2664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

2198

气功与生活

АКАДЕМИЯ КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ

предлагает Вам книгу Мастера Цигун

Школы «Сянь-фо» в 18-м поколении

ЮРИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА РАЖЕВА

«НА ПУТИ К БЕССМЕРТИЮ»

Автор рассказывает о своем необыкновенном совершенствовании в даосском монастыре, расположенном в закрытом горном районе Китая, и обретении «особых способностей». Под руководством своего Учителя, доброго и мудрого Мастера Чэнь Чжэньгуаня, Ю.А. Ражев постигает секреты Школы «Сянь-фо» («Бессмертных будд»), традиции боевых искусств, ясновидение и телепатию, астральные путешествия и целительство. Он встречается с удивительными людьми, оказывается в невероятно сложных ситуациях, перемещается в иные пространства и времена, исполняя главное предназначение своей жизни.

В специальном приложении «Белая книга» даны упражнения для продления жизни, Цигун-массаж Пу Цяньгуаня, Цигун черепахи и многое другое.
«Можайск-Терра», 216 стр., цена 15 руб.
Заказы направляйте по адресу: 105094 Москва, а/я 21 Книга-почтой

ПРИНИМАЮТСЯ ЗАЯВКИ
на книги, выпускаемые в 1998 году, в следующих сериях:

I. «Китайское кулинарное искусство»
К 101. Ю.А. Ражев. Домашняя кухня.
К 102. Ю.А. Ражев. Лечебная кухня Древнего Китая. Путь к здоровью и долгой жизни.
К 103. Ю.А. Ражев. Волшебный мир китайского чая. Небесное наслаждение.
II. «Тайны китайских монастырей»
К 101. Ю.А. Ражев. Тайцзи-цюань. Путь силы и могущества. Традиционный курс.
К 102. Ю.А. Ражев. Тайцзи-цюань. Путь долгожительства и метод рукопашного боя.
К 103. Ю.А. Ражев. Шаолиньский Цигун. Путь к здоровью и долгой жизни.
III. «Традиции здоровья»
К 101. Ю.А. Ражев. Китайская Цигун-терапия. Диагностика и лечение заболеваний.

Все книги будут выходить в твердой красочной обложке, объем ок. 300 стр., с илл.

Ориентировочная стоимость 24 руб.

Вы можете заказать необходимую книгу из любой серии.

Заказы можно направлять по адресу:
Москва, а/я 21 (в конверт с заказами вложить открытку с написанным обратным адресом и необходимым количеством почтовых марок для ответа).

Академия китайской культуры проводит учебные семинары по традиционному Ушу, Цигун и Цигун-терапии.

Запись на семинары по тел.:
(095) 360-82-47.

ЦИГУН И ЖИЗНЬ

2/98

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

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Кэ Юньлу. Определяющая тенденция развития китайского цигун (Продолжение) 3

Линь Чжунпэн. Совершенствование "естества" и совершенствование "жизни" 6

Фэн Хуайбан. Даоинь как способ "внутреннего пестования" по превращению семени в ци 9

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Чжан Цзяньлин. Методика сгибания пальцев для обретения безграничной внутренней энергии и возвращения к изначальному 12

Мо Дамэй. Распространенные способы "набирания" ци 15

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

М.Н. Бобрик. Арии I ПрасЛАвяНе I МЫ (Окончание) 17

А.Ю. Кузьмин. Синдром хронической усталости — "первый звонок" 29

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Ли Пэйжань. Профилактика гипертрофии предстательной железы с помощью цигун-массажа 31

Ван Юньи. Методика лечения сахарного диабета 33

Ван Пин. Вегетарианство и здоровье 37

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Шу Гочжи. Жизнь в Тайбэе 39

МИР ЦИГУН

Редакция русского издания журнала "Цигун и жизнь" советует осваивать любые методики цигун под руководством специалистов и постоянным врачебным контролем

Издается в сотрудничестве с журналом "Цигун и спорт", КНР, провинция Шэньси, г. Сиань.

Главный редактор А.П. Шилов
Редакторы А.Б. Фирсова, Е.Н. Новикова
Технический редактор А. Шевченко
Издатель: ООО "ДАТУН".

Адрес редакции: 117218, Москва, Нахимовский просп., 32 (здание Института экономики РАН). Комн. 1114, тел. 332-45-71.

Адрес для писем:
117218 Москва, а/я 30
журнал "Цигун и жизнь".

Регистрационный номер 015142
от 18 июня 1997 г.

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

При перепечатке наших материалов ссылка на "Цигун и жизнь" обязательна.

Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Подписка на II полугодие 1998 г. осуществляется в почтовых отделениях связи по каталогу Агентства "Роспечать".

© Редакция журнала "Цигун и жизнь", 1998.

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.

На первой стороне обложки:

Провинция Гуйлинь — волшебный мир небожителей

На четвертой стороне обложки:

Три пагоды в г. Дали, пров. Юньнань

"Цигун и жизнь", 1998, № 2
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 20.03.98. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ № 6154
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.

Определяющая тенденция развития китайского цигун

✍ *Кэ Юньлу*

Тридцать шесть истин цигун

III. Прозрение

Двадцать четвертый закон гласит: чжи чжи жэнь синь, ли ди чэн фо ("прямо указать на сердце, мгновенно стать буддой"). Если не говорить о религиозном смысле этого закона, то тогда он будет означать следующее: вы вдруг обрели понимание, прозрели, вдруг оказались в состоянии здоровья, мудрости.

Все делают ошибки. Чтобы освободить человека, необходимо прямо указать ему на его проблему. У всех есть те или иные недостатки. Чтобы войти в хорошее состояние, нужно выйти из плохого, нужно прямо "указать на сердце", разрешить проблему.

Что есть практикование цигун? Если вы сейчас обеспокоены чем-либо, надо тут же, без всяких лишних слов, обеспокоенность превращать в необеспокоенность. Умение посмотреть на проблему широко, правильно и составляет суть этого закона.

Не следует ходить вокруг да около, надо находить сердцевину проблемы, уметь заглядывать глубоко в душу. Сумеешь — прозреешь, т.е. станешь буддой. Поможешь другому увидеть, что у него в сердце, поможешь ему стать буддой. В таком подходе к себе, к другим заключена большая мудрость.

Двадцать пятый закон — это чань-буддийское выражение: жу дан и нянь цзы чжи фэй, цзыцзи лингуан чан сяньсянь ("когда мелькнет мысль, что ты увидел свою ошибку, в тебе загорается высший свет").

Спрашивают, как добиться прозрения, высших состояний? Хуэй Нэн говорил: нет ничего сложного. Когда делаешь что-то, вдруг мелькнет мысль, что ты знаешь, что ошибся, в чем ошибся. В то мгновение, когда ты это понял, в тебе вспыхивает божественный свет.

Человек в процессе жизни очень часто пребывает не в очень хорошем состоянии. Когда вы обнаруживаете, что эта мысль не верна, загорается божественный свет.

Закон этот прост и глубок. Выражен он одним из самых красочных афоризмов Шестого патриарха Хуэй Нэна, касающихся видения своей природы, просветления сердца, мгновенного прозрения.

Многим знакомо такое переживание: вот мы порою полностью захвачены каким-либо настроением, желанием, переживанием, беспокойством или какой-то иной неестественной привязанностью. В это время мы становимся пленниками своей озабоченности. И если вдруг нам удается разом сбросить с себя это состояние, понять его ошибочность, то мы чувствуем мгновенное просветление в душе, возникает великолепное ощущение легкости.

Двадцать шестой закон тесно переплетается с предыдущим: "истинное прозрение — в облегчении сердца".

Продолжение. Начало см. 1997, № 6; 1998, № 1.

Что такое истинное прозрение? Очень просто: облегчение сердца. Что значит облегчение сердца? Сбросить то, что давит на сердце. Сказать просто, сделать не так просто.

Нет света, значит сердце под гнетом. Сердце освобождено — появляется свет. Снова тяжесть на сердце — свет опять исчезает. Мы смотрим телевизор, фильм, отмечаем, что персонажи часто не слишком умны. Зачем так? Кто не знает, что мы сами актеры, все мы играем свои роли. Но себя мы видим не слишком хорошо.

Освобожденное сердце — истинное прозрение. Конечно, нельзя требовать от современного человека, чтобы он уходил от жизни, не ел, не спал, не обзаводился семьей, не заботился о потомстве, не исполнял своего долга перед обществом. Однако все это обременяет, давит, все это — камень на сердце. Да, жизнь без этого невозможна. Но одновременно необходимо иметь и истинные жизненные состояния. Чтобы обрести это состояние, нужно убирать из сердца все неестественное.

Еще небольшой пример. Вы едете в автобусе, попадаете в пробку и начинаете нервничать. В этот момент вы должны сказать себе, что раз вы оказались в этом автобусе, то у вас нет другого выбора. Беспокойство в этом случае есть неистинное состояние. Будете вы нервничать или не будете, все равно приедете через два часа. Вам не принесет никакой пользы то, что вы будете ругать себя, транспорт и все вокруг. Вы только отравите себя и окружающих. Приехав, вы отравите тех, с кем будете общаться. А потом принесете свое раздражение домой, отругаете ни за что сына, выведите его из равновесия, и он на следующий день не сдаст экзамен, отчего расстроится вся семья. И все это по милости вашего раздражения.

Очень многие производят эти ненужные сверхзатраты. Люди изнуряют себя не достойными делами, а подобными расходами, в которых нет никакой необходимости. Истинные же дела вовсе не требуют особых затрат, на сердце должно быть легко.

Двадцать седьмой закон гласит: "неприятность — орудие просветления".

Неприятность — вещь плохая, ее надо избегать. Почему же тогда закон ее приветствует? Дело в том, что, постоянно борясь с неприятностями, вы работаете над собой, совершенствуетесь. То есть неприятности становятся как бы средством, побуждающим вас прикладывать усилия. Это аналогично воздействию несчастья на человека. Само по себе несчастье — это плохо, но оно может стать для человека благодетельной силой, облагородить его, закалить и, таким образом, сыграть положительную роль. Вот поэтому-то можно говорить, что не следует бояться жизненных трудностей, проблем, невзгод, они становятся ступеньками вашего роста, без них вы не сможете развиваться. При правильном отношении к ним вы обретете способность не испытывать беспокойства, досады, находясь в окружении неприятностей. Вы станете сильней, чем те, кто в своей жизни не сталкивается с неприятностями.

Двадцать восьмой закон — буддийское изречение: ку хай у бянь, хуэй тоу ши ань ("находясь среди океана страданий, обернись и узришь берег").

Люди, имеющие неправильное понимание того, что происходит вокруг них, оказываются "среди океана страданий". Мир устроен так, что никто не может избежать неприятностей. Посмотрите на прохожих на улице: сколько хмурых, озабоченных лиц. Среди них и те, кто имеет работу, и те, кто без работы. "Безбрежное море страданий". Где же берег? Да он рядом, надо только перестать беспокоиться. Для этого нужно правильно относиться к реальности, нужно понять, что все трудности, неприятности не случайны, они нас учат, воспитывают. Поэтому правильное к ним отношение — спокойно их преодолевать. Это учеба, тренировка. "Обернитесь" — рассмотрите неприятную ситуацию со всех сторон и "увидите берег", еще раз "обернитесь" и снова "увидите берег". И вот вы уже стоите на берегу. Никакой мистики, все это достигается тренировкой.

Многие понимают этот закон так, будто бы следует уходить от действительности. Нет, все дело в отношении к жизненным ситуациям. Посмотрите на мир другими глазами, и он тут же засияет, наполнится светом. Конечно, мир далеко не совершенен, но, глядя на него с теплом в душе, вы увеличите в нем пространство, освещенное светом.

Двадцать девятый закон выражается лозунгом: "Если я не желаю болеть, кто может заставить меня болеть?"

Надо верить в себя! Очень многие болезни человек сам на себя навлекает. Данный закон содержит глубокую истину. Человек может сам себя спасти.

Исследования показывают, что многие телесные недуги возникают из недугов психических. Например, вы столкнулись с труднорешаемой проблемой, ваше сознание не может ее решить, "переварить". Тут же возникают трудности в работе желудка и кишечника, плохо усваивается пища. Китайская медицина в этом случае говорит: "мысль ранит селезенку". Если у вас тяжело на душе, появляются боли в позвоночнике. Груз психический преобразуется в физический. Между сознанием и телом существует тесная связь, взаимосоответствие.

Вам весело, на лице появляется улыбка. Но улыбается не только лицо, улыбается все тело, просто вы этого не чувствуете. Печальным может быть не только лицо, но и кишечник, желудок, сердце, любой орган.

Занимаясь цигун, прежде всего следует проникнуться желанием быть здоровым, победить болезнь. Важно создавать в обществе такую атмосферу, когда в почете было бы здоровье. В любом учреждении всегда есть люди, с удовольствием жалующиеся не свое здоровье, рассказывающие о своих болячках с утра до вечера. Делают они это с целью вызвать сочувствие к себе, они хотят, чтобы их утешали. Так обычно и бывает. Но если вдруг в ответ на жалобы никто не только не будет их утешать, а, наоборот, еще и покритикует, то в этом учреждении создастся здоровая атмосфера. Как только в почете станет здоровье, никто не будет болеть.

Очень важно иметь правильную систему ценностей, правильный взгляд на вещи.

Если вы желаете заболеть или чувствуете, что болеете недостаточно тяжело, "помочь" вам несложно. Вот у вас какое-то легкое недомогание. Мы вам советуем срочно обратиться к врачу. Будь внимателен к себе, это так опасно! Вы проверились, ничего нет, все в норме. Тогда мы говорим, что обследование было недостаточно квалифицированным, надо его повторить, но в другом месте, там лучше. Выглядишь ты что-то неважно. Домашние должны больше заботиться о тебе. Оставь на полгодика работу, посиди дома, следи за питанием!

Благодаря такой заботливости легкое недомогание превращается в серьезную болезнь. И, напротив, тяжелое заболевание, порой, исчезает само, если человек относится к нему спокойно, без страха и преувеличения.

Очень легко создать себе болезнь. Поэтому так важно иметь здоровый настрой: я не намерен болеть. Кто же может заставить меня болеть?

Тридцатый закон — строка из "Сборника афоризмов Шестого патриарха": "Когда живу, сижу, не лежу; когда умру, буду лежать, не сяду. Жалкий мешок с костями. Что тут тренировать?" (Патриарх при жизни не спал, всегда сидел). Хуэй Нэн сказал это, когда заметил, что немало людей слишком много внимания уделяют тому, как надо правильно тренировать тело. "Я, — сказал патриарх, — ничего не тренирую".

Эта мысль требует понимания. Правильно заниматься цигун — это заниматься так, чтобы было ощущение, что вы ничем не занимаетесь. Если видеть повсюду "грязную ци", бояться пойти налево, бояться пойти направо, двигаться так или сяк, бояться не то съесть, не то сделать, то это будет неправильно, таким образом ничего большого не добиться. Зачем так много регламентаций? Надо просто иметь высокую цель, убежденность, быть нравственным человеком и верить в себя!

Есть книга — "Энциклопедия китайских запретов", — в которой расписано, в какой день нельзя делать то или другое, в какой день нельзя выходить из дома. Если ею руководствоваться, то получается, что ничего никогда делать нельзя и лучше всю жизнь сидеть дома.

Один человек мне рассказывал, что некий специалист ему как-то заметил, что у него неподходящее имя, что-то там посчитал и определил новое. Только он его поменял, как ему встретился другой знаток, который заявил, что это его новое имя никуда не годится. Пришлось опять менять, а потом и еще раз. В конце концов он был совершенно сбит с толку.

Надо сохранять спокойствие. Не следует суетиться, придавать слишком большое значение бесконечному множеству разных мелочей.

Перевод А. Александрова

Продолжение следует

Совершенствование "естества" и совершенствование "жизни"

✍ *Линь Чжунпэн*

Все биологические организмы — будь то непроходимые леса, покрывающие хребет Кунь-Лунь; тонкие былинки, приютившиеся у обочин дорог; птицы, парящие в голубом небе; дикие звери, топчущие бескрайние равнины; гиганты моря — киты или невидимые невооруженным глазом бактерии — всех их объединяет жизнь, обозначаемая китайским словом "шэнмин" (шэн — дикий, природный; мин — судьба, узел, существование). И только человек является носителем жизни, определяемой по-китайски словом "синмин" (син — естество, разум, одухотворенность), потому что он обладает не только способностью рождаться, расти, созревать, стареть, умирать и воспроизводить себе подобных, как и другие живые твари, но и наделен уникальной в живой природе функцией — разумом. Таким образом, человек обладает не только присущим всем живым организмам существованием (мин), но и единственной в своем роде способностью мышления (син). Не зря знания, относящиеся к области изучения человеческой жизни, в древности называли "синмин сюэ" — "наука о естестве (сущностной природе разума) и жизни (физическом существовании)".

Хотя слова "син" и "мин" различны по значению, они неразрывно связаны друг с другом. Трудно представить разум без живого тела человека точно так же, как жизнь физического тела человека без деятельности сознания. На протяжении тысяч лет служители культа пытались решить задачу достижения "вечной жизни" "чистого разума", освободившегося от оболочки бренного тела. Их усилия не увенчались успехом. Точно также жизнь физического тела без сознания означает его превращение в "живой труп". Еще древние говорили: "Естества-разума (син) без жизни (мин) не бывает, жизни без естества-разума не существует". Ими же замечено: "Высокая наука о человеке состоит в заботе о сердце во имя пестования естества (син) и в совершенствовании тела во имя утверждения жизни (мин)". Приведенная цитата подтверждает существование тесной взаимосвязи "естества" и "жизни", а также то, что "наука о естестве и жизни", в сущности, сводится к изучению взаимоотношений между "сердцем" и телом. Кроме

того, приведенные выше высказывания древних свидетельствуют о том, что уже в те времена существовало четкое разграничение между "совершенствованием естества" и "совершенствованием жизни", что в последующем нашло свое отражение в появлении "упражнений для естества" (сингун) и "упражнений для жизни" (мингун).

Что такое сингун? Говоря упрощенно, это метод цигун-совершенствования, имеющий целью развитие интеллекта и способностей.

Что такое мингун? Если говорить кратко, то это метод цигун-совершенствования, направленный на укрепление материальных основ жизнедеятельности организма человека.

Если рассматривать жизнь человека как единую систему, то просто невозможно строго разграничить две основные ее составляющие: "сердце" ("дух-шэнь") и тело ("форма").В трактате "Хуэйнань хунле", написанном еще две тысячи лет назад, говорится: "Форма есть обиталище жизни, ци есть наполнение жизни, дух есть правитель жизни. Потеря одного вредна для трех". Если изъясняться современным языком, то "форма" (тело) — "помещение", в котором обитает жизнь, ци — источник, наполняющий жизнь, а "дух-шэнь" — это то, что властвует над жизнью. Все три составляющие существуют за счет друг друга, переходят одна в другую, и отсутствие одной из них делает невозможным существование остальных. Тем не менее, значение и роль каждой из этих трех составляющих неодинаковы. Главенствующее положение занимает "дух-шэнь". Не зря в трактате "Нэйцзин" подчеркивается: "Потерявший дух умирает, обретший — рождается".

Напрашивается вывод о том, что сингун должен стать приоритетным методом в цигун. На самом деле это не так.

Роль тела ни в коем случае нельзя недооценивать, ведь именно оно является "домом", в котором обитает жизнь. И если человек находится в плохом состоянии, а его тело подобно зданию, которое вот-вот рухнет, может ли "дух-шэнь" спокойно находиться в нем? Поэтому вести речь о главенствующей роли "духа-шэнь" можно лишь тогда, когда "отремонтировано" его "жилище".

Теперь получается, что основное внимание в занятиях цигун следует уделять методу мингун. На самом деле и это ошибочный вывод.

Цель занятий цигун состоит в избавлении от болезней, продлении жизни и развитии интеллектуальных способностей, поэтому надо совершенствовать и "естество", и "жизнь". И действительно, нет ни одной методики цигун высокого уровня, в которой совершенствование "естества" и "жизни" были бы оторваны друг от друга. Итак, как быть начинающим, что совершенствовать в первую очередь: "естество" или "жизнь", син или мин? Или, может быть, заняться параллельной тренировкой "вверху — духа-шэнь и мудрости, внизу — изначального семени"? Общий подход к решению этого вопроса выглядит так: все должно определяться состоянием занимающегося и его восприимчивостью. Люди здоровые и восприимчивые могут начинать с сингун или с параллельной тренировки "естества" и "жизни". Слабым и больным лучше начать с тренировки "жизни" — с мингун. Раньше, ввиду религиозных и социальных причин, индивидуальный подход к занятиям цигун был практически невозможен. Буддийская школа цигун тяготела к сингун: "Школа чань рассматривает дух-шэнь в качестве естества, а совершенствование естества — в качестве главной цели. Поэтому она подробно говорит о естестве, но почти ничего не говорит о жизни". Даосы, наоборот, более углубленно занимались мингун: "Даосизм рассматривает ци в качестве жизни, а совершенствование жизни — в качестве главной цели. Поэтому они подробно говорят о жизни, но почти ничего — о естестве".

Цигун и в даосизме, и в буддизме использовался для реализации религиозных требований, а в современном мире он должен служить интересам общества, задачам укрепления духовного и физического здоровья людей, поэтому

возникла потребность в выработке новой научной системы занятий цигун, основанной на законах развития жизни и отвечающей современным требованиям.

Уже начиная с XI в., в среде мастеров цигун стала проявляться неудовлетворенность однобокостью религиозных школ оздоровления, появились концепции "слияния трех учений" и привлечения опыта других школ. Это свидетельствует о понимании уже в то время необходимости совершенствования и "естества", и "жизни". Однако в вопросе о том, как это делать, мнения расходились. Мастер цигун Чжан Цзыян, живший в эпоху Северная Сун (X-XII вв.), выступал за первоочередное совершенствование "жизни" с последующим совершенствованием "естества"; мастер эпохи Цзинь (XII-XIII вв.) Ван Чжунъян настаивал на первоочередном совершенствовании "естества". Несмотря на кажущуюся противоположность подходов двух мастеров, каждый из них был по-своему прав, поскольку ориентировался на реальную потребность. Дело в том, что Чжан Цзыян начал заниматься цигун в восьмидесятилетнем возрасте, когда человек и психически, и физически уже далеко не в лучшей форме, когда "у дома жизни уже течет крыша и рушатся стены" и удержать ее внутри достаточно трудно. В таком состоянии не до "естества"! Естественно, что начинать надо с совершенствования "жизни". Ван Чжунъян нашел себя в цигун в самом расцвете сил, полным "семени" и "духа-шэнь", т.е. имея прочную материальную основу "жизни". Поэтому-то он предлагал идти кратчайшим путем. Оба мастера подходили к проблеме с разных позиций, и оба достигли больших успехов. Их опыт бесценен для нас: ответ на вопрос, начинать занятия цигун с совершенствования "естества" или с совершенствования "жизни", надо искать в сфере индивидуальных особенностей каждого конкретного человека. Путь, выбранный Ван Чжунъяном, позволивший ему двигаться к цели напрямую, для Чжан Цзыяна стал бы тупиковым. Подход же последнего, ставший для него пусть долгим, но успешным путем к совершенству, для Ван Чжунъяна, скорее всего, превратился бы в пустую и неэффективную трату времени. Таким образом, любой опыт может служить лишь отправной точкой для индивидуального решения вопроса о выборе метода занятий цигун. Тем более это нужно иметь в виду тем, кто приступает к широкому распространению той или иной методики.

На первый взгляд может показаться, что, поскольку "дух-шэнь" является "правителем" жизни, суть занятий цигун должна состоять в активном использовании сознания, что проще и эффективнее начинать с совершенствования "естества". Однако те, кто придерживается такой точки зрения, должны учитывать особенности современного общества, помнить о том, что вместе с развитием социального прогресса происходит интенсификация интеллектуальной деятельности человека, не идущей ни в какое сравнение с уровнем умственного напряжения наших предков. В связи с этим безальтернативный подход к занятиям цигун, предполагающий первоочередное совершенствование "естества", чреват опасностью увеличения случаев "отклонений". Медицинская статистика свидетельствует, что около 0,3 % населения обладает ослабленной психикой и имеет предрасположенность к психическим заболеваниям. Для такой категории лиц малейшая неосторожность во время выполнения упражнений на совершенствование "естества" может обернуться большими неприятностями. Хотя "отклонения" не так страшны, как принято считать, тем не менее, они создают дополнительные проблемы как для самого занимающегося, так и для окружающих. Поэтому, в интересах безопасности занятий цигун, лучше идти другим путем. То же самое относится и к людям пожилым, пенсионерам, которые хоть и не испытывают больших нагрузок на работе, но находятся под воздействием накопившейся с годами усталости, имеют, как правило, подорванное здоровье. Для них более целесообразно начинать с совершенствования "жизни", сначала "подремонтировать обиталище духа".

Если говорить о любительском цигун, получившем в настоящее время большое распространение, то и в этом случае в качестве начальных методик сле-

дует выбирать те, которые ориентированы на совершенствование "жизни", а не "естества", и уже в процессе выполнения упражнений на "регулирование тела" учиться работать с "мыслью", постепенно избавляясь от приобретенных за предыдущие годы наслоений. Несомненно, что люди здоровые, преисполненные желанием достичь в цигун определенных высот, могут начинать и с совершенствования "естества", но при одном непреложном условии: не по книгам, а под руководством опытного наставника. Начиная занятия цигун с совершенствования "жизни", вы выбираете, казалось бы, более долгий путь к цели. Но это тот путь, который, во-первых, убережет вас от психических и физических травм и, во-вторых, в конечном итоге обеспечит достижение главной цели — совершенствование и "жизни", и "естества".

Перевод С.Сергеева

Даоинь как способ "внутреннего пестования" по превращению семени в ци

✍ *Фэн Хуайбан*

Даоинь ("ведение и привлечение")

Даоинь имеет другое, древнее название — "привлечение пути" — и является стержнем даосских методов самосовершенствования. Даосская школа цигун уделяла этому вопросу большое внимание на протяжении всей истории своего развития. Анализ достоверных письменных документов позволяет с большой долей определенности говорить о том, что даоинь берет свое начало в "искусстве гусиного пуха", которое предполагало использование носового дыхания для процедуры "регулирования дыхания", а гусиный пух помещался перед носом и ртом человека для определения степени совершенства в выполнении этого упражнения. После образования КНР в ходе раскопок был обнаружен письменный памятник эпохи Воюющих царств, подтверждающий активное применение даоинь еще до эпохи Цинь (III в. до н.э.). Его назвали "надписи на нефритовой подвеске о движении ци". Сама подвеска относится к 380 г. до н.э. и сейчас хранится в музее г. Тяньцзиня. Подвеска имеет форму двенадцатигранной призмы, на каждой из граней которой вырезано по 3 иероглифа: "Движение ци. Глубоко — накапливать; накапливать — выпрямлять; выпрямлять — опускать; опускать — фиксировать; фиксировать — укреплять; укреплять — проращивать; проращивать — растить; растить — возвращать; возвращать — небо... Следующий этому живет, нарушающий умирает". Эта короткая надпись четко и полно отражает сущность даоинь. Некоторые современные специалисты считают, что это описание "малого небесного круга", другие полагают, что "большого небесного круга", а третьи — что это маршрут движения ци по "срединному меридиану". Однако все признают, что надписи на подвеске представляют собой методику даоинь.

Первым в Китае специальным трудом по даоинь считается "Даошу", в котором содержится более тысячи способов даоинь. В 1973 г. при раскопках в районе Мавандуй была обнаружена "Схема даоинь" (эпоха Хань, III в. до н.э. — III в. н.э.), на которой нашли отражение 44 позы даоинь. В трактате придворного медика эпохи Суй (VI—VII вв.) Чао Юаньфана "Чжубин юаньхоулунь" описано более 260 методик лечения с помощью даоинь. Гэ Хун в своем труде "Баопуцзы" писал: "Вытягивать или сгибать, наклоняться вперед или назад, идти или лежать, сидеть или стоять, вдыхать или выдыхать — все это даоинь".

"Ведение означает ведение ци; привлечение означает привлечение семени". "Перемещение семени" и превращение его в ци является функцией и целью даоинь. Даоинь способен заставить "истинную ци" двигаться по всему телу, заставить "семя" функционировать активно, стимулировать пищеварение, выведение из организма вредных веществ, "укреплять" кровь и ци, т.е. предотвращать болезни и лечить их. В трактате "Юньцзи цицянь" говорится: "Методика даоинь способна продлевать жизнь, улучшает кровоток и устраняет сто болезней. Ведение ци способствует успокоению, привлечение тела — мягкости".

Даоинь по сути своей основан на явлении циркуляции ци, он представляет собой эффективный способ предупреждения истощения "истинной изначальной ци" и стимулирования циркуляции "семени" по всему телу с использованием самой движущейся ци, массажа, полоскания и глотания, а также различных движений в сочетании с "мыслительной деятельностью". Существуют три основных вида даоинь: "даоинь положений тела", "даоинь выведения и набирания" и "мысленный даоинь".

1. "Даоинь положений тела", или "даоинь поз", представляет собой сочетание различных поз с движениями. Главное требование к позе — облегчение "получения ци". Сейчас "даоинь положений тела" принято называть динамическими упражнениями, которые должны способствовать также скорейшему "получению ци". При выборе поз следует руководствоваться принципом их необходимости, т.е. отбрасывать все лишние движения и позы, не способствующие быстрому "получению ци". В старину люди строго соблюдали принцип соразмерности поз и движений. Сейчас же этот принцип зачастую игнорируется, что приводит к различным "отклонениям". Главные требования к позе сводятся к следующему: конечности должны быть расслабленными, ум — успокоенным, душевное состояние — умиротворенным. Кроме того, тело должно быть расслабленным, но не размягшим; собранным, но не окостеневшим.

2. "Даоинь выведения и набирания", или "даоинь дыхания" ("регулирование дыхания"), представляет собой способ стимуляции движения "истинной ци" внутри тела за счет дыхания. "Даоинь естественного дыхания" называется "мирный огонь", а "даоинь усиленного дыхания" — "воинственный огонь". Популярные в настоящее время "небесный круг мирного огня" и "небесный круг воинственного огня" как раз и относятся к "даоинь выведения и набирания". Дыхание может иметь четыре основные формы: "ветер", "пыхтение", "ци-дыхание" и "тихое дыхание". В цигун даосской школы практикуется "ци-дыхание" и "тихое дыхание". Высшим этапом "даоинь выведения и набирания" является "тихое (утробное) дыхание". В даосском трактате "Тайсицзин" говорится: "Утробу образует опустившаяся ци; наличие ци обеспечивает дыхание внутри утробы. Познав "дух" и ци, будешь жить долго. Для пестования "духа" и ци необходимо "сосредоточиться на пустоте". Если движется "дух", то движется и ци. Если хочешь достичь долголетия, то "дух" и ци должны поддерживать друг друга, сердце должно оставаться спокойным, не уходить и не приходить, не входить и не выходить, жить естественно и свободно. Неуклонно следующий этим правилам выбрал истинный путь".

3. "Мысленный даоинь", или "даоинь мысленной силы", в просторечии "проходимость мысли". "Мысленный даоинь" основан на использовании "силы

мысли" для стимулирования циркуляции "истинной ци". Он характеризуется гибкостью мышления, отсутствием каких-либо фиксированных путей движения мысли и, по существу, выполняет функцию ритмизации мыслительной деятельности. Обычно используется движение "мысли" по кругу, по спирали и в сферическом пространстве. "Мысленный даоинь" способствует раскрытию многих "особых способностей" человека, но чреват также и опасностью возникновения разнообразных галлюцинаций, которые иногда принимают за проявления особых способностей. В даосском цигун считается, что вслед за "проходимостью мысли" должна наступать "проходимость ци".

Перевод С.Сергеева

Издательство "САТТВА" предлагает:

— книгу из серии *"Аюрведа"* **"Руководство по терапии".** Признанный специалист по аюрведе доктор Давид Фроули описывает распространенные заболевания с указанием их причин и способов аюрведической терапии. Акцент делается на терапии с помощью трав, диеты и образа жизни. Отдельно рассматриваются психические расстройства. Специальная глава посвящена уходу за здоровьем детей и пожилых людей. Приводятся описания и рецепты аюрведических травяных и минеральных препаратов, способы использования в терапии масел, благовоний, мантр и драгоценных камней .

Издана в Финляндии, твердый переплет, 450 стр.

— книгу из серии *"Путь Шоу-Дао"* **"Обучение у воды"** — продолжение захватывающего повествования Александра Медведева "Тайное учение даосских воинов", рассказывающего о полугодовом обучении в школе Шоу-Дао у учителя Ли Н. в лесах Партизанского водохранилища в Крыму. В ходе каждодневных тренировок необычные и чрезвычайно эффективные методики вырабатывали у ученика безошибочную реакцию к любым неожиданностям, психофизическую устойчивость в условиях реального боя, умение использовать любую ситуацию в своих интересах. Однако не боевые искусства составляют главный смысл этой подготовки, а, скорее, "искусство выживания" и "искусство жизни" во всех ее проявлениях. Подробно описаны психологические практики, стремительно меняющие мировосприятие ученика школы "Спокойных".

Издана в Финляндии, твердый переплет, без. илл., 300 стр.

Заказы можно направлять в адрес редакции "ЦиЖ".

Методика сгибания пальцев для обретения безграничной внутренней энергии и возвращения к изначальному

✍ *Чжан Цзяньпин*

В настоящее время наибольшее распространение получили две основные системы "цигун внутренней энергии": "шаолиньская методика созерцания внутренней энергии одного пальца" ныне покойного мастера Цюэ Ашуя и "цигун энергии пустоты" учителя Хуан Жэньчжуна. Предлагаемая "методика безграничной внутренней энергии и возвращения к изначальному" — еще один комплекс подобного типа. Помимо черт, присущих всем методикам "внутренней энергии", он имеет собственные особенности, которые заключаются в том, что за счет сгибания пальцев и "выплавления чудесной пилюли" после занятий происходит "замыкание" энергетических каналов и внутренних органов на даньтяне, даньтянь обретает самодостаточность, и спонтанно формируется утробное дыхание. Эта методика, получив известность благодаря усилиям мастера Чжан Наня, продемонстрировала свою высокую эффективность и помогла многим людям.

"Методика внутренней энергии и возвращения к изначальному" включает пять этапов. Каждый из этапов, в свою очередь, соответствует последовательности "возгонки" в "цигун внутренней пилюли". Внутренняя структура методики предполагает поэтапное выполнение упражнений с переходом от "пестования жизни" к "пестованию естества". Учитель Чжан Нань говорит: "Первая ступень методики направлена на укрепление и начала "жизни", и начала "естества". Она представляет собой основу всей методики, единственный путь достижения декларированных в названии целей, прекрасный способ выплавления в нижнем даньтяне чудесной пилюли. Первая ступень является эффективным способом оздоровления и продления жизни для пожилых и людей среднего возраста. Методика рассчитана на период от шести месяцев до одного года, после чего можно переходить ко второй ступени.

Первая ступень: "переплавление семени в ци"

1. *Подготовка*

Перед началом занятия немного подвигайтесь, чтобы расслабить суставы. Для этого выберите то, что вам больше по вкусу: "восемь отрезков парчи", тайцзицюань и т.п. Затем, что очень важно, разомните запястья, потяните и посжимайте пальцы. Однако, разминаясь, не забывайте об умеренности.

Примите необходимую позу, для чего встаньте или сядьте прямо, лицом на восток или на юг. Ноги разведите на ширину плеч, ступни поставьте параллельно. Голову слегка наклоните вперед, подберите нижнюю челюсть. Подтяните нижнюю часть живота и грудь, чтобы придать спине и позвоночнику естественную изогнутость. Расслабьте все суставы и мышцы от головы до ног. Если вы выполняете упражнение сидя, положите кисти рук на колени ладонями вверх, а ноги поставьте так, чтобы бедра и голени образовали прямой угол. Если же вы

стоите, то опустите плечи, ноги слегка согните в коленях, расслабьтесь, руки держите свободно и опущенными вниз ладонями внутрь, но так, чтобы они не касались тела.

Кончик языка поднимите к верхнему нёбу. Если же у вас случаются обмороки или ослаблена сердечная функция, то уприте кончик языка в нижние зубы.

Закройте глаза и сосредоточьтесь. Прикрывая глаза, оставьте небольшую щелку. Мысленный взор обратите на свое тело. Представьте, что вы слились в одно целое с космической ци, а затем несколько раз повторите про себя название методики. Потом сосредоточьте спокойный мысленный взгляд на пальцах рук.

2. *Сгибание пальцев*

В результате сосредоточения на ладонях и пальцах в них могут возникнуть разнообразные ощущения. Дождитесь, когда появится желание пошевелить пальцами, и начинайте их загибать. На всем протяжении выполнения упражнения помните об одном: действовать надо мыслью, а не физической силой.

Пальцы должны сгибаться под углом 30° от исходного положения по направлению к центру ладоней или к их краям. Допускается и вращение пальцами. Каждая фаза упражнения занимает 30 секунд: 10 секунд на сгибание пальца, 10 секунд на возвращение его в исходное положение и 10 секунд на перерыв. Последовательность сгибания и количество фаз для каждого пальца: средний палец — 10 раз, безымянный палец — 11 раз, большой палец — 14 раз, указательный палец — 7 раз, мизинец — 9 раз, средний палец — 1 раз. Итого для выполнения всего цикла требуется сделать 52 сгибания за 26 минут.

3. *Завершение упражнения*

Сложите кисти ладонями друг к другу пальцами вверх. Поднимите их к горлу, а затем, не меняя положения рук, опускайте их вниз вдоль груди до нижнего даньтяня (область пупка). Разведите кисти, наложите ладонь правой руки на тыльную часть кисти левой руки (женщины — наоборот) и наложите сложенные таким образом кисти ладонями на даньтянь. Затаите дыхание, слегка подтяните анус и выполните руками 36 вращательных движений вокруг даньтяня: мужчины — справа налево (по часовой стрелке), женщины — слева направо (против часовой стрелки). Во время вращения помните правило: действовать мыслью, а не физической силой. Постепенно уменьшая амплитуду и скорость вращения, зафиксируйте руки в неподвижном положении напротив даньтяня. Вращая руками, представляйте себе, что вы наблюдаете (по достижении определенного уровня мастерства вы действительно это увидите), как светящаяся "изначальная ци" наполняет даньтянь и вместе с вашими движениями постепенно уменьшается, уплотняется и, в конце концов, превращается в яркую жемчужину.

4. *Примечания*

1) Начинающим и тяжелобольным по завершении выполнения упражнения рекомендуется сложить кисти рук ладонями друг к другу на уровне сердца, приложить подошвы ног друг к другу (предварительно сняв обувь и помыв ноги) и побыть в таком положении около 10 минут. Если возникнет желание прижать ладони или подошвы ног к другим частям тела, не сопротивляйтесь этому желанию. После выполнения упражнения можно немного полежать и отдохнуть. Если почувствуете холод, ни в коем случае не умывайтесь теплой водой и не грейте ноги у огня. Лучше разотритесь, подвигайтесь и сразу согреетесь.

2) Упражнение можно выполнять в любое время и любое количество раз, но наиболее благоприятными считаются периоды от 23.00 до 01.00, от 11.00 до 13.00, от 07.00 до 9.00, от 5.00 до 7.00 и от 17.00 до 19.00*. Интервал между занятиями должен составлять не менее двух часов. Если вы занимаетесь натощак, то перед началом занятия следует выпить стакан кипяченой воды. Если вы поели, то заниматься можно не раньше, чем через полчаса.

Время местное. — Прим. ред.

3) Во время занятий во рту может скопиться большое количество слюны. В таком случае прополощите рот слюной 36 раз, проглотите ее в три приема и мысленно направьте в даньтянь (ниже пупка). По окончании выполнения упражнения язык верните в обычное положение.

4) Обычно через два дня после начала занятий в нижней части живота появляется ощущение тепла и вздутия. Это нормальное явление, характерное для начального периода концентрации ци. После окончания занятия слегка похлопайте по нижней части живота. У страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта во время выполнения этой процедуры может произойти отрыжка и начаться отход газов. На первых порах не препятствуйте этим процессам, а через неделю поджимайте анус, не давая ци выходить наружу.

5) Начав упражнение, ни в коем случае не прерывайте его выполнение. Не допускается изменение порядка и количества сгибаний пальцев. Если же во время выполнения упражнения возникла необходимость сделать паузу, то можно ускорить частоту сгибания пальцев, а после выполнения упражнения целиком сложить кисти рук ладонями друг к другу и опустить их к нижнему даньтяню.

Побыв некоторое время в состоянии сосредоточения на даньтяне, можно закончить упражнение. Если во время занятия вы испытали испуг, то немедленно сложите кисти рук ладонями друг к другу, чтобы успокоить и укрепить "дух" и ци.

6) В период занятий в течение 100 дней строго воспрещается половая жизнь и любые проявления отрицательных эмоций. В случае проявления способностей "чувствовать на расстоянии" и "просвечивать взглядом" нельзя их использовать в течение 3 месяцев, а по истечении этого срока можно использовать с большой осторожностью.

Первая ступень методики предназначена для "переплавления семени в ци". Продолжительное и регулярное выполнение упражнения первой ступени способствует активизации ци и укреплению "духа", дает быстрый и устойчивый эффект при таких заболеваниях и симптомах, как бессонница, головокружение, мигрень, "недостаточность" в почках и боли в пояснице, патологии в легких, односторонний паралич. Кроме этого, это упражнение приносит заметное улучшение состояния людей, страдающих или страдавших ранее расстройствами психики.

Перевод С.Сергеева

Пассивно относиться к своим недостаткам
значит потакать им.

Если человек не слушает нас,
значит мы сами плохо верим в то, что говорим.

Зарождающаяся любовь может существовать
только за счет взаимности,
но полностью созревшая любовь обходится без нее.

Без юмора человеческая жизнь пуста.

Все конфликты и разногласия
идут от непонимания человеческой природы.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Начало см. 1997, №№ 4-6; 1998, № 1.

Распространенные способы "набирания" ци

✍ *Мо Дамэй*

В трактате "Хуанди нэйцзин" говорится: "Человек рождается и живет благодаря ци неба и земли". Действительно, функционирование человеческого организма теснейшим образом связано с ци земли и неба, всего сущего, оно возможно лишь благодаря ни на минуту не прекращающемуся обмену информацией и энергией с природой, космосом. "Набирание" ци в цигун представляет собой активное избирательное установление каналов связи с природой в цигун-состоянии и впитывание необходимой человеку информации и энергии с целью восполнения недостатка "семени", ци и "духа-шэнь", установления баланса между инь и ян в организме человека, беспрерывного подпитывания ци цигун-терапевта при лечении с помощью "внешней ци".

1. Общие сведения о "набирании" ци

1) "Набирание" ци может выполняться в положении стоя, сидя или лежа.

2) Дыхание может быть свободным и естественным, а может на вдохе сопровождаться "набиранием", а на выдохе "выведением" "вредной ци" с упором на "набирание" (вдох).

3) "Набирание" чаще всего осуществляется через точки лаогун (центр ладоней), минмэнь (центр поясницы), юнцюань (середина подошвы),байхуэй (макушка), иньтан (между глаз), а также через кончики пальцев, поры всего тела.

4) Во время "набирания" необходимо мысленно представлять себе, что части тела, через которые осуществляется "набирание"*, как бы соединяются в одно целое с небом и землей, солнцем и луной, горами и реками, с деревьями и травами, что ци этих объектов, поступая в организм человека, как бы сливается воедино с его ци и он постепенно "погружает" себя в природу. Надо представлять, что все отверстия тела, все биологически активные точки и поры полностью раскрываются, и ци растений, луны, солнца и звезд, ци всего сущего в мироздании непрерывным потоком поступает в тело и оно наполняется блаженством и радостью. Главное в "набирании" ци — расслабление, легкое течение мысли, минимальное участие сознания, сосредоточение на ощущениях, сопровождающих мягкое и легкое поступление ци в тело через отверстия, поры и кожу и ее выход наружу. "Набирание" можно осуществлять с открытыми глазами, всматриваясь в какой-либо природный объект, или, закрыв глаза, представлять себе его. По окончании "набирания" важно правильно его завершить: направить ци в нижний даньтянь (область ниже пупка), некоторое время побыть с закрытыми глазами, затем протереть глаза, растереть руки и лицо.

2. Основные способы "набирания" ци

1) "Набирание" ци солнца, луны, цветов и трав, деревьев. Мысленно представьте себе, как ци этих объектов по воздуху поступает в точку байхуэй, проходит через тело вниз, через точки юнцюань уходит глубоко в землю, возвращается обратно к своим носителям, а затем вновь направляется в точку байхуэй и т.д.

---

* При набирании ци через точки следует представлять себе не сами точки, а область этих точек. — Прим. ред.

2) "Набирание" ци неба и земли. Мысленная картина в этом случае выглядит следующим образом. Ци неба опускается на тело или на какую-либо точку, окутывает все тело, входит в него, уверенно проникает во все сухожилия, кости, биологически активные точки и внутренние органы. При "набирании" ци земли воображение должно рисовать аналогичную картину, с той только разницей, что ци не опускается с неба, а поднимается от земли.

3) "Набирание" ци через поры всего тела. На выходе представьте себе, как "болезнетворная ци" рассеивается по небу через поры тела. На вдохе представьте себе, как через поры входит в тело первоначальная космическая ци.

4) "Набирание" ци через рот. Приоткройте рот, язык расположите ровно, не высовывая. На вдохе представляйте, что так необходимая вам ци непрерывной струей поступает в рот и в горло, мысленно направляйте ее в нижний даньтянь. Этим способом можно "набирать" ци луны, солнца, звезд, растений, полей, гор, рек и других природных объектов, а также целых ландшафтов.

5) "Набирание" цветной ци "пяти первоэлементов". Согласно учению о "пяти первоэлементах" тела человека, печень соотносится с деревом и "набирание" зеленой ци осуществляется с востока, сердце соотносится с огнем, "набирание" красной ци осуществляется с юга; селезенка соотносится с землей, "набирание" желтой ци осуществляется из "центра", легкие соотносятся с металлом, "набирание" белой ци осуществляется с запада; почки соотносятся с водой, и "набирание" черной ци осуществляется с севера.

6) "Набирание" световой энергии. Прикройте глаза. Мысленно представьте, как свет солнца, луны, звезд или просто дневной свет, свет лампы, пламени через глаза или точку иньтан поступает в верхний даньтянь (область лба над переносицей). Вы чувствуете, что все тело начинает светиться, сияя изнутри и снаружи. При этом способе "набирания" ци свет может направляться внутрь также через макушку или через поры.

7) "Набирание" световой энергии со стимуляцией голосом. На вдохе, сопровождаемом звуком, напоминающим гудение пчелы, представьте, что сверху поступает поток космической энергии белого цвета и концентрируется на макушке. На выдохе, сопровождаемом звуком "а-а-а", этот поток, как бы проходя через фильтр, меняет цвет на красный и поступает в срединный меридиан. По этому меридиану энергия движется от макушки через горло по центральной оси тела вниз до промежности, а затем, вместе со звуком, который издают, когда хотят остудить что-нибудь горячее, меняет цвет на пестрый и устремляется через ноги в подошвы и далее, окрасившись в синий цвет, уходит в землю.

8) "Набирание" ци с внешним звуковым сопровождением. Для реализации этого способа можно использовать фонозапись мягкой, приятной музыки или голоса наставника, а также естественные ритмичные звуки: жужжание насекомых, журчание ручья и т.д. Необходимо добиться, чтобы внутренние органы, внешние покровы, биологически активные точки вошли в частотный резонанс с этими звуками, чтобы энергия этих звуков проникала через кожу до самых костей.

9) "Набирание" энергии с помощью мысленных образов. Вызовите в сознании образ какого-либо предмета или явления — стола, дерева, кровати, пламени, света лампы, горной реки, камня, велосипеда, телевизора, водопровода, дождя, луны, солнца или звезд и представьте, что этот предмет опускается в вашем теле от головы через горло, грудь и живот в нижний даньтянь. Если упражнение выполняется в положении лежа, то лучше представить поезд, автомобиль, мотоцикл, упряжку лошадей.

Как видно из вышеизложенного, способов "набирания" ци и энергии достаточно много, и они все в чем-то схожи. Поэтому их можно выбирать в зависимости от индивидуальных особенностей человека и имеющихся условий. Занимаясь регулярно и настойчиво, вы овладеете любым из них.

Перевод С. Сергеева

Арии ⊥ ПрасЛАвяНе ⊥ МЫ

М.Н. Бобрик

Духовная жизнь человека в теократической Киевской Руси, позже в раздробленных на удельные княжества землях, носила свободный и мистический характер таинства, и русский народ оказался способным, сохранив себя, свою веру, пережить лихие времена междоусобиц и татаро-монгольское иго. В тех условиях ради свободного развития духа уходить от мира большой нужды не было, и монастырей на Руси тогда было немного. За IX–XIII вв. было основано 154 обители, а к концу периода действовало 120. В XIV в. основано было 140, а к концу века было 227 монастырей.

По мере церковного и государственного строительства начинается рост и расцвет монастырей. В XV в. основано было 205, а в конце столетия действовало уже 414 обителей. В XVI в. – 409 и 741, в XVII в. – 657 и 1153[1].

Уход от жизни в миру, включая жизнь монастырскую с ее материальными заботами, предпочитали старцы – сторонники мистического, а не догматического духовного опыта.

Старчество было только на Руси. Оно возникло во второй половине XV в. после того, как определился имущественный статус Православной Церкви. Старцы вели аскетический образ жизни, сами обустраивали свое весьма скромное житие, питались только растительной пищей, много молились. Собственный богатый духовный опыт позволял им помогать людям. Они подарили нам и свой чудесный опыт теплых взаимоотношений с живой природой.

Еще один уход от обычной жизни – нищие и юродивые, коих на Руси было всегда, как нигде, много. Тридцать шесть угодников, спасавшихся в этом образе, знает русская православная церковь. В то время как Восточная (греческая) Церковь знает их всего шесть. Многие поместные церкви вообще святых такого типа не ведали. В этом просматривается явная на Руси благосклонность к сирым и убогим.

"Оставь дом, раздай богатство и уйди в жизнь", — сказано в Книге Бытия. Нищим для первохристиан был благочестивый христианин, добровольно отказавшийся от имущества ради духовной жизни. Со временем об этом забыли, а слова "Блаженны нищие духом" – о том, чем богаты нищие, – для многих таят в себе что-то непонятно-неприемлемое, как и туманный образ того верблюда, которому легче пролезть в игольное ушко, нежели богатому войти в Царствие Небесное. Отчасти, конечно, потому что в нищие уходили не только осознанно и добровольно и не только благочестивые христиане.

Нищие и юродивые... Таков был еще один путь постижения душою свободы развития – через независимость от материального, смирение и любовь к людям.

Окончание. Начало см. 1997, № 5, 6, 1998 № 1.
Список литературы см. в конце публикации.

Святые и блаженные – мудрые перед Богом.

"Погублю мудрость мудрецов и разум разумных отвергну", — запечатлено в Библии[2]. "Мудрость пред людьми – мерзость перед Богом", — сказано Виссарионом. "Помните! Разум не может постичь духовное; Он должен определить во благо или во вред – После того как душа пойдет по тому или иному пути в постижении духовности"[3].

В арабском языке святой и идиот имеют общий числовой эквивалент, существенный для этого языка.

С патриархальных времен хранили на Руси завет жить, "не мудрствуя лукаво". Лукаво – значит от лукавого. "Как Бог даст", или "как Бог на душу положит", — говорим мы порой в критической ситуации. Недаром на Руси всегда предпочтительнее считалось быть искренним, открытым и поступать по велению сердца. Так живая память предков сохраняла для нас важный элемент архетипа мироощущения. Поступая иначе, люди много страдали.

В наше время мы убеждаемся сколь это жизненно важно.

Живя по Сердцу, на которое повлиять невозможно, – "Сердцу не прикажешь", "Сердце не обманешь" – человек живет свободно и независимо. На сознание же (разум присущ только плоти) возможно влияние со стороны, и не только других людей. Рост контактеров в наши дни красноречиво говорит об этом.

Порыв души, выверенный разумом, всегда выведет на духовную стезю. Ведь в каждом из нас Божья искра.

"Слушайте свое Сердце", — не устает повторять Виссарион, пришедший помочь нам стать свободными и независимыми. В то же время "Благодеянием, исшедшим из вас и не охраняемым разумом, может воспользоваться Диавол. И тогда мир ваш повлечет страдания – страдания, кои порою не сможет принести и злоумышленник", — сказано в "Книге Обращений" Последнего Завета[4].

Увлечение идеей Земного Рая не прошло понапрасну. Духовная жажда томила русскую душу. Предчувствие паломничества не обманулось.

Во второй половине XVI в. многие шли в затвор, не приемля зла, творимого царской волей Ивана IV – Грозного. Многие тогда совсем покидали Среднюю Русь, отправляясь в иные земли. Это была самая настоящая духовная эмиграция, имевшая и форму ухода человека в свой собственный внутренний мир, когда не только монашество, но и народ в сладчайшей молитве обращался к Богу, находя в этом небесную радость.

В те жесткие времена тирании перевели по царской воле скоморохов, отважно высмеивавших кого бы то ни было. Только юродивые еще могли свободно говорить на Руси. Так духовная эмиграция стала единственной формой мирного противления злу, и в дальнейшем она приобретала все большие масштабы.

Духовному паломничеству благоприятствовало освоение русскими новых земель, соответствовавшее их гороскопическому знаку Водолея. Часто бывало, что духовные эмигранты сами и обживали новые земли.

Освоение новых земель шло на Север, а позднее – большей частью на Восток, в Сибирь, вплоть до Аляски. Определялось пространство России. В одном из своих писем Н. Рерих писал: "Россия – это океан земель, размахнувшийся на целую шестую часть света и держащий в касаниях своих раскрытых крыльев Запад и Восток"[5].

Сибирь... Ее коренные народы говорят на тюркских языках. Северн, Сибири – вот как звучит слово ЛЮБОВЬ по-тюркски. Не подсказка ли это людям, где бьется Сердце Земли, источающее саму ЛЮБОВЬ?

Освоение Сибири русскими – одна из таинственных страничек истории России. Почему Ермаку и его казакам понадобилось в 1581 г. отправиться в

столь непонятный поход? Историки ломали себе голову, пытаясь объяснить поход и царской волей Ивана Грозного, и жаждой обогатиться, и правами на Сибирское ханство Ермака Тимофеева сына, а по-настоящему Ер-Мара Темучины, христианина-несторианина. Так или иначе, но русских тянуло в Сибирь, и не только одного Ермака, а вместе с ним целую рать казаков.

Загадочность исторических обстоятельств свидетельствует о сокровенном смысле этих во многом иррациональных устремлений русской души. Казаки были потомками белогоров и берендеев, бывших хранителями Русских Вед (по-авестийски каз – белый, каф – горы)[6]. Может, поэтому их сильнее, чем других русских, тянуло туда, не знаю куда, а на самом деле к истокам индоевропейской цивилизации. Сказание о Беловодье завораживало идеей Земного Рая.

Настойчивый исследователь следов Гипербореи Александр Дугин место своих самых последних изысканий высветил в красочном названии статьи "Империя Рая – Сибирь"[7]. Он уже нащупывает то особое пространство, куда приводила и ведет людей вера Богу.

Народное предание гласит, что Ермаку путь за Урал открыли лебеди. Обработанный про то Павлом Петровичем Бажовым сказ называется "Ермаковы лебеди". Настоящее имя Ермака, по собственным признаниям, было Василий Оленин.

Так вот. Довелось мальчику Васютке спасти три яйца из гнезда погибшей лебедихи, лебедь тоже погиб, и подложить их дома под гусыню. Она-то и высидела лебедят, выросших под заботливой опекой мальчика. Трепетная дружба Василия и лебединой пары окрасила в необычайно сочные цвета всю его жизнь. Лебеди дарили своему другу удачу. На россыпи драгоценных камней не раз наводили, защищали, когда в том нужда была, и путь в Сибирь указали. "Вовеки бы ему в Сибирскую воду проход не найти, кабы лебеди не пособили..." Столь необыкновенно сложилась судьба Василия Оленина, Ермака – открывателя Сибири, благодаря его лебедям.

Олень и Лебедь – любимые персонажи в древнеарийской символике. Как все не случайно, в чем мы еще раз убедимся, вернувшись ближе к концу нашего повествования к волшебному образу Лебедя.

Святыни человечества расположены, как отмечено было нами выше, на изломах земной коры. Это примерно каждый тридцатый меридиан, начиная от Гринвича. Исследовательница О. С. Ткаченко предлагает увидеть таким образом маятник расселения людей. Нулевой меридиан по Гринвичу (линия первого разлома) – это поселения друид и дольмены Стоунхенджа. Тридцать градусов восточной долготы (линия второго разлома) – Валаам, Киев, пирамиды Гезе. Шестьдесят градусов восточной долготы (линия третьего разлома) – древний Аркаим. Девяносто градусов восточной долготы (линия четвертого разлома) – Алтай (из лекции О. С. Ткаченко).

Подчеркнем, что внимательно рассматриваемые нами в дальнейшем земли юга Красноярского края находятся в районе четвертого разлома. Это центральная часть России. Здесь бьется Сердце Земли-Матушки, как поведано было Виссарионом.

Уже не раз качнулся маятник расселения людей.

Непостижимы просторы Сибири-Матушки. Но были на ее просторах первые по заселению человеком земли[8]. Центр расселения людей в Сибири – это Минусинская долина и прилегающие территории современного Красноярского края. Житница Енисейской губернии, как говорили в XIX в. Сибирская Италия, как называли эти земли тогда же.

Во времена неолита, т.е. еще до появления металла, здесь уже ступала нога человека. Мы можем объяснить выбор именно этих земель, исходя из весьма ограниченных потребностей человека каменного века, и благоприятным климатом, и богатством флоры и фауны, и хорошими пастбищами, обилием минералов, удоб-

ством сообщения, отсутствием естественных препятствий. Смысл же выбора всегда сокровенен.

В этот период берега Енисея находились еще под водой, и люди, использовавшие каменные орудия, жили в устьях рек – на высоких речных террасах и дюнных образованиях Енисея и его притоков.

В VII–II тысячелетии до н.э. здесь существовала Тагарская культура, о которой нам повествуют археологические данные. Название ее созвучно слову Бог – "тенгри" на архаическом тюркском языке. Это был загадочный народ, возможно, южного происхождения: светловолосые, голубоглазые, высокого роста тагарцы, – жители юга Восточной Сибири!? – имевшие много общего с не менее загадочными скифами. Они уже знали медь и бронзу. Созданные ими изящные вещи были выполнены в художественном "зверином" стиле, названном учеными скифотагарским.

Как и скифы, обустраивали тагарцы для усопших курганы. Ученые называют период меди и бронзы в истории Минусинского края курганным. О курганах из белых камней, под которыми погребали бояр и вождей, павших в сечи, можно прочитать в "Велесовой книге" (с. 151). Вспомним, что белый камень – символ радости и победы по "Откровению Иоанна Богослова". Вспомним, чтобы понять, как все мы едины, если зрить суть явлений в их частностях.

Жили тагарцы в бревенчатых и глинобитных домах, а также в юртах. Интересны их писаницы – наскальное первобытное искусство. Это был мирный народ, явивший свой самостоятельный центр культуры высокого развития. Безусловно влияние тагарцев на культуру Запада, до Урала и Волги. Поддерживались отношения и с Востоком.

Более четырех тысяч лет тому назад тагарцы покинули эти земли. До нашего времени дошли легкое воспоминание о легендарном светловолосом народе юга Сибири и название небольшой железнодорожной станции "Тагарская" на пути из Абакана в сторону Красноярска.

Сокровенный смысл названий ТагАРская, ТагАРцы повествует нам об ариях. О чем хранят память и названия местных деревень МожАРка и ЖАРовск*. Происхождение слова арий связано с корнем АР – "пашня", что говорит об ариях как о землепашцах. А ведь именно земледелие оберегает человека от стихийных бедствий и климатических изменений.

Позднее, когда люди уже освоили железо, жили здесь хакасы или киргизы, прямого отношения к современным хакасам, или киргизам, не имевшие. Народ южного происхождения. В IV–VIII вв. они достигли наибольшего могущества. Однозначно сказать, что это был кочевой воинственный народ, мы не вправе, хотя все они и жили в берестяных и войлочных юртах, хотя все были конным народом. При этом основным занятием богатых было земледелие – сеяли просо, ячмень, пшеницу, применяли оросительные канавы. Это был народ высокой самобытной культуры. Народ, выработавший строгий закон. О высокой материальной культуре говорит тот факт, что дань платили хакасы туксюцам железом. Собирали дань пушниной.

О расцвете самобытной культуры этого "курганного" народа говорят рунические надписи на могильных камнях в виде каменных баб и наскальные изображения. Интересно, что их собственная руническая письменность была прочитана лишь в 1896 г. Они имели свой круг летоисчисления в 12 лет. Развит был культ усопших, которых хоронили в курганах.

Хакасы поддерживали отношения с арабами, тибетцами, китайцами и др. В период расцвета у них были тесные связи с Китаем времени династии Тан.

* В прочтении петельных букв "МОЖАРКА" ведает Мысль о Вечной Жизни Арийской Души, а "ЖАРОВСК" прочитывается как Жизнь Арийской Вечной Жизненной силы души. Жаровск – одна из ближайших к горе Сухая деревень. Можарка – здесь сосредоточение всех дорог, пересекающих Земли Нового Обетования.

В VII–IX вв. диалог этот шел на равных, хакасы и китайцы обменивались посольствами. Потеря независимости происходила постепенно, начиная с конца IX в. Как это произошло, не совсем ясно. Вероятно, вступая в браки с входившими в его состав племенами, они утратили свою народность, ассимилировались. Высокая самобытная культура исчезла. Приняли магометанство. Руническое письмо было вытеснено арабским и монгольским. Перестали устраивать курганы, переняв магометанские и буддийские обычаи.

Окончательно политическая независимость была потеряна в X столетии. Вспомним, что в конце X в. Русь приняла крещение!

И до XIII в. нет никаких упоминаний о хакасах (упоминание XIII в. говорит о них, как о передовых отрядах монголов, когда последние овладели Китаем). Но это уже не был единый народ. Это была смесь разрозненных племен после их распада. Кочевники низкого уровня развития, враждовавшие между собой. Наиболее сильные из них – киргизы, потомки хакасов, под напором русских в начале XVIII в. ушли из Минусинских степей и переселились в Китайский Туркестан и в степные районы на юго-восток от Иртыша.

Надо отметить этнографическую пестроту смеси разрозненных племен: кочевые киргизы, сагои, жившие вдоль реки Туба тубинцы, севернее – АРины, ассаны, котты, качинцы и др.

Теснимые вначале с юга монголами, а потом с севера русскими, слабые племена исчезли, другие ассимилировались, потеряв свою независимость. Наиболее сильные, жизнеспособные племена, в основном киргизы, вернулись на юг.

Видимо, нужен был печальный опыт разъединения жившим на этих землях людям!

Заселение русскими рассматриваемой территории шло крайне медленно, небольшими островками и только с конца XVIII в. Особенно трудно осваивался юг края, так как здесь за русскими пределами шли земли киргизов, потомков хакасов, и серьезное сопротивление также оказывали тубинцы. К началу XIX в. в Курагинской области русских еще не было. Добавим, что речь идет не только о степной зоне, но и о прилегающих не обжитых человеком малодоступных горно-таежных районах. Хранилась тем самым первозданная чистота этих мест. А исторические обстоятельства, сама сакральная история с географией сакральной России благоприятствовали этому. И тогда, и теперь тоже.

Таким образом, эти земли были крайне мало заселены, а местами не заселены вовсе. Военная колонизация их была весьма слабой и запоздалой, в сравнении с остальной Сибирью. Рабочая колонизация вовсе не удалась.

Освоение русскими этих территорий началось практически с середины прошлого столетия. В 1829 – 1842 гг. здесь были редкие ссыльные поселения, ставшие вскоре обычными крестьянскими. Льготное вольное поселение дало малый приток людей (речь шла об освобождении от рекрутчины, повинностей и пр.). В основном здесь создавались самовольные поселения. Приезжавшие сюда штрафные солдаты становились здесь вольными казаками. Ссыльные – вольными крестьянами. Сюда стекались люди самых разных национальностей: русские, украинцы, белорусы, поляки, финны, эстонцы, латыши, литовцы, немцы. Все – индоевропейцы. На своеобразную инородческую смесь из народностей тюркской, финской, самоуской группы наложилась отборная россыпь переселенцев, самостоятельно приехавших сюда, сильных и свободолюбивых россиян. Важно отметить, что ссыльных среди них было мало.

Большу́ю часть поселенцев составляли духовные эмигранты, представлявшие более 20 различных сект, толков и согласий, в основном староверы: австрийские (2450 человек), беспоповцы (1860), поморцы (1500), часовенные (635), молокане (552), не приемлющие священства (411) и другие более мелкие[9].

Так в одинаково сложных условиях обживания уготованного им пространства оказались столь разные люди, сами приехавшие кто откуда, чтобы сохранить

свою свободу. Здесь им предстояло, преодолевая трудности, духовно развиваться. Предстояло в испытаниях постигать опыт смирения и единения, без чего просто нельзя было выжить.

А Сибирь-Матушка всегда свободою своих просторов звала россиян.

Крайне медленное освоение этих территорий россиянами и соответственно слабая представленность официальной власти давали возможность творческого свободного жизнеустройства непосредственно на земле, которая кормила. Вдали от цивилизации людям приходилось самим делать все своими руками, что важно для духовного развития человека. Мистический и догматический духовный опыт многих сюда приехавших был богатым, и они его не навязывали другим. Условия для гармоничного развития человека, оказавшегося в непосредственной близи с мощной и богатейшей природой края, были, таким образом, прекрасными... Но у каждой души свой неповторимый путь и свобода выбора.

Сокровенное своеобразие освоения этих земель сообщает нам нечто важное. Их малонаселенность, особенно горно-таежных территорий, медленное заселение и удаленность от центральной власти, мало ссыльных, преобладание самовольных поселенцев – людей наиболее жизнеспособных, смелых, решительных, свободолюбивых, большое число духовных паломников, в основном христиан-староверов, – все это благоприятствовало, возможно, меньшей эмоционально-психологической загрязненности именно этой части Сибири.

В самые трудные 20–30 гг., когда на Руси сносились многие храмы, а смерч лагерей и коллективизации затронул и далекую Сибирь, староверы уходили еще выше и дальше, обживали тайгу и горы Курагинского района. Уходили вместе с вынужденными переселенцами с Украины и из Белоруссии. Вместе с пострадавшими от коллективизации. Так возникли деревни Гуляевка, Черемшанка, Петропавловка и Тюхтята.

Старообрядческая церковь меньше пострадала от катаклизмов XX в., так как в большей степени, чем патриаршая, держалась на мирянах, из которых избирались "уставщики", а священников могло и вообще не быть, или их тоже выбирала община или совет. Именно староверы стремились сохранить устои и христианского общинного жития, и добропорядочной патриархальной семьи. Их даже в Сибири не считали русскими, называя "семейскими".

Именно староверы были хранителями мистического опыта православного христианства. Живя ближе к земле, они и к Природе относились зачастую трепетнее других. А как это было важно при обживании столь сокровенной части Земли-Матушки! Человек одухотворяет, облагораживает дикую природу. Своей чистой жизнью. Чистыми помыслами и молитвами к Отцу Небесному.

Конечно, все мы живем в едином информационно-энергетическом пространстве, поэтому уйти от мира они не смогли, дав России еще один бесценный опыт – жить можно только в любви к миру, каков он есть, а он прекрасен. Даже если ты и прокладываешь свою жизнь параллельно и не по общепринятым нормам.

В свое время ревнители старой веры, не принявшие нововведений патриарха Никона, в силу исторических обстоятельств раскола отправлялись сами или их высылали на малообжитой тогда еще Север или на Восток в сторону Сибири или в Сибирь. В это их духовное паломничество вели и религиозные убеждения, и идеалы Беловодья с градом Китежем, ожившие в то время в старообрядческой среде.

Постоянные миграции были уделом староверов с XVIII в. На юг Красноярского края в прошлом столетии пришли уже потомки староверов времени раскола, остывшие от горячих дискуссий, постигавшие смирение на путях духовного паломничества. А самые сокровенные горно-таежные районы заселялись уже в XX в. Сюда уходили староверы от Советской власти, чтобы жить по-прежнему, не меняя свой внутренний мир. Так оберегались тогда эти земли, отмаливались... В то же время, когда предел эмоционально-психологической грязи бывал перей-

ден, Земля-Матушка сама очищалась наводнениями, опасаясь которых, люди уходили и меньше селились на берегах рек, даже небольших.

Из-за наводнений деревня Мульга превратилась в маленькую деревеньку, даже дачный поселок. Похожая история произошла и с Петропавловкой, ранее бывшей более крупной деревней, чем сейчас. Жаровск еще в дореволюционный период весь выгорел, после чего люди стали обживать противоположный берег реки Казыр. По одной легенде, название деревни Жаровск связано с тем пожаром. По другой легенде, название произошло от фамилии предпринимателя Жарова, основавшего эту деревню.

Исторические и экономические обстоятельства также помогали и помогают ныне Земле-Матушке очищаться. Разукрупнение колхозов в советское время, нестабильность перестройки в прошлом и экономические трудности сегодняшней России вынуждают людей покидать деревни. Найти гарантированный заработок становится все сложнее. Денежные знаки в прямом смысле начинают оставлять российские деревни, а вместе с ними и люди, на них сильно ориентированные. Не случайно рушатся и планы, как обычно потребительского освоения природных богатств. Такова вкратце история этих сакральных территорий, о святости которых говорит многое.

Легенда о братьях праведниках Петре и Павле, живших некогда на одном из островов реки КУЛЬТЯПКА*, раскрывает происхождение названия Петропавловка. В этой деревне жил Виссарион. Прежде чем уйти в тайгу, на гору Сухая, где строится экологически чистое поселение "Город Солнца". А еще в таежном районе Тридцатка, где есть тридцать озер и чудесные водопады, сохранились пещерные монастыри, в которых некогда молитвами своими монахи поддерживали чистоту заповедных земель.

А места предначертанные были отмечены Природой-Матушкой испокон веков.

Только на холмах Иерусалима и в Минусинских степях
Растет и цветет на Планете Земля
Кустарниковая трава ПИКУЛЯ.

Пришло время. В Минусинск и близ со всей России и ближнего зарубежья стали приезжать люди, воспринявшие Слово Виссариона. Свершение началось. Первая открытая проповедь состоялась 18 августа 1991 года. В тот день многие видели над Москвой Радугу во все Небеса. Запомнить дату было легко: в ночь на 19 августа в Москве произошел военный переворот, потерпевший полный провал. В проявленном мире с падением господства материалистического и атеистического мировоззрения в России начиналась новая эпоха. Словно понят был сокровенный смысл происходивших событий, и 19 число августа месяца стало государственным праздником, а не 21 – когда путчисты были арестованы.

Время неумолимо.

Из Минусинска, как когда-то из Египта, путь Свершения уже пролег в горно-таежные деревни и дальше в тайгу и горы – ближе к Святым местам Нового Обетования. Есть здесь Божье Озеро, в переводе на русский язык Тиберкуль**, с чудным островом. Втекают в него 12 рек, а вытекает одна маленькая Тюхтятка,

---

* Река "ЖТЯЬ – ГЯЛ – ЖА" впадает в конечном счете в озеро Тиберкуль (Божье Озеро), и ее название можно понимать как Озеро Пяты Души. Может быть ее воды текут путем Души?

** По-праславянски ТИ-БЕР-КУЛЬ – это Медвежье озеро. БЕР – родовое имя медведя, сохраненное английскими и немецкими Мишками Косолапыми (МЕД-ВЕДЬ – прозвище: тот, кто мёд ведает). Вспомним слова БЕРлога (логово медведя) БЕР-ЁЗа, по которой он ёрзает, БЕР-ЕСТа, которую он ест ранней весной, БЕР-ЕГ реки, где он ловит рыбу, проявляя свою мудрость-умение (ЕГ, ЙОГа, ЯГа означает "мудрость") и наконец "БЕР-ЕГись!" – предупреждаем мы друг друга об опасности, что означает "Знай Медведя!" (Из лекции Н. Е. Беляковой). Образ Медведя обожествлялся древними ариями. Медведь – издавна символ России.

или "Уточка" по-русски. Вспоминается сразу из Русских Вед Бога Рода Серая Уточка, добывавшая для Него Землю из морских глубин. Есть гора Сухая, или Сухья, по-русски "Священная", с камнем в форме Сердца, что силы дает мастерам, строящим город сказочный, в мире непроявленном уже стоящий. Есть белые, особенно зимой, воды тридцати озер (район Тридцатка). Магический Камень Сердца, искомый испокон веков многими посвященными, должен был указать то место, где плещется Беловодье, где единение всех путей и поисков духовных человечества... А ведь Серая Уточка Бога Рода бел-горюч камень Алатырь для Него в клюве принесла – сказано в главе о сотворении Земли[10].

АЛА-ТЫРЬ в переводе с тюркского "Возьми Землю". И Бог Род взял в объятия Любви Землю, и родился Отец Небесный. Произошло это в пределах Сердца Земли. Вот где духовная прародина человечества.

Красивое историческое сказание подтверждают исследования ученых мужей. Академик Кривицкий считает, что это 61 точка Земли, где проявляется совершенно особая энергетика. Приборы зафиксировали здесь пробуждение энергии большой силы, причем, один поток исходит из Земли, другой – с Небес. А в месте соединения образуется поле необычной силы[11].

Находясь на горе Сухая, люди часто начинают видеть Землю, Небо, деревья и все кругом в непривычном свете, в рериховских ярких тонах и полутонах. О картинах Н. Рериха вспоминал, делясь своими впечатлениями о горе, архитектор из Риги Георгий Иванович Полторак. Настоящее, живое, рериховское небо – и лимонного, и лилового, и попугаечно-канареечного цвета – увидела там Лия Волова.

Духовные паломники, виссарионовцы, или нововеры, здесь уже живущие или приезжающие, – все отмечают изменение ощущения времени в этих краях. Словно в другое измерение попадаешь, и проживается по насыщенности жизни за месяц целый год, если не больше. Столько всего происходит. Столько мгновенно меняющихся ситуаций, событий, встреч, испытаний. Столько приходится принимать решений, совершать поступков, проявлять себя, что люди, настроенные стать лучше, себя действительно меняют. А вставшим сознательно на духовный путь всегда помощь идет божественная. И можно начать жить, как в сказке, становясь в обыденной жизни терпимее, спокойнее, радостнее и добрее. Да и жизнь, труд на земле ближе к Природе-Матушке этому благоприятствуют.

Иное время проживания... Прямо, как в Ирии, где за год сотня лет проходит[12].

Также и в Беловодье, где монах Сергий потерял счет времени, ибо не думал о нем. Каждый день приносил ему все новое, удивительное, мудрое и чудесное[13].

Вот такие волшебные земли Нового Обетования, всегда считавшиеся людьми заповедными. Охотникам обычаи предков запрещали здесь охотиться. По местным преданиям, отсюда вышли арии, коим по скончании веков предначертано сюда вернуться.

Археологические находки обозначили то место, где вынужденные остановиться перед непроходимым горно-таежным массивом арии разделились: часть из них пошла в Европу, часть – в Индию[14], часть – в Иран. Это было *более четырех тысяч лет тому назад*, о чем молча свидетельствуют бронзовый топорик, нож и наконечник от копья, найденные в Верхней Мульге (деревня Курагинского района Красноярского края) близ реки Кизир. Эти изделия из бронзы были обнаружены при строительстве летом 1994 г., когда кипела здесь жизнь вокруг летнего лагеря для детишек паломников "Общины Единой Веры". Сейчас паломников здесь почти нет. Опять звенит тишина немногочисленного дачного поселения, отрезанного от внешнего мира* .

* Мульга расположена вдоль реки Кизир, на противоположной стороне которой железнодорожная станция и деревня Журавлево. Сообщение сейчас только по реке. Со всех сторон Мульгу окружают тайга и горы. До озера Тиберкуль отсюда необитаемые 50 км, если идти напрямую.

Может быть, место разъединения уже позади при возвращении нас, индоевропейцев, к своим истокам?

Само название Мульга напоминает о заре человечества. В прочтении петельных букв "МУЛЬГА" сообщается, что сперва была Мысль Людей Космоса Людей Земли о Космическом семени Божественной закономерности.

Время не стоит на месте.

"Общины Единой Веры" уже нет. Вместо нее – Церковь Последнего Завета. Путь пролегает уже совсем близко к святым местам, к озеру Тиберкуль. На горе Сухая строится город...

Надо только исполнить сказанное 2000 лет тому назад и, наконец, возлюбить друг друга. Нам, живущим в современном мире, стать Единым Народом, любящим Матерь свою Природу, воссоединенным с Отцом Небесным любовью своей. Идти по пути истинного духовного развития, опираясь на Последний Завет.

Мир проявленный и непроявленный, Явь и Навь, тесно переплетены. Земной Рай и на земле, и в нас самих. Туда надо только идти.

Человечеству предстоит исЦЕЛиться. Стать вновь ЦЕЛьным, единым. Само слово ДЕЛение несет в себе холод льда. Мы ощущаем это, прочитывая основу слова справа налево, в его зеркальном отражении. Холодом веет от уделов, разделов, переделов, дел, отделений, заделов, даже от уделения внимания кому-то или чему-то одному, если мы забываем при этом о ЦЕЛом: о Боге, о Земле-Матушке, о Вселенной. Иначе мы перестанем быть человечеством, превратимся в пыль космоса или веков – мельчайшие частички чего-то, потерявшие связь друг с другом и с этим чем-то.

Единение человечества – это, возможно, говорят нам звезды. Ежесекундно человек в пространстве и времени находится под влиянием трех Знаков Зодиака, зависящих от года, даты рождения и текущего года – одного на всех. Так на одной волне в 12 лет качается все человечество. Астролог Григорий Кваша предлагает увидеть этот механизм синхронизации всего человечества, механизм единения[15]. А значит, в самом начале и в самом конце человечество едино. Сокровенен смысл разъединения всех и каждого во времени и пространстве. Но путь к единению существует, и обозначены уже жизненно важные встречи: сознания и подсознания, науки и религии, мистического и догматического духовного опыта Востока и Запада. Храм Человеческой Души и Сердце Земли-Матушки – место встречи. Тогда очищенный, обновленный человек станет бальзамом на Сердце Земли. Время встречи близится. Если мы осознанно избираем этот путь жизнь становится волшебной сказкой и помощь идет чудесная, и силы даются необыкновенные.

Человечество должно быть единым. Древнеславянскому Ирию созвучен в транскрипции своей англоязычный и латинороманский РАй – паРАдиз (paradise), также бережно хранящий память об АРиях. Как и английское слово звезда – стАР (star), и стАРцы Руси. Все это неудивительно, ведь все мы индоевропейцы и в духе едины. Таков через тысячи лет завет предков наших пращуров. ПРАславяне были во времени ближе к пРАродине безгрешного человечества, РАю, АРиям. Они РАдовались жизни. Пекли на пРАздник кАРАвай и просЛАВляли, любили богов (ЛАВ – по английски любить, любовь), которым несли цветы и плоды земли. Они всегда, даже просто изрекая повседневные слова: поРА, РАдуга, РАно, уРА, дАР, подАРок, РАзум, РАдушие, РАссвет, отРАжение и многие другие, помнили о Солнечном Боге Ра и, не зная болезней, здРАвствовали. Так было, прежде чем индоевропейская цивилизация пошла дорогой удобств и выгод каждого для

СЕБя. Возвращаясь на заповеданный Отцом Небесным путь бесКОРыстной любви, мы становимся свободными и ни от чего не зависим: ни от лукавого и тьмы, ни от кармы своей, своего народа и всего человечества, то есть освобождаемся от РОКа, ни от собственного гороскопа (судьбы). Делая в жизни не присущие нам шаги, с которых начинается духовность. Да слышащим тихо дает жизненно важную подсказку, как стать такими, Виссарион. Недаром имя Его на космическом языке значит "Дающий Жизнь".

Если по-праславянски прочесть Его имя в петельном варианте ВLССАРLОИ, то получится: Жизнь Человека, со звезды сошедшего, Сила, Сила Арийского Человека, со звезды сошедшего, ОИ. Не значит ли это, что ОИ, носящий такое имя, дает силы жизни, усиливая, укрепляя божественную суть человека!? Ведь А Р по буквам читается как Божественная закономерность Рцы, то есть трубит, призывает. Соответственно РАй – место, где Рцы Божественная закономерность. А ЖА – высшая частица души – означает Человека, со звезды сошедшего ради людей будущего в его Божественной закономерности.

Может быть, загадка созвездия ОРLОИ просматривается тоже в его названии: Вечное Рцы Человек, со звезды сошедший, ОИ. А если написать АРLОИ, то будет сообщаться нам приблизительно о том же: Божественная закономерность Рцы Человек, со звезды сошедший, ОИ.

А еще есть загадочное созвездие Лебедя.

Для индоевропейцев эта птица всегда была священной. В мифах Лебедь связан со светлым и радостным началом[16]. Именно такой воспел Царевну-Лебедь А. С. Пушкин.

Лебедь – один из 32 тотемов* древних ариев. По году рождения тотем подсказывает, в чем отмеченность, благодать человека и как ее достичь, как не превратиться в свой антитотем, избежать деградации.

Проявленный тотем Лебедя – это бескорыстие, достоинство, верность высоким идеалам, склонность к самоуглублению и медитации. Такой человек не обращает внимания на материальные блага и в ожидании чуда может провести всю жизнь. Он замкнут в своем внутреннем мире и в чем-то оторван от мира внешнего, однако крайне привязчив к дорогим для него людям и верен в любви. Длинная и грациозная шея отличает его внешность.

Лебедь – тотем Виссариона, родившегося 14 января 1961 года.

Лебедией назывались территории, где жили древние русы. Будущую Лебедию можно прозреть в Землях Нового Обетования. Если видеть невидимое.

"Все мы родственники. Нас искусственно разделили", — к такому выводу пришла Н. Е. Белякова.

Родовая, отцовская буква "ОТЪ" в петельном написании "Ѡ" – отрезок от спирали ДНК**, как и любая другая праславянская буква. Эта буква запечатлела встречу мужчины и женщины, у которых родилось дитя. Она отвечала на второй вопрос ребенка: откуда я взялся?

---

* Тотем (totem) – английское слово, взятое из языка индейцев, означающее "его род". Животное, растение, предмет или явление природы, служившее объектом религиозного почитания рода или родовой группы. Зороастрийский астрологический календарь, о котором здесь речь, – родоначальник всех последующих. По нему год начинается в день весеннего равноденствия 21 марта.

** Издавна спираль была символом развития у многих народов. Ученые же только в середине XX столетия открыли двойную спираль дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), имеющуюся в каждой клетке. В структуре ДНК закодирована информация о том организме, который будет развиваться из данной клетки. Изучением ДНК занимается генная инженерия.

Дитя

1600 мужчин — 1600 мужчин

Отец — Мать

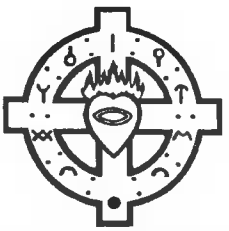
1600 женщин — 1600 женщин

За каждой такой встречей, согласно многим учениям, в прошлом за 40000 лет, прожитых Человеком Разумным, или Хомо Сапиенсом (Homo Sapiens), стоят 1600 мужчин и семей, где они родились, и 1600 женщин и их семей по отцовской и 1600 мужчин и их семей и 1600 женщин и их семей по материнской линиям. Из расчета 25 лет – примерное время проживания одного поколения до появления последующего. Итого: "минимум миниморум" 5600 ставших близкородственными семей, о чем они не ведали, за спиной каждого из нас. Не считая бездетных семей с их родней и одиноких людей и их родных и предков и предполагая только одного ребенка на семью. Столь условна и занижена эта цифра, что без преувеличения можно сказать: все мы давно породнились. И пока будет продолжаться человеческий род, будем родниться. Поэтому в прохожем всегда скрывается наш возможный родственник. Вот о чем говорит буква "ОТЪ" – "ѡ", с которой начинаются единящие нас слова ОТец, ОТчизна, ОТечество, ОТчество и другие.

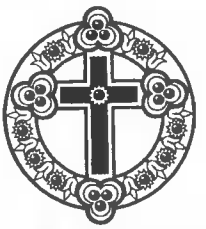
За 40000 лет Хомо Сапиенс превратился в Хомо Цапиенса от слова "цапать", "хватать", как с иронией замечает Н. Е. Белякова в одной из своих лекций. И тогда холод одиночества стал пронизывать искусственно разДЕЛенных. Холод, избавиться от которого пришла пора.

Не случайно именно в наше время стало возможным увидеть архетип мироощущения россиян, высвечивающий наиболее ярко все то прекрасное, что единит человечество. Просто пространство России оказалось ближе всего к прародине безгрешного человечества, контуры которого мы просматриваем сквозь туман эпох. Россия – это сразу два континента в одном, сразу Восток и Запад. Может быть, просто более ярок сказочный герой – символ бескорыстной любви – Иванушка.

Просто растет ПИКУЛЯ
На Планете Земля



Кельтский крест в круге, символизирующий образ "Белого острова".



Крест в круге у последователей Последнего Завета.

Так индоевропейская история возвращается на круги своя. Конец и Начало Едины. И конца нет. То, что для гусеницы Конец Света, для бабочки НАЧАЛО.

Конец Царства Силы означает НАЧАЛО ЦАРСТВА ДУШИ, забрезжившее над слабым человечеством. Воспринявшие всем сердцем Живое Слово Отца Небесного ведают, что в день рождения Виссариона **14** января 1961 года в **14** часов

по Минусинскому времени началась эра Рассвета. Удивительно, но в России многие всегда ощущали, или предощущали, таинство старого* Нового года, наступавшего в ночь как раз с 13 на 14 января.

В 1961 г. человечество отмечало вступление в новую эпоху в связи с полетом в космос первого человека Юрия Гагарина. Так дано было людям запомнить первый год эры Рассвета. Прозреть ее начало.

12 апреля был полет, известие о чем облетело весь мир, и 14 апреля уже все человечество ликовало. Единение в радости – самое истинное проявление человеческой души. Именно **14** апреля последователи Последнего Завета с Отцом Небесным празднуют День Возрождения Единого Человечества. Начиная с 1961 г., когда в этот день совпали пасхи и в едином порыве возрадовался почти весь христианский мир.

О таинстве числа **14** поведала еще 2000 лет назад Вифлиемская звезда о **14** лучах. Таинство **14** фаланг пальцев руки Человека-Мастера раскрыто Виссарионом. Только в бескорыстном осязаемом руками труде для других человек развивается духовно. Только в труде руками развиваются одновременно оба полушария головного мозга человека – подмечено современными учеными.

Вот в такое время, когда тайное становится явным, мы живем. И каждому из нас дан шанс, самоизменившись, шагнуть в предстоящую ВЕЧНОСТЬ.

М АР ИН А Бобрик

[1] "Наука и религия", 1991, №10, с.48.

[2] Библия. 1 Кор. 1:19.

[3] Последний Завет. Книга Обращений. 27:51-53.

[4] Там же. 23:5, 6.

[5] Россия из писем Рериха. – "Наука и религия", 1995, №9.

[6] Берендеи и белогоры жили в Русколани – царстве, занимавшем в IX в. до н.э. – IV в. н.э. земли в Северном Причерноморье от Днепра до Дона и нижней Волги, северных отрогов Кавказа. Подробнее см.: А. Асов. "Берендеи – воины и хранители веры. – "Наука и религия", 1996, №6.

[7] "Наука и религия", 1997, № 7, с. 22.

[8] Многие археологи говорили о Сибирской прародине человечества. В южной Сибири, в частности, встречаются следы Человека Умелого (Homo Habilis), жившего еще до Человека Разумного (Homo Sapiens). Подробнее см.: А. Деревянко. Ожившие древности. — М., 1986, с.13-38.

[9] Количественные данные о духовных эмигрантах приводятся по кн.: А. В. Андрианов. Очерки Минусинского края. Томск, 1904.

[10] Звездная Книга Коляды. — М., 1996, с. 11.

[11] Подробнее об экологическом оазисе в сибирских лесах см.: Т. В. Рощина, В. А. Боровик. Истоки здоровья. — С-Петербург, 1997, с. 105.

[12] Звездная Книга Коляды. — М., 1996, с. 219.

[13] Сокровенное сказание о Беловодье. — М., 1992, с. 6.

[14] Приход ариев в Индию с севера утверждает в своих исследованиях индолог Н. Р. Гусева. См. кн.: Древность: арьи, славяне. — М., 1996, а также многие другие исследователи следов Гипербореи.

[15] Г. Кваша. Исторический гороскоп. – "Наука и религия", 1992, № 8, с. 43.

[16] Подробнее см. Страна Лебедия – тысячелетняя даль России. — "Наука и религия", 1997, № 6, с. 44-47.

---

* По Старому стилю 1 января соответствует 14 января по Новому стилю.

Синдром хронической усталости — "первый звонок"

А.Ю.Кузьмин

В последнее время все больше людей в крупных городах обращаются к врачам с жалобами на быструю утомляемость, постоянную сонливость, общую слабость. Часто эти ощущения сочетаются с расстройствами нервной системы, нарушениями пищеварения, неустойчивым сосудистым тонусом. За рубежом совокупность таких нарушений называют "синдромом хронической усталости". Что приводит к развитию этого синдрома? Существуют три группы причин. Все они связаны с изменившимся ритмом нашей жизни.

К первой группе причин относятся: увеличение продолжительности рабочего дня, сокращение времени сна, уменьшение физических нагрузок. Эти факторы известны давно, и врачи нашли средства, позволяющие восстанавливать расстройства здоровья, если они вызваны именно этими причинами. Особенно эффективно санаторно-курортное лечение. Полноценный отдых на лоне природы, умеренные физические нагрузки, достаточный сон, водные процедуры, массаж — все это приводило к полному восстановлению сил. Так продолжалось до конца 80-х годов, но уже с начала 90-х годов врачи с тревогой заметили, что их пациенты не восстанавливают свои силы даже после тридцатидневного отпуска. Тогда обратили внимание на загрязнение окружающей среды.

Ко второй группе причин относятся: отравление человека отходами промышленного производства, воздействие электромагнитных полей, пыль, шум, вибрация. Действительно, существуют определенные санитарные нормы уровня радиации, электромагнитных колебаний, содержания в воздухе пыли и ядовитых химических веществ. В настоящее время во многих крупных городах эти нормы превышены, иногда в сотни раз. Это естественно сказывается на здоровье людей. Сначала 90-х годов в развитых странах были ужесточены санитарные нормы, введен строгий экологический контроль, развернуто движение "зеленых". И если в странах Европы и Америки экологическая обстановка улучшилась, то в нашей стране пока нет. Тем не менее, даже плохая экология не является основной причиной хронической усталости. Существуют факторы, более опасные для здоровья, которые проявились только в последнее десятилетие и станут главной причиной множества болезней в будущем.

Третья группа причин. Нервная система человека устроена так, что после получения определенного количества информации требуется время на ее переработку и сортировку: необходимое запоминается, ненужное забывается. Для переработки информации нервная система нуждается в отдыхе, сигналом перегрузки является утомление, которое служит "предохранительным клапаном" нервной системы. Но люди нашли способ, как заблокировать этот "предохранительный клапан", поддерживать постоянное внимание, не считаясь с растущим утомлением.

В последние годы развитие средств электронной информации достигло такого уровня, который позволяет моделировать новую реальность с совершенно другими качествами. Потоки информации в этой новой реальности в миллионы раз интенсивнее, чем в обычной жизни. Например, в природных условиях переход от полной темноты к яркому свету продолжается несколько минут. Яркая вспышка (молния, пожар) — сигнал смертельной опасности. Такие яркие вспышки в природе случаются достаточно редко, не больше двух — трех раз в месяц. В двухминутном видеоклипе может быть до сотни вспышек. И это только один ничтожный по своей простоте пример подстегивания нервной системы человека. В современных средствах электронной информации существует глубоко прорабо-

танная система "захвата внимания", она использует новейшие достижения компьютерной техники, устройств передачи звука и изображения, а также последние достижения психологии и физиологии, методы внушения и гипноза.

Самая интересная особенность этой проблемы состоит в том, что чем выше уровень технического материального благополучия, тем более уязвима психика человека. Современная бытовая техника освобождает человека от циклических видов деятельности (стирки, уборки, вязания, мытья посуды и др.), дающих отдых нервной системе. Как только человек получает время, свободное от этих занятий, его внимание захватывается радио, телевизором или компьютером и вытесняются старые виды досуга.

Чем больше человек потребляет электронной информации, тем больше он от нее зависит. В сознание человека закладываются "ключи", автоматически включающие внимание при подаче определенного сигнала. Люди старшего поколения помнят старую шутку про москвичей, бросающих все дела при сообщении по радио прогноза погоды. Звуковая заставка прогноза погоды — пример первого "ключа", включающего внимание людей. С тех пор прошло более 20 лет, и в сознание многих телезрителей и радиослушателей внедрилось огромное количество такого рода "ключей". В последнее время реально встает проблема потери способности самостоятельно мыслить.

Но даже телевидение не может сравниться по своему воздействию на психику с компьютерными играми. Виртуальная реальность породила проблему "электронной наркомании". Психика человека попадает в зависимость от компьютерных игр, в основу которых заложен принцип "захвата внимания".

Таким образом, приходится с грустью констатировать, что развитие науки и техники породило новую опасность для здоровья человека. Имеющиеся тенденции позволяют сделать неутешительный вывод, что негативное воздействие электронной информации будет расти. Синдром хронической усталости — это только "первый звонок", предупреждающий нас о более страшной опасности. И люди должны знать способы, позволяющие избежать ее.

Способы восстановления психического равновесия

1. Ограничить воздействие телевидения и компьютерных игр. Лучше всего вообще избавиться от них.

2. Выделить определенные дни недели для физических упражнений или прогулок на природе.

3. Найти хобби, которые имело бы для вас реальную ценность и могло бы конкурировать с телевидением и компьютерными играми.

4. Уделять больше времени воспитанию детей. Не ограничиваться контролем за выполнением школьной программы, заниматься с ними дополнительно, развивать творческие способности детей.

5. Изучать системы саморегуляции, позволяющие овладеть контролем над своим телом, эмоциями и мышлением, например, такие известные, как тайцзицюань и цигун или менее известные, как игра Го.

Игра Го учит правильно оценивать реальность. Когда она изучается на достаточно высоком уровне, то становится средством развития особых качеств мышления и позволяет человеку полностью овладеть своим интеллектуальным потенциалом. Эта игра освобождает от ложных стереотипов, защищает мышление от попыток обмана, электронного зомбирования".

Заключение. В следующем столетии одной из основных причин ухудшения здоровья человека станет перегрузка информацией. Обострение конкуренции между средствами электронной информации приведет к дальнейшему развитию технологий "захвата внимания". Для того, чтобы сохранить свое здоровье, людям уже сейчас необходимо искать способы защиты от информационной "агрессии". Сегодня эффективным средством такой защиты являются древние системы Востока. Свобода мышления в будущем столетии будет иметь социальную ценность не менее важную, чем образование, материальное благополучие.

Профилактика гипертрофии предстательной железы с помощью цигун-массажа

✍ *Ли Пэйжань*

Гипертрофия предстательной железы вызывает непроходимость уретры и, как следствие, нарушение функции почек. В результате развиваются прогрессирующая ноктурия*, затрудненное мочеиспускание, задержка мочи и недержание мочи. Если заболевание предстательной железы осложнено еще и воспалительными процессами или мочекаменной болезнью, то это может привести к гематурии, а на поздних стадиях заболевания к уремии.

I. Причины заболевания

Предстательная железа расположена ниже мочевого пузыря, и начальный участок уретры проходит как раз через нее. Поэтому в случае увеличения размеров предстательной железы она сдавливает уретру, препятствуя таким образом выведению мочи.

Как показывают исследования, внутренняя ткань предстательной железы в период эмбрионального развития плода образуется в результате расслоения структуры так называемых мюллеровых протоков, из которых формируется матка. Поэтому ткань предстательной железы, окружающая уретру, чрезвычайно чувствительна к женским гормонам и начинает активно разрастаться под их воздействием. У мужчин по мере старения постепенно происходит нарушение гормонального баланса: количество мужских гормонов уменьшается, а женских, соответственно, увеличивается. Этот процесс и приводит к гипертрофии предстательной железы.

II. Способы профилактики (лечения) гипертрофин предстательной железы с помощью цигун-массажа

1. *Поджимание яичек*

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согните колени. Успокойтесь и расслабьтесь. Поднимите руки ладонями так, чтобы кончики средних пальцев смотрели друг на друга (как будто вы несете что-то на ладонях). Начинайте медленно дышать. Во время вдоха поднимите кончик языка к верхнему нёбу, а руки в прежнем положении потяните вверх. Представьте себе, что ци поступает через точки юнцюань (подошвы ног) и поднимается по внутренним поверхностям ног к промежности, "изначальная инь-ци" — еще выше — в живот к точке цихай (ниже пупка).

Период прохождения ци от юнцюань до цихай должен занимать примерно половину вдоха (не вдыхать до конца). После этого начинайте медленный выдох. Язык опустите, кисти рук переверните ладонями вниз, продолжая держать их кончиками пальцев друг к другу, и надавливайте ими вниз вслед за опускающейся ци. Выдохните на одну четверть. "Захватите" пол пальцами ног и выполните "обратное" дыхание. На вдохе подберите живот, подтяните промежность и медленно направляйте ци из точек юнцюань по внутренним поверхностям ног к промежности, затем в живот, из нижнего даньтяня в область точки шаньчжун (середина груди). Одновременно с движением ци поднимите к этой точке и кис-

* Ночная моча, энурез. — Прим. ред.

ти рук, наклонившись вперед на 30°. На начальном этапе ци можно доводить до точки чжунвань (средняя часть желудка). По мере роста мастерства маршрут движения ци можно продлевать выше — до точек шаньчжун, тяньту (лоб) и даже байхуэй (затылок). Во время опускания рук ведите ци из точки шаньчжун в точки юнцюань и мысленно направляйте ее в землю, а затем сделайте полный выдох, расслабив пальцы ног.

Примечания

1) Поднимание и опускание яичек, как видно из описания упражнения, происходит дважды. Первый раз вдох выполняется наполовину, а выдох — на четверть, т.е. "набирание"и "выведение" осуществляется не до конца. Во второй раз интенсивность потока ци увеличивается и происходит подтягивание живота, ануса, промежности, мочевого пузыря и яичек. Пальцы "захватывают" пол, и усиливается воздействие "мысли" на ци. Главным в этом упражнении является второй дыхательный цикл с глубоким вдохом и полным выдохом, поскольку выполнение подряд двух полных циклов может привести к ощущению потери силы.Поэтому вдох и выдох в первый раз следует выполнять медленно, в состоянии полного расслабления, что обеспечит психологическую готовность к выполнению второго полноценного цикла. Чередование облегченного и интенсивного вариантов способствует эффективному подтягиванию яичек.

2) Главные требования к выполнению упражнения

а) Подтягивание живота. Необходимо следить за тем, чтобы поднятие яичек происходило за счет "вдоха животом", при котором благодаря его сокращению осуществляется подтягивание промежности, мошонки и яичек. Дыхание должно быть равномерным, без усилий. Весь процесс подтягивания и вдоха должна "тянуть" за собой нижняя часть живота, напрягая всю промежность целиком.

б) "Подвешивание" промежности. От этого в большой степени зависит успех упражнения. Необходимо, чтобы ягодицы были подобраны, анус и мошонка подтянуты. Колени и бедра должны быть развернуты вовне так, чтобы промежность приобрела овальную форму и все мышцы в этой части тела напряглись. Именно в таком положении становится возможным эффективное подтягивание яичек вверх, вслед за поднимающейся на вдохе ци. Ступни ног рекомендуется держать на ширине плеч, слегка развернув их пальцами внутрь. Во время выполнения вдоха пальцы ног должны "хватать" пол. На выдохе живот надувается, колени выпрямляются, а промежность естественным образом расслабляется. То есть на выдохе ноги должны образовывать острый угол. Вместе с напряжением и расслаблением происходит поднятие и опускание яичек.

в) Растирание мошонки. Одной рукой поднимите пенис вверх, а яички подведите к паховой области. Ладонью другой руки выполните 36 растирающих движений по мошонке. Поменяйте руки и повторите процедуру. Массируйте мошонку в течение 5 — 10 минут до появления ощущения тепла.

2. *Массаж*

1) Сжимание ануса. Это упражнение выполняйте утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и стула (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физического труда (20 раз). Сжимание ануса является хорошим массажем предстательной железы, стимулирующим кровообращение и предотвращающим застой крови.

2) Массаж точки хуэйинь. Массаж представляет собой растирание участка тела между мошонкой и анусом. Необходимо выполнить не менее 100 движений. Лучше всего проводить массаж точки хуэйинь вечером перед сном в кровати, предварительно промыв промежность теплой водой, и утром после пробуждения.

3) Хорошим способом профилактики гипертрофии предстательной железы является массаж рефлекторных зон почек, мочеточников и мочевого пузыря на ногах.

Перевод С.Сергеева

Методика лечения сахарного диабета

✍ *Ван Юньи*

Сахарный диабет является довольно распространенным заболеванием, вызывающим озабоченность медиков во всем мире. В изучении этого заболевания, в вопросах его лечения достигнут ощутимый прогресс — врачи научились контролировать состояние больных, снимать остроту. Но проблема полного излечения все еще остается актуальной.

Предлагаемая методика разработана автором на основе классических положений китайской традиционной медицины об энергетических каналах, ци, инь и ян, о внутренних органах человека с привлечением опыта цигун-терапии последних лет и приемов лечения сахарного диабета, содержащихся в цигун "пестования жизни" уданской школы. Опыт применения новой методики в Шанхае показал, что она способна дать положительные результаты после 2 — 3 месяцев занятий. В итоге содержание сахара в моче значительно снижается, улучшается физическое состояние пациентов, они прекращают прием лекарственных препаратов и возвращаются к нормальной трудовой деятельности.

I. Даоинь

Первая часть методики выполняется в положении стоя и включает три упражнения. Они направлены на то, чтобы с помощью даоинь тела осуществить динамический массаж внутренних органов, активизировать циркуляцию ци, разгрузить "тройной обогреватель", отрегулировать работу селезенки и желудка, повысить иммунитет, улучшить обмен веществ и, в итоге, нормализовать функционирование органов внутренней секреции.

1. Сосредоточение в положении стоя

Приведите себя в спокойное расположение духа, встаньте свободно. Тело держите прямо, смотрите вперед. Руки опустите вниз, ноги поставьте на ширину плеч. Рот прикройте, язык положите ровно. Взгляд зафиксируйте на каком-либо объекте перед собой и сосредоточьтесь на нем. Устраните посторонние мысли и подумайте про себя: "Сейчас я начну заниматься цигун". Затем спокойно и сосредоточенно считайте про себя до 108.

2. "Дракон погружается в море"

Сохраняя прежнее положение тела, начиная с кистей, поднимайте прямые руки перед собой ладонями друг к другу, сосредоточьтесь на больших и указательных пальцах и сделайте вдох. Когда руки достигнут уровня плеч, сгибая ноги в коленях и расслабив тело, отведите локти назад и опускайте руки пальцами вниз вдоль груди и живота. Выполняя это движение, мысленно сосредоточьтесь на кончиках пальцев и сделайте выдох. Когда руки достигнут коленей, выпрямитесь и примите исходное положение. Выполните упражнение 36 раз.

3. "Разгрузка трех обогревателей"

Сохраняя прежнее положение тела, начиная с кистей, поднимайте руки перед собой без видимого физического усилия. Мысленно сосредоточьтесь на тыльной стороне запястий и сделайте вдох.

Когда руки достигнут уровня плеч, переверните кисти рук ладонями вверх пальцами назад и медленно вытягивайте руки вверх, глядя на тыльные стороны кистей и делая выдох. Одновременно с этим движением с силой упритесь ногами в пол и выполняйте колебательные движения верхней и нижней частями тела в противоположных направлениях, а мышцами живота — вверх и вниз.

Переверните кисти ладонями вниз и, "охватывая" ци, направьте ее в макушку. Одновременно с вдохом наложите правую кисть на левую (женщины — наоборот) и поместите их на точку байхуэй. Затем, перемещая ладони вперед вниз вдоль точек цяньтин, иньтан, мимо кончика носа и губ, опустите локти, расслабьте грудь, "проглотите" ци и направьте ее в живот. Продолжайте перемещать кисти вниз и, когда они достигнут уровня груди, согните ноги в коленях и, приседая, следуя "мыслью" за ци, сопровождайте ее в нижнюю часть живота. Когда кисти достигнут нижней части живота, поверните кисти ладонями вниз, направьте ци в землю. Поднимая руки вдоль тела, выпрямитесь и примите исходное положение. Выполните упражнение три раза подряд.

II. "Пестование в покое"

Вторая часть методики выполняется в положении "сидя в покое" и включает четыре упражнения, цель которых состоит в том, чтобы за счет "регулирования дыхания" и стимуляции движения ци, "успокоения духа-шэнь" и сосредоточения на биологически активных точках улучшить функциональное состояние внутренних органов.

1. "Даньтянь регулирует дыхание"

Сядьте на край стула или кровати. Наложите кисти рук друг на друга и поместите их на пупок ладонями к телу (мужчины накладывают правую кисть на левую, женщины — наоборот). Корпус держите прямо, смотрите вперед. Прикройте глаза и расслабьтесь.

"Регулирование дыхания". Установите прямое абдоминальное дыхание. Во время вдоха живот медленно "надувайте", а во время выдоха — расслабляйте. Дыхание должно быть глубоким, продолжительным, тонким, равномерным, мягким, спокойным, медленным. Ни в коем случае не форсируйте его.

"Работа мысли". Сосредоточьтесь на точке шэньцюэ, находящейся на глубине 3 см от пупка. Представляйте, как вдыхаемая ци последовательно проходит через все внутренние органы.

Выполните 36 дыхательных циклов.

2. "Три вращения, девять поворотов"

Это упражнение также называют "вращением Великого предела". Сохраняя прежнюю позу, представьте, что ваша брюшная полость представляет собой "сферическое тело Великого предела". Ведите ци по одному из трех описанных ниже маршрутов, периодически меняя направление на противоположное, обеспечивая, таким образом, динамический массаж внутренних органов.

Первый маршрут. На выдохе мысленно ведите ци вниз от точки чжунвань по средней линии передней стенки брюшной полости с внутренней стороны. Достигнув точки чжунцзи, начинайте вдох и ведите ци вверх по средней линии задней стенки брюшной полости с внутренней стороны до точки чжунвань. Это упражнение можно назвать "переворачиванием даньтяня". Выполните упражнение 9 раз, а затем еще 9 раз, поменяв направление движения ци на противоположное.

Второй маршрут. Он проходит по окружности с центром в точке шэньцюэ. На выдохе мысленно ведите ци от точки чжунвань влево вниз. По достижении точки чжунцзи начинайте вдох и ведите ци вправо вверх до точки чжунвань. Это упражнение можно назвать "движением восьми триграмм". Выполните упражнение 9 раз, а затем еще 9 раз в обратном направлении.

Третий маршрут. На выдохе мысленно ведите ци от точки шэньцюэ вдоль пояса вправо, по часовой стрелке. Когда ци достигнет точки минмэнь, начинайте вдох и ведите ци вдоль пояса дальше до пупка. Это упражнение можно назвать "успокоением меридиана даймай". Выполните упражнение 9 раз, а затем еще 9 раз в обратном направлении.

Все три упражнения выполняются последовательно, причем, сначала выполняется выдох, а затем вдох. Между выдохом и вдохом не должно быть пауз, выдох плавно переходит во вдох и наоборот.

3. "Прочищение каналов точечным массажем"

Данное упражнение заключается в надавливании на соответствующие биологически активные точки попарно и предназначено для приведения в норму меридианов жэньмай и думай.

Первая пара точек: чжунвань и гуаньюань.

Указательный палец левой руки наложите на средний палец и надавите последним на точку чжунвань. Указательный палец правой руки наложите на средний и надавите на точку гуаньюань (женщины — наоборот). Затем в течение трех дыхательных циклов "отрегулируйте" дыхание и медленно сосчитайте про себя от 1 до 360.

Вторая пара точек: тяньшу и шуйдао.

Большими пальцами обеих рук надавите на точки тяньшу, а средними пальцами — на точки шуйдао. Регулируя дыхание, выполните три дыхательных цикла, а затем сосчитайте от 1 до 360.

Третья пара точек: цзусаньли и иньлинцюань.

Большими пальцами обеих рук надавите на точки иньлинцюань на голени, а средними пальцами на точки цзусаньли. Выполните три "регулирующих" дыхательных цикла и медленно сосчитайте от 1 до 360.

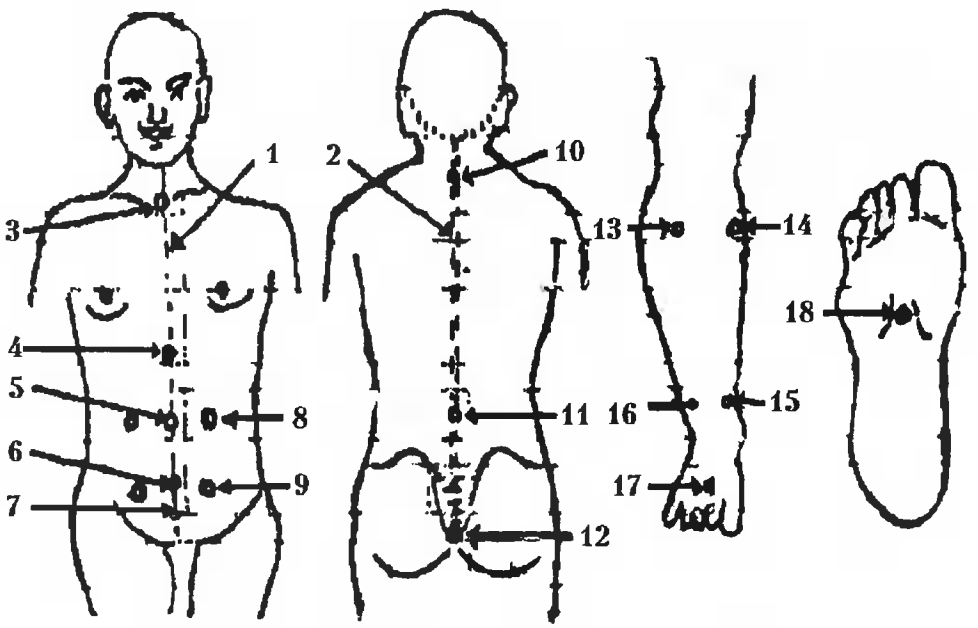


Схема расположения биологически активных точек и меридианов, используемых при лечении сахарного диабета:

1 — жэньмай, 2 — думай, 3 — тяньту, 4 — чжунвань, 5 — шэньцюэ, 6 — гуаньюань, 7 — чжунцзи, 8 — тяньшу, 9 — шуйдао, 10 — дачжуй, 11 — минмэнь, 12 — чанцян, 13 — цзусаньли, 14 — иньлинцюань, 15 — саньиньцзяо, 16 — сюаньчжун, 17 — сяньгу, 18 — юнцюань.

Четвертая пара точек: саньиньцзяо и сюаньчжун.

Большими пальцами надавите на точки саньиньцзяо, а средними пальцами — на точки сюаньчжун. Выполните три "регулирующих" дыхательных цикла и сосчитайте от 1 до 360.

Пятая пара точек: юнцюань и сяньгу.

Большими пальцами надавите на точки юнцюань, а средними — на точки сяньгу. Выполните три "регулирующих" дыхательных цикла и сосчитайте от 1 до 360.

Это упражнение лучше выполнять сидя на ровной поверхности (например, на полу), согнув ноги так, чтобы подошвы были обращены друг к другу, и подтянув ступни максимально близко к промежности. Если же упражнение выполняется сидя на стуле, то левую ногу следует положить на колено правой, закончив манипуляции с точками на левой ноге, поменять ноги и продолжать процедуру с правой ногой.

Завершив стимуляцию точек, приступайте к массажу меридианов жэньмай и думай. Меридиан жэньмай массируйте ладонями рук поочередно: сначала левой, а потом правой по 18 раз каждый, сверху вниз от точки тяньту до точки гуаньюань.

Меридиан думай массируется ребром кисти у основания большого пальца, начиная от точки дачжуй вниз до копчика, а затем от точки чанцян в обратном направлении. Всего 36 раз. Массаж осуществляется до появления ощущения сильного тепла, однако следует быть внимательным, чтобы не повредить кожу.

Последнюю процедуру самому выполнить достаточно сложно, поэтому лучше попросить сделать это кого-нибудь другого. Лучше, если массаж будет выполнять человек, занимающийся цигун. Обычно больных сахарным диабетом мучают боли в спине, и на это упражнение следует обратить особое внимание. Массаж спины без консультаций с врачом не рекомендуется выполнять больным, страдающим гипертрофией позвоночника, гиперостозом позвонков, смещением позвонков, заболеваниями кожи, геморроем, а также людям, имеющим открытые раны в области спины.

4. "Даньтянь регулирует дыхание"

Упражнение выполняется так же, как описано в п.1. части II методики.

III. Вспомогательные упражнения

Все они выполняются в положении сидя в следующей последовательности: "взбивание слюны", проглатывание слюны, растирание рук, протирание лица, вытирание глаз, "причесывание" пальцами и поглаживание шеи, массаж живота и поясницы, раскачивание коленей, похлопывание, встряхивание рук и притопывание.

Успех лечения сахарного диабета с помощью предлагаемой методики в значительной степени зависит от того, насколько целеустремленно и последовательно она реализуется. Если больные до начала занятий принимали лекарственные препараты, то не следует прекращать их прием. Уменьшать прием лекарств вплоть до полного отказа от них надо постепенно, по мере улучшения состояния больного. Медикаментозное лечение и цигун-терапия должны сопровождаться соответствующей диетой, правильным планированием жизненного распорядка и психологической поддержкой. Данную методику не рекомендуется применять в сочетании с другими.

Перевод С.Сергеева

Вегетарианство и здоровье

✍ *Ван Пин*

При упоминании слова "вегетарианство" у многих возникают ассоциации, связанные с монахами и отшельниками. На самом же деле научно обоснованное вегетарианство в наши дни получает все более широкое распространение.

Длина толстой кишки человека составляет 5 метров. Она находится в свернутом положении, ее стенки представляют собой не гладкую поверхность, а сморщены, как гофрированная бумага. Съеденная человеком мясная пища, находясь в кишечнике длительное время, начинает выделять токсины и, тем самым, увеличивает нагрузку на печень.Кроме того, мясо содержит большое количество мочевой кислоты (в полукилограммовой отбивной содержится 14 г мочевой кислоты, под воздействием которой в клетках прекращается обмен веществ), а это — дополнительная нагрузка на почки. Мясная пища бедна волокнами и может вызывать запоры, которые, в свою очередь, являются причиной таких заболеваний, как воспаление прямой кишки, полипы в толстой кишке, геморрой. Чрезмерная нагрузка на почки может вызвать нарушение в их функционировании, а при перегрузке печени развиваются цирроз и рак.

Содержащиеся в мясе холестерин и насыщенные жиры способствуют возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые уже сейчас вышли на первое место в мире среди десяти основных причин смертности. При жарке мяса в нем образуются химические соединения, являющиеся сильными канцерогенами, вызывающими рак костей, крови и желудка.

В Китае онкологические заболевания занимают второе место среди десяти основных причин смертности. Экспериментальным путем доказано, что рак может передаваться: детеныши крысы, съевшие свою мать, больную раком молочной железы, тоже заболели раком; раковые клетки человека, пересаженные животному, вызвали у последнего аналогичную форму заболевания. А теперь представьте, что произойдет, если среди ежедневно потребляемого нами мяса попадется зараженное. Когда скотину забивают, в результате переживаемых ей отрицательнах эмоций — страха и ужаса — в мясе вырабатывается и сохраняется большое количество токсичных веществ, которые, при употреблении такого мяса в пищу, могут вызвать отравление.

Есть люди, которые, понимая пользу вегетарианства, тем не менее не отказываются от мяса, опасаясь, что растительная пища недостаточно питательна. Это глубокое заблуждение. Американский хирург доктор Майер всю жизнь обходится без мяса. Врачи, медсестры и больные в его лечебном заведении питаются исключительно растительной пищей. Он пишет: "Крыса может существовать, питаясь как мясом, так и растительной пищей. Если взять пару крыс и одну из них кормить только мясом, а вторую только вегетарианским кормом, то можно заметить, что в общем и целом они будут расти и развиваться одинаково. Но вторая крыса проживет дольше, будет обладать более сильным иммунитетом и быстрее выздоравливать в случае заболевания. Современная наука способствует быстрому прогрессу в области создания лекарственных средств. Однако любое лекарство способно лишь лечить отдельное заболевание, в то время как сохранение здоровья и предотвращение болезней зависит в основном от питания. Путь пита-

тельных веществ к человеку из растений короче, чем из мяса. Растения составляют основу питания. Мясо, употребляемое в пищу человеком, принадлежит животным, а животные питаются растениями. Большинство животных живет сравнительно недолго, страдает практически теми же болезнями, что и человек. Вполне возможно, что эти болезни передались людям вместе с мясом, которое они едят. Почему бы человеку не получать питательные вещества непосредственно из растений?" Доктор Майер считает, что нормальное питание человеческого организма вполне может быть обеспечено потреблением достаточного количества круп, бобовых, овощей и фруктов. Соя, например, обладает высочайшими питательными свойствами. Если бы человек питался только каким-нибудь одним продуктом, то именно соя обеспечила бы ему максимально долгое существование. Доктор требует, чтобы его пациенты питались только вегетарианской пищей. Он говорит: "Реабилитация после болезни более важный, чем собственно лечение, этап. Реабилитация должна основываться на правильном питании, а не на лекарствах. Поскольку все богатство питательных веществ находится непосредственно в растениях, то именно растительная, а не мясная пища наиболее подходит выздоравливающим больным".

Многие считают, что животные белки лучше, чем растительные, поскольку первые, якобы, полноценнее вторых. К сожалению, сторонники этой точки зрения упускают из вида один факт: бобовые растения содержат высококачественные полноценные белки. Кроме того, хотя мясная пища и обеспечивает организм большим количеством полноценных белков, экспериментально на животных доказано, что, несмотря на хороший прирост, отличный аппетит и крепкое телосложение, подопытные особи, в рационе которых присутствовала пища, богатая животными белками, рано умирали, причем, чаще всего внезапно, и все без исключения страдали гипертонией и заболеваниями почек. Поскольку белки в отличие от витаминов и минеральных веществ не могут сохраняться в организме в большом количестве (они выводятся, пройдя процесс деаминизации), возрастает нагрузка на печень и почки, о чем уже упоминалось, и возникают различные заболевания.

Американский профессор Ирвинг Фишер экспериментальным путем доказал, что вегетарианцы более выносливы, чем невегетарианцы. Он отобрал 15 человек, употребляющих мясную пищу, и 32 человека, питающихся исключительно растительной пищей, и решил проверить, кто из них дольше удержит руки в горизонтально вытянутом положении. Только два невегетарианца выдержали больше 15 минут, но не дотянули до получаса. Из вегетарианцев 22 человека продержали руки в вытянутом положении более 15 минут, 15 человек — дольше 30 минут, 9 человек — более 60 минут, 4 человека — более 2-х часов, а один — более 3-х часов. Результаты этого эксперимента имеют подтверждение в реальной жизни. Многие известные спортсмены, победители Олимпийских игр, перед соревнованиями отказываются от употребления мяса в течение определенного периода времени.

Немало вегетарианцев и среди известных писателей, художников, ученых, философов и других знаменитостей: Шакьямуни, принцесса Анна, принц Чарльз, Эйнштейн, Шекспир, Дарвин, Тагор, Толстой, Ганди и многие другие. Эйнштейн говорил: "Я считаю, что изменения, происходящие в характере и душе постящегося человека, имеют несомненную пользу. Пост — это большое счастье". Многие люди, годами занимаясь цигун, не ощущают в себе никаких изменений, остаются на одном и том же уровне мастерства. Одна из причин этого кроется в том, что они едят мясо.

Перевод С.Сергеева

Жизнь в Тайбэе

✍ *Шу Гочжи*

"Тайбэй не относится к числу городов, ослепляющих своей красотой. Фотографам бывает нелегко найти ракурс, в котором Тайбэй выглядел бы великолепным." И все же...

Литератор и публицист Шу Гочжи родился в Тайбэе в 1952 г. Он является, в частности, составителем своеобразного "Ежедневника" на 1977 г. — записной книжки с приложением объемом 80000 иероглифов, включающим около 500 кратких биографий известных современных деятелей в области искусства, литературы, музыки и театра, — и автором книги "Читая Цзинь Юна" (Цзинь Юн — живущий в Гонконге писатель, который прославился своими приключенческими романами, посвященными героям прошлого — мастерам боевых искусств).

Безграничная свобода и хаос...

Тайбэй. Возможно ли его описать? Если смотришь на улицу, стоя на заднем крыльце дома, то упираешься взглядом прямо в окно соседа, защищенное от непрошеных гостей железной решеткой. Картины реальной жизни Тайбэя одна за другой проходят перед глазами наблюдателя. Вентиляторы в кухнях с ревом засасывают дым и чад, идущие от шипящих китайских сковородок, а в двух метрах от них колышется на ветру развешенное на бамбуковых шестах белье. Жизнь с ее звуками, красками и запахами неистово бушует здесь — треск обжариваемых чеснока и лука соединяется в этой какофонии с громким голосом матери, отчитывающей ребенка. Стоя на заднем крыльце дома, точно знаешь, где находишься, — да, это Тайбэй.

Тайбэй. Возможно ли его описать? Надо выйти из квартиры и спуститься по лестнице. Стены в подъездах жилых комплексов испещрены рекламными объявлениями, нанесенными краской с помощью распылителя: Нужно ли вам отремонтировать сантехнику? Нужно ли вам устранить течь в крыше? Нужно ли вам почистить бак для воды? Нужна ли помощь при переезде на другую квартиру?

Идя по узким проулкам, видишь горшки с цветами, сломанные стулья, железные цепи и прочий хлам, занимающий драгоценное пространство для парковки машин, — так люди "столбят" "свою" территорию, чтобы на ней не парковались другие машины. На дверях гаражей видны предостерегающие надписи: "Частный гараж! Не загораживай въезд, если хочешь иметь целые шины." Под "дворники" на ветровом стекле припаркованных машин подсунуты рекламные листовки, а покрышки почти всегда бывают в пятнах от собачьей мочи. В Тайбэе каждый дюйм пространства задействован и используется максимально.

Улочки и проулки создают особый ландшафт в Тайбэе. Когда-то они были неотъемлемым элементом образа жизни тайбэйцев. Тротуары в Тайбэе выложены тысячами и миллионами красных керамических плиток; пешеходам нередко приходится скакать по этим плиткам, как в детской игре в "классы", —

Перепечатка из ж. "Свободный Китай", 1997, № 6.

перескакивая то на два шага вправо, то на три шага влево, чтобы не наступать на шатающиеся плитки, способные забрызгать всю обувь остающейся под ними после дождя грязью.

Тайбэй. Возможно ли его описать? Можно начать и с торговых аркад — длинных рядов магазинов, расположенных вдоль тротуаров и образующих своего рода крытые галереи. Это — важная архитектурная особенность, повсюду встречающаяся в Тайбэе, уникальная конструкция, защищающая пешеходов и торговцев от частых дождей и палящего солнца. Сегодня эти галереи почти полностью заняты припаркованными мотороллерами и мотоциклами. У таксофонов стоят оставленные пустые алюминиевые банки из-под напитков.

Эти телефоны, установленные в аркадах, стали местами встреч и общения подростков. Со свистом рассекая воздух, они подъезжают к телефонам на своих двухколесных машинах и звонят, отвечая на вызовы по пэйджеру, с не заглушенным мотором — совсем, как ковбои, гарцующие на своих горячих конях. Порой же, остановившись, чтобы позвонить, они присаживаются на корточки и так ведут свои телефонные разговоры, подолгу занимая линию.

Тайбэй. Возможно ли его описать? Тинэйджеры обожают, сидя на корточках, разговаривать по таксофону, а полицейские обожают собираться группами по трое-пятеро и предаваться такому удовольствию, как чаепитие, как будто они располагают неограниченным временем. Таксисты (вот, где бушуют, правда недолго, настоящие страсти) бурно реагируют на передаваемые по радио политические ток-шоу, особенно на программы, где слушателям предлагается звонить в студию.

Продавцы в круглосуточно работающих магазинах быстрого обслуживания привычно смотрят тысячедолларовые банкноты на свет, проверяя их подлинность. Интересно, почему они это делают? Замечаешь также, что в последние несколько лет банки начали перевозить денежную наличность в специальных бронированных автомобилях.

На второй и шестнадцатый дни лунного месяца на тротуарах перед входом в магазины и лавки сооружаются алтари, заставленные разными кушаньями и свечами, и сжигается огромное количество ритуальных бумажных "денег" в качестве подношения божествам и духам. Костры, пылающие в это время на улицах Тайбэя, превращают их в эффектное зрелище.

Практически во всех небольших ресторанах и харчевнях используются одноразовые палочки для еды. Ежедневно в Тайбэе выбрасывают и хоронят в котлованах для отбросов миллионы бамбуковых палочек!

Автозаправочные станции, закрывшиеся на ночь, часто бывают полностью заняты припаркованными здесь такси. Утром их водители спешат пораньше вернуться в свои машины — до того, как станции открываются.

Многие носят на запястье буддийские браслеты из бусин.

Тайбэй. Возможно ли его описать? Он и велик, и мал. Расстояние от улицы Куньмин-цзе в западной части города до Центра международной торговли в восточной — всего пять или шесть километров, но порой, чтобы преодолеть его, нужно ехать на машине больше часа. А расстояние от района Тяньму на севере города до района Гунгуань на юге — чуть более десяти километров, но ночная поездка на такси с севера на юг может занять всего семь минут. Тайбэй — город, полный чудес.

Современные коммерческие здания выстроились рядами вдоль улиц. Они гордо высятся, соперничая друг с другом. А за углом, в жилом квартале обнаруживаешь маленькие храмы и кумирни на первом, втором или даже третьем этаже соседнего жилого дома. Тайбэй. Он принадлежит людям.

Сторонним наблюдателям Тайбэй может показаться одним из самых некрасивых городов в мире. Это — современный город, которому недостает гармонии, элегантных зданий, исторических памятников и зелени. Его воздух наполнен находящимися во взвешенном состоянии частицами, и повсюду ощу-

щается шумовое "загрязнение". Люди в этом городе, однако, ходят не очень быстро. На улицах этого города нет бездомных — бродяг и бродяжек со скарбом в пластиковых пакетах. Нет здесь трущоб и неблагополучных в криминальном отношении районов. Этот город внешне непривлекателен, чего нельзя сказать о его жителях.

Поскольку вне дома все покрыто слоем пыли, люди стремятся к тому, чтобы их жилище сверкало чистотой. Входя в дом, принято снимать обувь.

Но не наблюдается в то же время какой-либо истерии в связи с чистотой. Некоторые надевают на улице маски, закрывающие нос и рот, но таких немного. Повсюду в городе видны бездомные собаки, но его жители не питают к ним такой неприязни, чтобы уничтожать их. Облик города — это толчея и кутерьма, но при этом очень немногие здесь страдают от нервных срывов.

Банкноты, которые извлекают из своих карманов жители Тайбэя, возможно, не такие новенькие и хрустящие, как те, что извлекают из своих карманов японцы, но, безусловно, не идут ни в какое сравнение с теми мятыми, грязными купюрами, которые достают из своих карманов их соотечественники в материковом Китае. Система общественного транспорта в Тайбэе в сравнении с таковой в других городах мира оставляет желать лучшего, но его жители пока терпеливо сносят неудобства и ухитряются добираться до нужных им мест без особых жалоб.

По количеству слесарей-замочников Тайбэй не имеет себе равных (что, тайбэйцы постоянно теряют ключи?); множество салонов-магазинов и фотостудий для молодоженов также изумляет (что, все жители Тайбэя решили вдруг связать себя узами брака или им просто нравится время от времени просматривать свои свадебные снимки, напоминая себе о том, как они выглядели, будучи молодоженами?); обращает на себя внимание огромное количество клиник — особенно, стоматологических (что, тайбэйцы как-то особенно подвержены всяким недугам, в частности, зубной боли?); а еще Тайбэй не сравнится ни с одним другим местом в мире по количеству мастерских, где гравируют личные печати (что, его жителям все время приходится удостоверять свою личность?).

Жители Тайбэя пользуются самой чистой и самой мягкой туалетной бумагой в мире. Никто в Тайбэе не использует в целях личной гигиены бумагу, изготовленную из макулатуры.

Тайбэй полон людей, не обремененных повседневными делами, но они — вовсе необязательно бездельники. Несмотря на то, что многие люди не работают, проблемы безработицы как таковой в Тайбэе нет. Очень немногие компании увольняют своих работников. Пожилые мужчины-пенсионеры при желании легко могут найти работу в качестве дежурных-привратников в жилых комплексах. Пожилые женщины всегда могут, собрав ростки бамбука и листья батата (сладкого картофеля), торговать ими с придорожных лотков.

В Тайбэе, вероятно, реже, чем в любом другом крупном городе мира, встречаются граффити — надписи и рисунки, нанесенные на различные поверхности, например на стены, при помощи аэрозольных баллончиков с краской. Это очень странно. И это так вовсе не потому, что (как можно было бы предположить) власти затрачивают большие средства на удаление граффити. Дело, прежде всего, в том, что тайбэйцы просто не утруждают себя нанесением граффити. Жители Тайбэя не испытывают такого уж сильного стремления к самовыражению посредством создания рисунков и надписей на общественной собственности. В Тайбэе редко встречаются "произведения" в жанре "туалетной литературы".

Да, тайбэйцы не живут в некоем городе-саде, и Тайбэй не окружен непосредственно живописными природными ландшафтами с лесами и водоемами. Городская территория Тайбэя не пестрит скверами. Тем не менее, тайбэйцам присущ особый вкус к жизни и работе. Случайно и мельком увиденный цветок китайской розы с блестящими каплями дождя способен заставить их сердца трепетать от восхищения.

Звуки и запахи

Жителям Тайбэя может, конечно, не нравиться скрип тормозов городских автобусов, гул мотоциклетных моторов, шум сливающейся воды в туалете у нижних соседей, крики уличного торговца, рекламирующего свой товар с помощью мегафона, слова приветствия и прощания с благодарностью, многократно звучащие в записи, когда посетители проходят через электронные двери магазинов быстрого обслуживания, грохот железных ставней, опускаемых при закрытии любых предприятий, звучные голоса людей за соседним столиком в ресторане, похоже, всецело поглощенных разговорами с помощью телефонов сотовой связи, плеск воды, льющейся с балкона верхнего этажа, когда сосед поливает цветы, оглушительную музыку, вырывающуюся из радиоприемников в такси, звон будильников, бесконечно раздающийся на ночных рынках, рев взлетающих и идущих на посадку самолетов вблизи городского аэропорта, вездесущий саксофон Кенни Джи в кафетериях и чайных домиках,.. но они, кажется, не обращают на все это никакого внимания. Тайбэйцы принимают все это как данность.

Теперь — о запахах. Проходящего мимо ресторана или харчевни обдает волной чада. В кинотеатре можно уловить знакомый, "с дымком", аромат жареной курятины, уминаемой кем-то из сидящих рядом. На улице у кинотеатра тоже встречаешь этот дымок и пары, идущие от котла с кипящим маслом, принадлежащего лоточнику, торгующему жареной курятиной.

Раздвижные двери салонов видеоигр непрестанно открываются и закрываются, выпуская наружу мощные потоки холодного кондиционированного воздуха, смешанного с затхлым запахом сигарет.

Ныряя в такси, ощущаешь, как в ноздри ударяет сильный чесночный дух, означающий, что водитель только что поел.

Тайбэй служит домом для миллионов семей, каждая из которых является плотно запечатанным вместилищем разных запахов. Открываешь дверь, входишь, закрываешь дверь и погружаешься в знакомый аромат. Все плотно закрывают свои двери, чтобы сохранить эти ароматы, без которых нет Тайбэя.

Пожалуйста, не говорите о жителях Тайбэя, что это признак нецивилизованности — быть столь склонными к примирению с действительностью. Вы должны понять, что человеку свойственно ценить мир и спокойствие. Но до того, как эти мир и спокойствие наступят, жители Тайбэя не перенапрягают себя ненужными переживаниями. Тайбэйцы — народ очень практичный.

Каким предстает Тайбэй критичному взору стороннего наблюдателя? Чуть ли не на каждом углу продаются плоды бетеля (предназначенные для жевания) в коробочках, на которых, как и на зажигалках, изображены обнаженные красотки. Роскошные "Мерседесы" и "BMW" проносятся по дорогам, нередко залатанным и с выбоинами. На крышах многоэтажных зданий методом "самостроя" сооружены зыбкие надстройки. Здания построены из самого современного бетона и стекла, а эти надстройки — из асбестовых плиток или коричневатых листов гофрированного железа. Уличные торговцы, продающие свой товар с лотков и вразнос, не имея лицензии, исчезают, как только появляется полиция, но стоит ей покинуть это место, и торговцы вновь тут как тут. Повсюду можно встретить гостиницы средней руки, которые служат кратковременными "пристанищами любви". Вечером город озаряют неоновые огни оздоровительных центров и саун, и один за другим открываются салоны видеоигр с приспособлениями для азартных развлечений. Критически настроенному наблюдателю требуется бросить всего один взгляд на Тайбэй, и он получит обильную пищу для размышлений о том, что это за город. Он наверняка также сможет ощутить, что есть какая-то большая тайна, благодаря которой Тайбэй находится в непрерывном движении.

Окончание следует

Пять оздоровительных упражнений

Ло Юаньчжэнь,
профессор университета пров. Шаньси

В этом году мне исполнилось 80 лет, но я по-прежнему хорошо слышу, прекрасно вижу, отлично выгляжу, бодр и не жалуюсь на аппетит и сон. Вот уже несколько лет я не болею даже гриппом, не говоря уже о более серьезных болезнях. Руководство не отпускает меня на пенсию, да я и не рвусь. Читаю лекции, осуществляю научное руководство аспирантами.

Я занимаюсь изучением и преподаванием культуры и истории. Это моя жизнь, в этом я нахожу радость для своей души. Люди называют меня неугомонным и беззаботным.

В годы "культурной революции" я чудом остался в живых. "Банда четырех", повергшая страну и народ в пучину невзгод и страданий, навесила на меня ярлык "реакционного научного авторитета". "Исправление" вышло мне сединой, покрывшей голову. Но я не был сломлен. Настали новые времена, страна воспряла и устремилась к новой жизни, вместе со всем народом я преисполнился оптимизма, и — о, чудо! — моя седина постепенно исчезла, волосы вновь стали черными. И старые друзья, и незнакомые люди всегда задают мне один и тот же вопрос: "Что помогло тебе помолодеть?" А я всегда отвечаю, что это все благодаря нормализации положения в стране и связанному с ней приливу душевных сил, а также благодаря пяти оздоровительным упражнениям, которыми я занимаюсь уже довольно длительное время.

Что же это за упражнения?

1. *Хватательные движения.* Ежевечерне, когда я ложусь в постель, я всеми пальцами обеих рук выполняю хватательные движения, сводя и разводя их 100 — 200 раз.

2. *Поглаживание живота.* Растерев ладони друг о друга до появления ощущения тепла, я легкими движениями массирую живот слева направо, выполняя 100 — 200 вращательных движений, а иногда, если слишком плотно поем или чувствую дискомфорт, и больше.

3. *Растирание.* Ладонями и пальцами я растираю лицо, уши глаза, нос и всю голову. Еще более полезно растирание подошв ног (точек юнцюань). Пословица гласит: "Человек начинает стареть с ног". Это утверждение не лишено оснований. Поэтому людям среднего возраста и пожилым обязательно надо заботиться о ногах. В трактате "Линшуцзин" говорится, что, хотя точки юнцюань находятся на ногах, они самым непосредственным образом связаны с головой.

Массаж подошв и его положительное влияние на здоровье вполне обоснованы и с физиологической, и с медицинской точек зрения. В этом я убедился сам. Массаж не только укрепил мои ноги, но и позитивно повлиял иа мое состояние в целом.

Массаж точек юнцюань (середина подошв, чуть ближе к пальцам) обычно выполняется ладонями и пальцами рук. Однако такая техника довольно утомительна и, в принципе, не дает слишком большого эффекта. Более тридцати лет назад я

самостоятельно разработал новую методику массажа. Вечером перед сном лягте ровно и массируйте точку юнцюань на левой ступне левым краем большого пальца правой ноги (15 движений), затем поменяйте ноги и выполните массаж точки юнцюань на правой ноге (15 движений). Когда вы освоитесь с такой техникой массажа, количество массирующих движений можно довести до 100 — 200.

Массаж точек юнцюань надо выполнять и утром после пробуждения.

4. *Разминание.* Сжав кисти в кулаки, разомните ими плечи, бедра, колени и поясницу (30 — 50 движений на каждую часть тела).

5.*Вращения.* Приняв позу "лотоса", выполните 30 — 50 вращательных движений головой, а затем столько же — корпусом.

Кроме этих пяти упражнений я также советую правильно питаться, соблюдать гигиену, не курить и меньше пить спиртного.

Перевод С.Сергеева

Красная Поляна

В.Л.Ащин

Летом, в июле, на Красную Поляну, на берег небольшой и чистой подмосковной речки Яхрома, вот уже пятнадцатый год подряд собираются люди, объединенные общим интересом духовного и физического самосовершенствования. Они съезжаются сюда из Москвы и Подмосковья, Санкт-Петербурга и Екатеринбурга, Ярославля и других городов России. Приезжают поодиночке, семьями и группами, молодые и пожилые, представляя разные организиции, школы, клубы, группы. Ставят палатки в лесу, на опушке или на самой Поляне — кто где. Так, в 1997 г. здесь было более пятисот человек.

Открытие слета происходит в воскресенье. Все собираются вместе, знакомятся, рассказывают о программах, с которыми приехали на Поляну. Вечером на большой березе появляется график семинаров, лекций и занятий. Расписан каждый день и каждый час с 8 утра до до 19 вечера. Здесь можно встретить Мая Михайловича Богачихина, который рассказывает о своих поездках по Китаю, о даосских монастырях, о встречах с мастерами цигун, Владимира Николаевича Карпенко, который давно и серьезно занимается теорией движения и ведет практические занятия в Москве. Очень популярна и любима на Поляне команда чжунъюань цигун. Володя Белушкин, возглавляющий в Москве медицинский центр "Цигун", ведет здесь практические занятия по I ступени. В свободное время вместе с Андреем Архиповым принимает пациентов, проводит диагностику и лечение. Вечером для всех желающих организуются игры.

Наступает суббота. Все готовятся к карнавалу, завершающему слет. Вечером, после захода солнца, вокруг большого костра участники слета водят хороводы, игры, пляски, поют песни. Карнавал длится почти до рассвета.

Приходит пора возвращаться домой, но никому не хочется уезжать из этого "Жизнеграда". За неделю люди подружились, стали близкими друг другу. Обмениваются телефонами, адресами, и потихоньку пустеет Красная Поляна, лишь немногие остаются,чтобы провести здесь еще несколько дней.

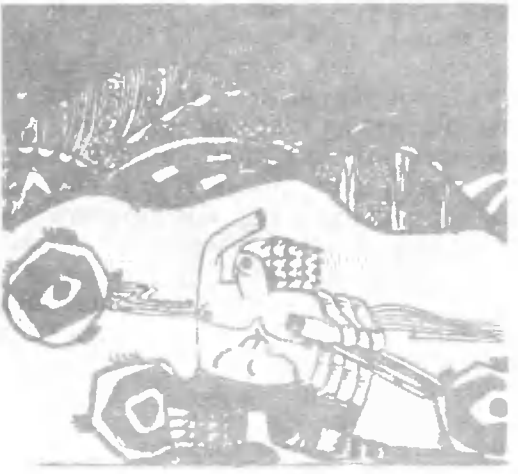
Осенью мне довелось встретиться с человеком, который стоял у истоков этих ежегодных слетов на Красной Поляне, — Львом Романовым, сотрудником института молодежи, руководителем центра "Молодая семья и сознательное родительство". Это ему принадлежит идея "Жизнеграда" как "природно-материального информационно-технологического комплекса, обеспечивающего естественную здоровую среду обитания и социализации, освоения жизнеспособного поведения, природной и культурно-экологической уникальности Родины, морально-этических норм жизни".

Если у читателей есть вопросы, предложения или желание участвовать в практической работе центра или побывать на Красной Поляне во время слета, звоните Льву Ефимовичу Романову по телефону: (095) 501-19-96.

Регулярные занятия цигун открыли во мне новые способности

✍ *Ван Вэймин*

Я, любитель цигун, родился в семье, в которой каждый из членов был последователем своего вероучения: отец ежедневно медитировал, мать по утрам и вечерам возжигала благовония и молилась Будде, младший брат отца читал заклинания и делал магические надписи, мой старший брат постоянно рассказывал, как во имя спасения людей был распят Иисус. Это пробудило в моей детской душе большое любопытство. Ранняя смерть матери заставила меня задуматься над вопросом об истоках жизни и ее конце, о том, что есть жизнь и смерть, почему жизнь заканчивается смертью. Эти вечные и неразрешимые проблемы глубоко запали в мою неокрепшую душу. Я окончил школу и поступил в университет, получил хорошее образование, но так и не нашел решения загадки человеческой жизни и смерти. Это предопределило мою дальнейшую стезю — я стал работать в научно-исследовательском институте и заниматься вопросами философии и религии. Прочитав массу трудов западных и восточных философов, я вроде бы обрел ясность, но ее нельзя было назвать полной. Я продолжал поиски.



Меня всегда обескураживала ранняя смерть талантливых людей. Ведь человек, долгое время накапливающий знания, обязательно должен передать их потомкам. Только так

можно избежать в жизни ложных путей и достичь каких-либо целей. Но то тут, то там постоянно слышишь: "Такой-то скоропостижно скончался", "Нас постигла невосполнимая утрата" и т.д.

Я занялся вопросами продления жизни и долголетия и с головой ушел в даосские классические трактаты: "Учжэньбянь", "Цаньтунци", "Яоцзин", "Чжан Саньфэн" и др. Меня интересовало все, что связано с "пестованием жизни", с методиками оздоровления. Я сам попробовал их на практике и, ощутив их действенность на себе, стал пропагандировать. Начиная с 1984 г., я опубликовал целый ряд статей по этим вопросам в различных изданиях. Многие из них получили высокую оценку.

Несмотря на свой возраст, а мне в этом году исполнилось 80 лет, я по-прежнему активно занимаюсь общественной деятельностью. В прошлом году на майские праздники участвовал в церемонии, посвященной созданию Международного университета цигун в г. Эмэй пров. Сычуань. Там я узнал о существовании методики "сто побегов лотоса" (бай тунляньхуа) и познакомился, а позже подружился с мастером Вэй Линъи. Так я стал сотрудником Международного университета цигун, где по сей день преподаю филологию.

Параллельно с преподаванием я продолжаю заниматься цигун. Главной причиной моей дружбы с мастером Линъи стало то, что я буквально влюбился в его методику. Чего стоят только сами упражнения — "разведение облаков", "разбрасывание цветов", "игра с водой", а позы — "могучий орел расправляет крылья", "полет стрелы на тысячу ли", "свежий ветер качает лотос", "хрустальные капли росы". Вся методика настолько красива, что не передать словами. Благодаря ей действительно возвращается молодость, а старость отступает.

Сам университет расположен у подножия горы Эмэй. Два корпуса находятся друг против друга, один южнее, другой севернее, а между ними — широкая площадка. Университет окружен холмами, по которым среди пышной растительности струятся ручьи. В университетском парке буйство цветов, высятся сосны и кипарисы, пейзаж — просто заглядение. В одном из корпусов устроен "зал лотосов", в котором у каждого студента есть своя подстилка и он может спокойно предаваться медитации. Учитель Линъи часто выходит на площадку между корпусами и "распространяет" ци, создавая "поле лотосов и восьми триграмм". Любой оказавшийся в этом поле человек моментально оказывается охваченным сильным ощущением ци. Я постоянно занимаюсь цигун и уже обрел определенные способности: смотрю на солнце и вижу его разбитым на участки розового, серого и зеленого цветов. За восемь месяцев занятий я поправился на 6 кг, у меня улучшилась память, и теперь я могу читать наизусть древние тексты и стихи, заученные еще в детстве, не боюсь оговорок и описок, хорошо помню, что куда положил. Меня часто стало озарять вдохновение, и когда я берусь за перо, каждый иероглиф несет частичку моей души. Я могу сидеть за столом часами, совершенно не чувствуя усталости. По вечерам засыпаю, как только голова касается подушки, сплю крепким сном, я перестал ложиться днем, а если устаю, то 10 минут дремы вполне хватает, чтобы восстановиться. Я отношусь к цигун, как школьник, для которого все внове и все интересно. Я читаю буддийские и даосские классические труды, интересуюсь теорией и практикой самых разных направлений и школ цигун, не склонен абсолютизировать ни одну из них и с уважением отношусь к самым разным точкам зрения. Моя главная цель — сохранить, развить и передать другим замечательные традиции китайской культуры.

Перевод С.Сергеева

Необычное восхождение в праздник "двух девяток"

✍ *Ли Линьхэ*

В прошлом году, как, впрочем, и всегда, в известном парке Сяншань, что находится к северо-западу от Пекина, на празднике "двух девяток" было очень оживленно. Люди непрерывным потоком поднимались в гору. Единственное, что было необычно, так это большая группа посетителей, взбиравшаяся по тропе, ведущей на вершину Сянлуфэн, — 113 человек, страдающих различными хроническими заболеваниями. Самому старшему из них было больше 70 лет, самому младшему — 4 года. Шествие возглавлял энергичный молодой человек. Он периодически останавливался и звонкими хлопками подбадривал процессию. Эта картина вызывала удивление туристов, которые останавливались и с интересом наблюдали за происходящим.

Как оказалось, все 113 человек были членами группы цигун "медицинской школы" при Главном госпитале военно-морских сил Китая, а молодой человек — известным не только в Китае, но и за рубежом, единственным специалистом "медицинской школы" цигун, мастером китайской медицины и цигун высокого класса Хуан Жуньтянем. Курс лечения в этой группе составлял 6 дней, и за этот срок многие больные, страдавшие хроническими заболеваниями, тяжелыми болезнями, и даже те, кто после длительного безрезультатного лечения уже потерял всякую надежду на выздоровление, почувствовали заметное улучшение. Тот день был последним днем занятий в группе, и учитель Хуан специально привез пациентов в горы, чтобы накануне сезона "выпадения рос" провести занятие по "изгнанию всех болезней", закрепить результаты лечения и стимулировать задействование внутренних резервов организма.

Вершина Сянлуфэн находится на высоте 557 м над уровнем моря, склоны очень круты, и даже крепкие и закаленные люди, добираясь до макушки горы, чувствуют себя сильно уставшими. Что же говорить о людях, длительное время считавшихся больными, да еще и в возрасте. Многим из них впервые в жизни пришлось подниматься в горы, некоторые находились в состоянии "воздержания от пищи" или "частичного воздержания". Встав в 6-7 часов утра, они самостоятельно добрались до пункта сбора и в 10 часов вышли на маршрут. Учитель Хуан сразу задал высокий темп движения. Не удивительно, что группа сразу растянулась: кто покрепче шел вперед, а старики, дети, больные-сердечники, гипертоники и страдающие сахарным диабетом и одышкой отстали. Они пыхтели, как паровозы, обливались потом, были и такие, кто заколебался. Учитель Хуан прекрасно осознавал, что делает. В критические моменты он, применяя соответствующие приемы — хлопки в ладоши для "распределения ци", остановки для "набирания ци", — заставлял участников похода "регулировать тело и сердце", способствовал снятию усталости. Постепенно, незаметно для всех, напряжение ушло, сменившись легкостью и расслабленностью, появилось ощущение некоей силы, подталкивающей сзади и тянущей вперед.

Пройдя 10 км в достаточно быстром темпе, группа добралась до монастыря Шуанцюаньсы. Здесь они утолили жажду, ополоснулись чистой, родниковой водой и

Праздник "двух девяток" отмечается 9 числа 9 месяца по лунному календарю. Имеет второе название — праздник "двойного ян", поскольку число 9 ассоциировалось в Китае с началом ян. Внезапное появление вдвойне усиленного ян в осенний период, соответствующий началу инь, определяло космологическое значение этого дня как особого праздника. Главным обрядовым действом в этот день считается "восхождение на высоты". — Прим. авт.

расположились отдохнуть прямо на камнях и траве. Несмотря на сильный осенний ветер, никому не было холодно. Когда пришло время продолжить путь, участники похода поднялись и почувствовали, что силы не только не покинули их, но и, наоборот, удвоились. Приятно удивившись легкости в теле, они вновь двинулись в путь вслед за учителем. Движимые огромным желанием вернуть себе здоровье и одолеть, наконец, свои недуги, участники похода преодолели последние, самые трудные 10 км, перешли через несколько гребней и около 4 часов дня добрались до цели. Их взорам открылась чудесная картина: в прозрачном воздухе со всех сторон теснились величественные вершины, покрытые зеленью полных жизни хвойных лесов. Они пришли сюда, чтобы завершить стоивший немалых усилий процесс единения с небом, чтобы очистить свой организм от "болезнетворной ци" и обрели то, что искали, — новую жизнь, счастье и гордость за свои успехи.

Члены группы не могли скрыть волнение и переполнявшие их чувства в связи с теми, похожими на чудо, изменениями, которые произошли с ними.

Бывший работник Пекинского народного университета Се Лу: "Мне в жизни редко приходилось проходить такие большие расстояние, но в этот раз, благодаря силе мастерства учителя Хуана, я спокойно совершил восхождение и не чувствую себя при этом усталым. Наоборот, я ощутил прилив сил и мог бы пройти еще с десяток километров". Доцент Пекинского политико-юридического университета 55-летняя Чжан Цзячунь страдала коронарной недостаточностью, заболеванием почек и через полчаса медленной ходьбы обычно полностью обессилевала. На этот раз во время быстрого подъема в гору она забыла все свои болячки и, любуясь прекрасной панорамой гор, изрекла высказывание, достойное поэта: "Как прекрасно солнце, как чудесна природа! Я здорова и телом, и душой. Я просто счастлива!" Бывшая учительница Гао Мулань, 64 лет, была сердечницей, страдала сахарным диабетом, с трудом ходила из-за сильной отечности ног. Совершила подъем на вершину будучи в состоянии "воздержания от пищи" и получила просто превосходный результат. Отек спал, исчез сахар в моче, плюс к этому она обрела способность лечить других. 55-летняя Вэнь Есюнь работает старшим диктором на международном радио Пекина. Из-за операции, перенесенной по поводу заболевания вен на ногах, она с трудом передвигалась. Вэнь Есюнь на день похода уже четвертые сутки находилась в состоянии "воздержания от пищи". Поднявшись на вершину, она ощутила в ногах необыкновенную легкость, могла свободно их поднимать и делать достаточно широкие шаги. Ее походка стала абсолютно естественной. Работника пекинской компании "Чжэнсы" Бянь Юнлу долгие годы мучили самые разные болезни, а в последнее время увеличились лимфатические узлы и обнаружился гиполейкоцитоз. Медицина ничего не могла поделать. Последней надеждой стал цигун "медицинской школы". Через четыре цикла занятий количество лейкоцитов пришло в норму, лимфатические узлы больше не прощупывались. Бянь Юнлу тоже принял участие в восхождении и чувствовал себя абсолютно здоровым и полным энергии. Он был так взволнован, что написал учителю Хуану письмо со словами благодарности за свое возвращение к жизни, 62-летняя американка китайского происхождения Чэнь Сюэюань в 1987 г. в США попала в автомобильную аварию, закончившуюся для нее переломом тазовой кости. В течение 5 лет Чэнь Сюэюань проходила лечение в больницах США, но кроме массы осложнений ничего не добилась. У нее часто кружилась голова, терялась ясность мысли, она не могла ходить прямо и сильно ослабла. Приехав в Китай навестить родственников, Чэнь решила рискнуть и записалась в группу цигун учителя Хуана. Она не ошиблась — результат превзошел все ожидания. Поэтому она с радостью приняла участие в восхождении на Сянлуфэн. Чэнь Сюэюань рассказала, что в Америке она не могла обходиться без машины, а после занятий цигун как будто очнулась ото сна: мысли стали четкими, зрение улучшилось — сама себя не узнает. Чэнь была воодушевлена: "Если я расскажу в Америке о том, что со мной здесь произошло, никто просто не поверит. Но это чудо действительно случилось".

Перевод С.Сергеева

Все охотно подчиняются красоте и лишь вынужденно — силе.

Только глупец может требовать словами объяснить ему,
что такое Бог.

Истинный верующий видит Бога во всех формах жизни.
Уважая человека, он почитает Бога.

Обаятельность драгоценней золота,
изысканней лучших духов.

Красота движений танцующей души
видна во всех ее делах.

Обаятельный человек —
великолепное произведение искусства,
обрамленное самой жизнью.

Великое отличается скромностью,
а потому нуждается в вуали.
Сам Бог — это наибольшая скромность,
но его не видит никто, кроме тех, кто ему близок.

В чувстве юмора скрыта
божественная искра.

Никогда не шутите с глупцами.
Если вы кинете дураку цветок,
он в ответ швырнет в вас камень.

Старайтесь, чтобы ваше сердце
становилось все более и более спокойным.
Это и есть настоящая алхимия —
превращение ртути в серебро.

Все сокровища мира — ничтожная цена
за единое слово, воспламеняющее душу.

Если ты станешь ненужным самому себе,
то другим ты тоже будешь не нужен.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Чалы (высказывания).
Начало (Боулы) см. 1997, №№ 4-6; 1998, №1.

ИНДЕКС 70764

B0000001207205