раза выше, чем у лиц средиземноморского этнического типа (коричневые или черные волосы, смуглая или оливковая кожа, высокая способность загорать при редких ожогах кожи). Цвет глаз не является независимым критерием риска и играет роль лишь в сочетании с другими этническими признаками. Высокой чувствительностью к УФ-радиации обладают лица с достаточно широко распространенными пигментными заболеваниями альбинизм и витилиго.

В результате эпидемиологических исследований миграции белого населения на постоянное местожительство в зоны с высокой интенсивностью естественной УФ-радиации было обнаружено, что частота опухолей кожи у мигрантов, первоначально значительно более низкая по сравнению с белым населением в странах иммиграции, с течением времени быстро растет. Если принять за 1 риск возникновения злокачественной меланомы у мигрантов в Австралию при длительности проживания там не более 24 лет, то для 25-39 лет он равен 1,47, для 40-59 лет — 3,24 и для более чем 60 лет — 4,87. Заболеваемость меланомой у мигрантов из Европы и США при длительности проживания в Израиле в течение 4 лет почти в 3 раза выше, чем у родившихся в Израиле. При длительности проживания не менее 17 лет ее величина почти в 5 раз выше. Заболеваемость меланомой у миг-

рантов из Азии и Африки сохраняется на низком уровне в течение всего времени проживания в Израиле.

Особенно велика опасность заболевания меланомой лиц, мигрировавших в раннем возрасте. Если принять за 1 риск ее возникновения у родившихся в Австралии, то для мигрировавших в возрасте до 4 лет его величина равна 1,17, в возрасте 5-9 лет — 1,65, в возрасте 10-14 лет — 0,74 и в возрасте более 30 лет — 0,38. Смертность от меланомы лиц, прибывших в Австралию в возрасте до 10 лет, приблизительно в 2 раза выше, чем в возрасте 20-39 лет и в 3 раза выше, чем в возрасте более 40 лет.

В связи с увеличением свободного времени и повышением уровня жизни населения промышленно развитых стран, расположенных преимущественно в умеренных широтных зонах, весьма актуальной стала оценка последствий прерывистых воздействий УФ-радиации во время отпусков, выходных и т.д. Хотя интенсивности облучения, вообще говоря, могут быть различными, место отдыха обычно выбирается именно с целью обеспечения максимального контакта с солнечной радиацией высокой интенсивности.

В результате проведенных исследований было обнаружено, что, в отличие от сравнительного равномерного облучения фермеров, рыбаков и других работающих вне помещений лиц, страдающих преимущественно от немеланомного рака кожи, рассматриваемый режим воздействий УФ-радиации опасен именно с точки зрения возникновения злокачественной меланомы. Весьма характерно, что меланома чаще возникает у лиц с высоким социо-экономическим статусом, работающих преимущественно в закрытых помещениях и имеющих возможность систематически отдыхать в тропических и субтропических регионах.

Судя по материалам канадских исследователей, более чем трехкратное за десятилетие проведение отпуска в зонах с повышенной интенсивностью естественной УФ-радиации увеличивает риск возникновения меланомы в 1,8 раза. Пребывание легко одетых лиц на открытом солнце летом в течение 20-39 часов (по 4-8 часов в день в течение недели) вызывает его увеличение в 1,9 раза по сравнению с проведением летнего отпуска в закрытом помещении.

Подробные исследования влияния характера отдыха на состояние здоровья проведены в Австралии. Частота возникновения меланом у загорающих реже раза в неделю в 1,2 раза выше, а у загорающих чаще раза в неделю — в 2,55 раза выше, чем у незагорающих людей. Риск возникновения меланом резко возрастает с увеличением степени открытости тела. Если принять за 1 его величину в случае загара в закрытом купальнике, то для загара в открытом она равна 4, а для загара в бикини или без одежды близка к 13. Частота возникновения меланом у лиц, не реже раза в неделю летом катающихся на яхтах или занимающихся рыбной ловлей, соответственно, в 2,43 и 2,72 раза выше, чем у не занимавшихся этими видами спорта. Сколько-нибудь существенного увеличения частоты меланом у занимающихся плаванием не выявлено.

Таким образом, воздействие естественной УФ-радиации на кожу может вызывать ее ожоги, преждевременное старение, рак и иммуносупрессию. Несмотря на это, вряд ли можно рекомендовать полное прекращение контактов с солнечной радиацией, поскольку в этом случае возникает опасность возникновения рахита, кариеса и рака предстательной железы. В отличие от кожи, полезных для глаз эффектов УФ-радиации не обнаружено, в связи с чем необходимо стремиться к максимально возможной их защите. При наличии головного убора доза облучения глаз снижается почти втрое, с очками разных типов — еще более чем на 60-90%.

Как и на производстве, воздействие УФ-радиации на человека в натурных условиях необходимо каким-то образом регламентировать. Значимость такого подхода становится еще более очевидной, если учесть, что для многих профессий натурные условия являются также и производственными. Основной задачей, которую необходимо решить на рассматриваемом пути, является определение условий облучения, допускающих максимум оздоравливающего действия при минимуме негативных побочных эффектов. При этом необходимо учитывать индивидуальную чувствительность к УФ-радиации, которая может очень сильно измениться в зависимости от степени пигментированности кожи и некоторых особенностей обмена веществ.

Джованни Монтекорвино — треть века в Китае

В.А.Кореняко

Между возвращением Рубрука* и отъездом Монтекорвино — тридцать четыре года. За это время геополитическая ситуация в Евразии заметно изменилась.

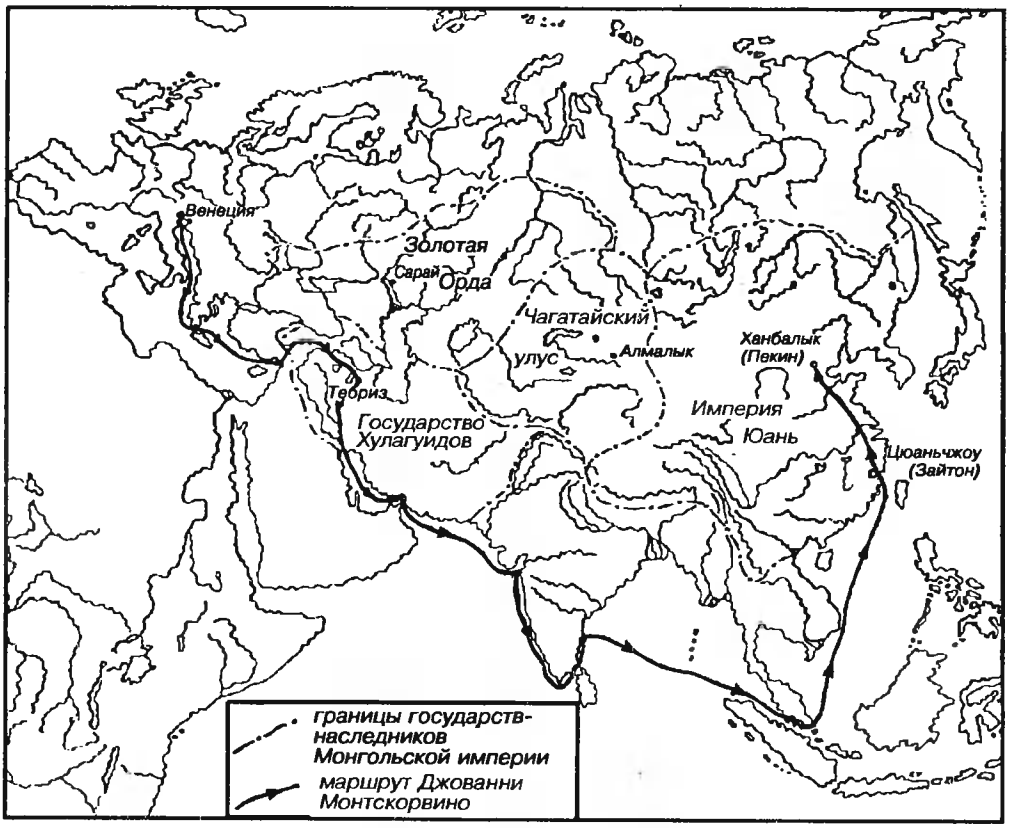
В 1259 г. умер всемонгольский хан Мункэ, а менее года спустя его брат и преемник Хубилай оставил степную имперскую столицу Каракорум и переехал со своим двором в Китай. С этого момента Монгольская империя не только фактически, но и юридически распалась на четыре суверенных государства, управляемых враждующими между собой ветвями Чингизидов. Китаем стали править Хубилай, провозгласивший новую династию Юань, и его потомки. Потомкам Чагатая достались значительные пространства Средней Азии, Казахстана и Восточного Туркестана. От Иртыша до Днестра раскинулась Золотая Орда — государство, созданное покорителем Руси ханом Бату. Иран и сопредельные области Средней Азии, Закавказья и Ближнего Востока подпали под власть ильханов — потомков внука Чингисхана Хулагу.

Роль Египта как главной военно-политической силы мусульманского мира не только сохранилась, но и возросла после того, как власть перешла из рук одряхлевшей династии Айюбидов к мамлюкам — уроженцам европейских степей и Кавказа, приобретавшимся египетскими султанами на невольничьих рынках и составлявшим сословие профессиональных воинов.

Переломными стали 1260-е годы. Шанс союза крестоносцев и монголов был вполне реальным до сентября 1260 г., когда в битве у Айн-Джалута под Дамаском мамлюки во главе с Рукн ад-дином Байбарсом разгромили конницу нойона Китбуги. Бросок монголов к Средиземному морю был остановлен. В лице Байбарса мусульманский Восток получил неутомимого «гази» — борца за веру, ярого врага крестоносцев и их союзников — Хулагуидов. В 1265 г. Байбарс отнял у кре-

Перепечатка из ж. «Истина и жизнь», 1995, № 1.

*Гильом Рубрук — один из миссионеров, побывавших в ставке великих ханов Моигольской империи в 1240-1250 гг. Открыл путь для посланцев Католической Церкви в восточную часть азиатского континента, но пробыл в центре Азии недолго и его миссионерский долг не принес весомых плодов. Этот успех выпал на долю Джованни Монтекорвино, навсегда удалившегося из Европы на Восток в 1289 г.



стоносцев Цезарею, в 1268 г. — Яффу и Антиохию, а в 1277 г. мамлюки разбили под Альбистаном монголо-иранскую армию, так что ильханы не думали о реванше до начала следующего столетия.

Сразу после разгрома под Альбистаном делается первая попытка воплотить удивительно смелый и прозорливый план — посылается католическая миссия к Хубилаю. Это была инициатива генерала францисканского ордена, большого знатока Востока Джироламо д'Асколи — будущего Папы Николая IV (1288-1292). Пять монахов-францисканцев во главе с Джерардо ди Прато прибыли в Иран, но по невыясненным причинам вернулись в Европу.

Можно предположить, что Джироламо д'Асколи, ставший в 1288 г. Папой, после неудачной миссии Джерардо ди Прато все десять лет не забывал о своей идее — распространить миссионерскую и дипломатическую работу Католической Церкви далеко на Восток, в Индию и Китай, за пределы державы Хулагуидов, оказавшихся хотя и верными, но неудачливыми союзниками в борьбе с мамлюкским Египтом.

Глава Католической Церкви вернулся к своему старому плану после того, как в 1289 г. началось новое наступление мамлюков на крестоносные владения в Восточном Средиземноморье. В апреле войска султана Сайф ад-дина Калауна взяли Триполи. Стало ясно, что Иерусалимское королевство обречено. Правда, финал трагедии наступил в 1291 г., когда Монтекорвино был уже в Иране: мамлюки овладели Акрой, Тиром, Сидоном и Бейрутом, а последние крестоносцы навсегда покинули Палестину.

Через два с небольшим месяца после падения Триполи в летнюю резиденцию Папы в Риети был вызван Джованни Монтекорвино — человек, которому предстояло основать первую католическую миссию на Востоке Азии.

Будущий «архиепископ и патриарх всего Востока» родился в 1247 г. Деревень с названием Монте Корвино (Воронья Гора), ставшим его фамилией, в Италии две: у города Лучеры в провинции Апулия и у города Салерно в провинции Кампания. В современной литературе местом рождения Джованни Монтекорвино более уверенно называют округу Салерно.

Когда Монтекорвино прибыл по вызову Папы в Риети, ему было 42 года — возраст для человека средневековья солидный. Но о его жизни до этого перелом-

Хан Тимур Ульджайту. Китайский портрет XIV в.

ного момента мы знаем лишь, что Джованни стал монахом-францисканцем еще в юности, а 1280-е годы по повелению генерала ордена Бонаграции провел на Востоке — в Иране и Киликийской Армении.

После приезда Монтекорвино Николай IV за одну неделю подготовил 28 посланий, которые отец Джованни должен был доставить на Восток. Список адресатов обширен: цари Грузии, Киликийской Армении, патриархи и прелаты грузинской, армянской, эфиопской, несторианской и яковитской Церквей, «весь народ армянский» и «народ эфиопский», папские посланники в Тебризе Йолло из Пизы и Джованни ди Бонастро. Письма направлялись ильхану Аргуну и хану Хайду — фактическому правителю Чагатайского улуса.

Для нас наиболее интересно письмо Папы Николая IV хану Хубилаю — юаньскому императору Шицзу.

«От Николая Кобла-хану (Кобла-хан, или Кубла-хан — принятая в Европе форма имени Хубилая — **В.К.**), великому государю татар, прежде всего привет, да приведет он к грядущей славе! Мы ликуем во Господе, благородный государь, и приносим Ему нашу смиренную и великую благодарность, ибо Он, Который держит в руке Своей сердца земных государей, как Мы с радостью услышали, в знак Своей милости одарил тебя кротким благочестием и вложил в грудь твою столь высокие чувства, что душа твоя жаждет расширения христианского мира. Недавно, вскоре после нашего избрания, Мы приняли доверенных послов великого государя Аргуна, славного царя татар, которые Нам открыто заявили, что твое величество относится с большой благосклонностью к Нашей особе, к Церкви Рима и к его народу, то есть к народу латинскому, и названные послы, по царскому поручению, горячо настаивали, чтобы Мы направили к тебе нескольких латинских священников. А Мы по получении столь радостного известия от такого великого и высокого государя возликовали во Господе, ибо Мы горячо желаем умножения твоего благополучия и славы Его имени. Мы смиренно молим Отца света, от Которого исходит все лучшее на земле и всякий высший дар, дабы Он из милости Своей озарил глубины твоей души еще более ярким сиянием и наполнил ее росой Своей милости во хвалу и честь Своего прославленного имени. Поэтому Мы охотно идем навстречу твоему царскому желанию в этом отношении и хотим к тому же, чтобы ты тотчас подготовился к принятию христианской веры, о которой печется и которую хранит Римская Церковь.

И прими ты этого моего представляемого тебе здесь сына, брата Иоанна Монтекорвино, с его спутниками из ордена миноритов, избранного нами и посланного к тебе подателем сего письма, и пойди ревностно ему навстречу, ибо никто не может быть угоден Всевышнему без сопроводительного ходатайства. Он присоединяет к сему просьбу, чтобы встретили его приветливо и чтобы ты для достижения вечного блаженства принял к сердцу его учение».

Джованни Монтекорвино отправился в путь в августе 1289 г. из Венеции и в сентябре или октябре прибыл в Айяс — основной порт Киликийской Армении. Выполнив поручения Папы при дворе царя Гетума II, он явился в Тебриз. В столице ильханов он выбрал путь в Китай не по суше через владения Чагатаидов, а морской — через Индию и вокруг Юго-Восточной Азии.

В 1291 г. Монтекорвино покинул Тебриз в сопровождении двух соотечественников. Монах-доминиканец Никколо из Пистойи затем умер в Индии. Купец Пьетро ди Лукалонго добрался с Монтекорвино до Китая и стал там преуспевающим коммерсантом.

История пребывания Джованни Монтекорвино в Индии и Китае восстанавливается фрагментарно, по нескольким дошедшим до нас письмам. Поэтому в ней много неясностей и загадок, по поводу которых между историками до сих пор идут споры.

Вероятно, в 1292 г. Монтекорвино отправил из Индии письмо. Само оно не сохранилось, но гораздо позже «кое-что» из него переписал некий доминиканец Менентилл ди Сполето для собрата по ордену проповедников и ученого-гуманиста Бартоломео да Санто Конкордио.

Индийское письмо Монтекорвино довольно пространно и посвящено природе, климату и населению Индии. Монтекорвино писал о жаре, отсутствии зимы в европейском понимании, о продолжительности дня и ночи, низком положении Полярной звезды и о звездах, которые можно наблюдать только в приэкваториальных широтах, о сезонных тропических ветрах-муссонах и зависимости от них мореплавания. Самые подробные сведения Монтекорвино дал о той части индийской флоры, которая была источником экзотических и буквально драгоценных в Европе товаров — сахара, красителей и «тонких специй» вроде перца, имбиря и корицы.

Облик, образ жизни и нравы индийцев в описании Монтекорвино воспринимаются двойственно. С одной стороны, они — «идолопоклонники, и нет у них ни закона, ни письма, ни книг; но буквы им ведомы, и буквами пишут счета, а также молитвы своим идолам», и «нет у них ни недель, ни месяцев», «покойников не хоронят, а сжигают и к огнищу несут тела с музыкой и пением, но родичи усопших печалятся и скорбят, совсем как люди других стран», но — «едят же они грубо, как свиньи, хватают пищу всей пятерней и ложек не знают; и право же, когда едят, то больше похожи на свиней, чем на людей», и хотя «земля же здесь совсем безопасная, воров да разбойников очень мало, но зато постоянно надо платить всяческие поборы».

С другой стороны, сами индийцы были симпатичны францисканцу, хотя и не были лишены странностей, впрочем, снисходительно объяснявшихся тропическим климатом: «Люди здесь довольно смирные и дружелюбные, слов понапрасну не тратят и этим похожи на наших крестьян. Не так уж они черны, а скорее оливкового цвета, и отлично сложены как мужчины, так и женщины. Ходят они босиком и нагишом. Только и есть у них что повязка на срамном месте, а мальчики и девочки до восьми лет никакой одежды не носят и ходят в чем мать родила. А бороды здесь вовсе не бреют, но моются по нескольку раз в день».

В общем, Монтекорвино дал хотя и поверхностное, но объективное описание Индии. Он и Марко Поло развеяли многие фантазии, бытовавшие до XIV в. в европейких описаниях заморских стран. Еще в середине XIII в. неизвестный францисканец сочинил «Краткое описание земного мира», в котором населил Индию «вечно воюющими с журавлями горцами ростом в два локтя», грифонами, «рожающими щенят женщинами», заглатывающими целого оленя змеями, топящими слонов в Ганге крабами длиной в шесть локтей и даже безголовыми людьми, у которых «глаза на уровне плеч, чуть, пожалуй, пониже, а вместо ноздрей и ушей в груди по две дыры». Конечно, эти экзотические фантасмагории были известны Монтекорвино, не случайно написавшему: «Усердно и много допытывался и разузнавал я о людях чудесного вида, не схожих с обыкновенными, о зверях и земном рае, но ничего на этот счет не проведал».

В письме Монтекорвино и в книге Марко Поло, получивших известность в Европе лишь в начале следующего столетия, отразился трезвый взгляд европейского наблюдателя. Их здравые наблюдения реальных фактов в немалой степени подготовили тот переворот в западных географических представлениях, который вдохновил великих мореплавателей XV в.

Окончание следует

ИНДЕКС: 70764

764 I-6
ц.б-ка Бел.экз.