ЗОК
2664

ЦИГУН И ЖИЗНЬ

2199

На ветках, окутанных дымкой,
кукушка всю ночь куковала.
И ветер утих,
и дождить перестало,
над грушей расцветшею —
серпик луны,
сережки на иве —
средина весны.
Тревожны и коротки сны!
А ночи еще ведь длинны...

«Весенние думы». *Чжан Кэцзю*
(поэт эпохи Юань, XIII–XIV вв.)

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

2/99

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

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Ши Фэн. Музыка и здоровье 3
Кэ Юньлу. Постижение секретов цигун требует изменения мышления 11

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Кэ Юньлу. Определяющая тенденция развития китайского цигун (Продолжение) 18
Лю Нинцзи. Оздоровительный массаж живота 28

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

К.Ф. Комаровский, Н.И. Комаровская. Мир у точки бифуркации. Спасение человечества придет из Сибири 30

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Лю Цзинэн. Лечение смещения межпозвоночных дисков с помощью цигун-терапии 35
К. Агеев. Чудеса китайской медицины 37
Ван Ли. Цигун-терапия гипертонии 39
Сун Цися. Раскрыта тайна старения 41

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Джесси Чэн. Места душевного отдохновения 43
Ван Цэнци. Культура хутуна 48

Редакция 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.Б. 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.

Рукописи, присланные в редакцию,
не рецензируются.

Подписка на журнал
осуществляется в почтовых отделениях
связи по каталогу Агентства "Роспечать".

© Редакция журнала "Цигун и жизнь",
1999.

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:

Большой канал утром, г. Сучжоу.

На четвертой стороне обложки:

Взгляд на Ворота Паньмэнь с моста Умэнь, г. Сучжоу.

Город Сучжоу расположен в самом сердце реки Янцзы. Гранича на востоке с г. Шанхаем, на западе — с г. Уси, прилегая к озеру Тайху с южной стороны и к реке Янцзы с северной, Сучжоу имеет легкий доступ по воде и суше в другие районы страны.

Город давно уже снискал себе славу «Венеции Востока» — настолько он красив и оригинален. Черепичные крыши, бело-розовые стены, многочисленные мостики, перекинутые через протекающие по городу небольшие реки и каналы, множество цветов и пышная зелень создают ощущение разлитой повсюду тишины и спокойствия.

"Цигун и жизнь", 1999, № 2
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 15.03.99. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 2200. Заказ № 6557
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.

Музыка и здоровье

✍ *Ши Фэн*

В последние годы проблема взаимосвязи между музыкой и здоровьем привлекает внимание все большего числа людей. Врачи и музыканты говорят о стимулирующем влиянии музыки на здоровье. Это направление стало уже самостоятельной ветвью медицины, которая продолжает расширять свой авторитет. И это замечательно, поскольку развивается еще одна форма укрепления здоровья людей и одновременно порождаются новые тенденции в музыкальной жизни страны.

Музыка и здоровье связаны очень тесно. Музыка способна положительно воздействовать на физиологию, эмоции и поведение человека. Человека можно сравнить с арфой, оснащенной большим количеством струн разной длины и толщины. Одни из них относятся к области физиологии, другие — к сфере психологии, также есть струны эмоций, опыта, ассоциаций и т.д. Все они способны вступать в «резонанс» со звучащей музыкой. Как и физический резонанс, резонанс человеческих «струн» возникает только при определенных условиях, но испытать его может каждый. За счет резонансного, индуктивного воздействия музыка непосредственно или опосредованно влияет на здоровье человека. Это влияние проявляется по нескольким направлениям.

Физиологическая реакция на звуковые волны

Частота звуковых волн и музыкальный ритм вызывают в поле человека явление резонанса. Он может возникнуть в голове, в груди или в тех или иных тканях и оказывать непосредственное воздействие на ритм сердца, электрическое поле головного мозга, частоту дыхания. Физиологи считают, что когда человек испытывает на себе воздействие звуков, в его организме обязательно возникают различного рода физиологические реакции: ослабевает кровоток в конечностях, ускоряется сердцебиение, усиливается секреторная функция, увеличивается потребление жидкости и т.д.

Энергетика музыкального ритма способствует улучшению настроения. Многие по собственному опыту знают, что тяжелая физическая работа кажется легче, если ее выполнять с песней. Мелодия струящихся вод вселяет мужество в моряков, а напряженный ритм песен пробуждает в воинах небывалый героизм.

Спокойная, медленная музыка способствует эмоциональному расслаблению. Музыка ритмичная, наоборот, возбуждает. Многие, наверное, замечали, как под такую музыку руки и ноги начинают двигаться сами собой. Следование ритму звучащей музыки способно изменять психологическое и физиологическое состояние человека, улучшать его физическое и психическое здоровье.

Эмоциональное и воспитательное значение музыки делает ее связь со здоровьем еще более тесной. Дело в том, что музыка с самых древних времен всегда

была эмоционально насыщенным видом искусства, что особенно ярко проявляется в оперной, балетной музыке и романсах. Музыка способна вызвать мощный эмоциональный отклик в душе человека и, вместе с тем, заметные физиологические изменения в его организме (в кровообращении и дыхании, пищеварении, интенсивности потоотделения и т.д.).

Воспитательная и развивающая функции музыки могут оказывать воздействие на интеллект и морально-нравственные качества человека. Присущие музыкальным произведениям гармоничность, размеренность, цикличность и структурированность отвечают принципам высшей логики и отражают многие законы объективного мира, что делает музыку видом искусства, идеально сочетающим эмоциональную и рациональную основы. Не зря великий Эйнштейн сказал, что мир можно воспроизвести в нотных знаках. Людям, умеющим наслаждаться музыкой, присущи гармоничность и размеренность в мышлении и поведении, умение ценить упорядоченность и ритмичность.

Одним словом, музыка способна вызывать у человека физиологические реакции, эмоциональный отклик, воспитывать высокие моральные качества и способность к логическому мышлению.

Фактически музыка начинает влиять на человека еще в утробный период развития. В Китае с древних времен существует теория «утробного воспитания», согласно которой музыка влияет на человека даже в утробе матери. В настоящее время выпущены записи специальной музыки для беременных женщин и для детей.

По данным зарубежных ученых, мягкая классическая и романтическая музыка благоприятно влияют на внутриутробное развитие детей, которые даже способны в отдельных случаях запоминать мелодии. Об этом свидетельствует искренний интерес, который дети проявляют к этой музыке после рождения. Музыка стимулирует развитие клеток головного мозга эмбриона. В США был проведен эксперимент, в ходе которого на эмбрион воздействовали музыкой Баха, Бетховена и Брамса. Результаты эксперимента подтвердили предположение о благотворном влиянии музыки на психику плода и на ускорение его роста. Хорошая музыка стимулирует умственное развитие и подростков. Экспериментально доказано, что ее регулярное прослушивание улучшает функцию памяти правого полушария мозга. Следует обратить внимание на то, что в процессе школьного обучения и воспитания основное внимание в большинстве случаев уделяется развитию абстрактного математического мышления и зачастую игнорируется необходимость художественного образного мышления, что в результате приводит к неравномерному развитию левого и правого полушарий головного мозга. Многие преподаватели музыки отмечают, что легкая, веселая музыка улучшает способность учащихся к запоминанию, что подтверждают эксперименты с заучиванием слов на музыкальном фоне.

Что касается людей среднего и пожилого возраста, то и на них музыка оказывает большое воздействие, замедляет процесс старения. Существует статистика продолжительности жизни музыкантов с мировым именем, которая ведется с конца прошлого столетия и свидетельствует о том, что в среднем дирижеры и исполнители на некоторых струнных инструментах живут дольше других людей. К сожалению, не радует статистика продолжительности жизни композиторов, многие из которых умирают слишком рано. Однако медики однозначно утверждают, что музыка полезна для здоровья, что она, в частности, оказывает хорошее терапевтическое воздействие при многих заболеваниях, характерных для пожилых людей. Так, согласно результатам эксперимента по музыкальной терапии лиц пожилого возраста, страдающих психическими заболеваниями, проводившегося под руководством профессора Пекинского медицинского института Чэнь Сюэши, она дает определенные положительные результаты. Здоровые пожилые люди, когда слушают музыку, которая им нравилась в молодости, переживают положительные эмоции, связанные с приятными воспоминаниями, психологически ощущают себя моложе, что, несомненно, продлевает жизнь.

Теория «пяти звуков» в традиционной китайской медицине

Так называемые «пять звуков» — цзюэ, чжи, гун, шан, юй — всесторонне описаны традиционной китайской медициной. В сочетании с теорией «пяти первоэлементов» они представляли собой воплощение в медицине древнего вульгарного материализма и стихийной диалектики. О «пяти звуках» говорится во многих классических трудах по китайской философии и медицине, включая «Хуанди нэйцзин», «Хань шу», «Сун шу» и т.д.

Поскольку трактат «Нэйцзин» создавался в глубокой древности, а впоследствии неоднократно дополнялся и корректировался, то, читая его, очень трудно разобраться в теории «пяти звуков», тем более понять ее суть. Ниже мы рассмотрим эту теорию, постараемся объяснить ее содержание, имея в виду только один аспект — музыкальную терапию.

1. «Пять звуков» — это не просто пять самостоятельных нот

«Пять звуков», знание о которых берет свое начало в теории древней китайской медицины, соотносятся не только с пятью внутренними органами — печенью, сердцем, селезенкой, легкими и почками, но также связаны с пятью видами эмоций — гневом, радостью, «размышлением», скорбью и страхом; с временами года, со сторонами света, с оттенками цветов и другими предметами и явлениями объективного мира. Кроме того, «пять звуков» подвержены изменениям, характерным для взаимоотношений субстанций инь — ян, циркуляции «пяти первоэлементов». Таким образом, теория «пяти звуков» выходит далеко за рамки вопроса о чистой музыке, она охватывает гораздо более широкую сферу реальной действительности, простираясь до таких областей, как организм человека и мир природы.

О влиянии музыки на физиологию и психику человека лучше всего сказано в трактате «Ши цзи»: «Когда слушаешь музыку, приходят в движение кровеносные сосуды, прочищается душа и успокаивается сердце. Звук гун приводит в движение селезенку и приводит в норму умственные способности; звук шан приводит в движение легкие и исправляет сущность; звук цзюэ приводит в движение печень и порождает человеколюбие; звук чжи приводит в движение сердце и исправляет этику; звук юй приводит в движение почки и приносит мудрость...» В этом отрывке кроме тесной связи звуков с внутренними органами, сказано также об их влиянии на морально-нравственные качества человека.

Давайте рассмотрим вопрос о том, чем определяется принадлежность «пяти звуков», как они влияют на физиологию и психику человека.

Теория «пяти звуков» в традиционной китайской медицине выделяет звуки цзюэ, чжи, гун, шан и юй, которые также могут образовывать три группы звуков: группу чжэн («правильный, точный»), группу шао («мало») и группу тай («много, слишком») — чжэнцзюэ, чжэнчжи, чжэнгун, чжэншан, чжэнъююй; шаоцзюэ, шаочжи, шаогун, шаошан, шаоюй и тайцзюэ, тайчжи, тайгун, тайшан, тайюй. Поскольку эти звуки никак не связаны с ладами древней китайской музыки, то определить их высоту невозможно. Общеизвестно, что любой из полутонов может выступать в роли начального звука гаммы, вслед за которым меняется высота и остальных четырех звуков. Однако даже если найти строгий критерий для определения высоты каждого из пяти звуков, все равно будет очень трудно определить, какие эмоциональные реакции у человека — гнев, радость, скорбь или страх — они вызывают. Из физиологии известно, что резонансная частота каждого из пяти «плотных органов» неодинакова, и если «пять звуков» рассматривать просто как набор пяти отдельных нот и не пытаться найти какую-либо иную трактовку этого явления, то вполне вероятно, что вся теория «пяти звуков» окажется просто фантазией.

2. «Пять звуков» и пять ладов китайской национальной музыки

Важное место в национальной китайской музыке занимают произведения, написанные в пятитональной системе. Пять гамм пятитональной музыки соответствуют пяти ладам, поэтому, например, в тональности гун звуки шан и юй обычно играют второстепенную роль и не могут оказывать на человека такого же влияния, не могут порождать такие же ощущения, какие они порождают, когда звучат в ладах, соответственно, шан и юй. Для того, чтобы четко передать специфику, классический характер той или иной гаммы, прежде всего необходимо сделать соответствующий данной гамме звук основным. Тогда он станет главным центром, вокруг которого будет происходить развитие мелодии. Неизменность основного звука гаммы является залогом стабильности тональности в целом. Только при этом условии тональности цзюэ, чжи, гун, шан и юй могут сохранять присущие им признаки, свои особенности, только при этом условии можно говорить об индивидуальной принадлежности «пяти звуков», а также соответствующих психологических физиологических реакциях на них.

Эта закономерность позволяет сделать вывод о том, что различия между «пятью звуками» в китайской медицине не являются производными от отдельных звуков, а порождаются различиями между пятью ладами в целом.

Теперь возникает ряд других требующих ответа вопросов: где кроется специфика звуков, относящихся к разным ладам, о которой говорит учение о «пяти звуках»? Не содержится ли имманентно, к примеру, «дыхание весны» в музыке, написанной в тональность цзюэ, когда с ее помощью передаются картины живой природы — тянущегося к небу побега или бурный рост травы и деревьев? Способна ли такая музыка обнаружить чувство гнева, которое «при избытке поражает печень»? И наоборот, не является ли музыка в тональности чжи средством передачи атмосферы и настроения душевного подъема, яркого пламени, радости и праздника? В китайской медицине чжи соотносится с «огнем», летом, красным цветом, радостью и сердцем. Тональность юй имеет тенденцию к отображению направленности вниз. Не подходит ли эта тональность для того, чтобы передать образ бегущей меж камней небольшой речушки? Музыка в тональности шан в определенной степени подходит для того, чтобы передать некую патетичность, торжественность. В китайской медицине она соотносится с осенью, печалью, плачем.

В общем-то, музыка любой тональности с помощью ритма, темпа, мелодии, гармоники, тембра и силы звучания может передавать любые эмоции, отображать любые предметы и явления. Тем не менее, структура того или иного лада создает определенную упорядоченность звуков, реализуемую в связях между основным и прочими звуками. Поэтому структура каждого лада может быть представлена в виде определенного набора взаимосвязанных звуков. Ниже приводится схема, отражающая структуру каждого из ладов:

Лад гун: (вниз) 10←8←5←3← Основной звук →2→4→7→9 (вверх)
Лад шан: (вниз) 10←7←5←2← Основной звук →2→5→7→10 (вверх)
Лад цзюэ: (вниз) 9←7←4←2← Основной звук →3→5→8→10 (вверх)
Лад чжи: (вниз) 10←7←5←3← Основной звук →2→5→7→9 (вверх)
Лад юй: (вниз) 9←7←5←2← Основной звук →3→5→7→10 (вверх)
(Цифрами обозначено количество полутонов в ладу).

Структуру каждого из ладов можно изобразить и другими способами, но независимо от ритма, характера, тембра музыки структура лада никогда не меняется.

Все предметы и явления от макро- до микромира существуют в соответствии с объективными законами, включающими, в том числе, упорядоченность, реализующуюся в движении этих предметов и явлений. Организм человека также имеет свою определенную упорядоченность, всякое изменение которой влияет на психическое и физическое здоровье. Для восстановления упорядоченности организма человек прибегает к методам и средствам медицины. Теория «пяти звуков» появилась в результате поисков древними взаимных связей между упорядоченностью предметов и явлений объективного мира, с одной стороны, и упорядоченностью организма человека, с другой. Она использовалась древними как средство восстановления упорядоченности организма. Нам следует обратить самое серьезное внимание на познание таких обладающих общностью структур пятиэлементных цепочек, как стороны света, времена года, «пять первоэлементов», пять цветов спектра, «пять звуков», «пять плотных органов», «пять эмоциональных состояний» и т.п.

Что касается музыкальной терапии, то вклад в нее китайской медицины состоит в том, что она выявила связь между природой, сущностью пяти ладов китайской национальной музыки и объективным миром, «пятью плотными органами» человека и «пятью эмоциональными состояньями». В трактате «Нэйцзин» говорится: «В природе существует пять звуков, у человека есть пять плотных органов; в природе существует шесть основных тонов, у человека имеется шесть полых органов; в этом состоит соответствие между человеком и небом». «Соответствие», о котором говорится выше, не есть простое резонансное совпадение звуковых волн. Далее в «Нэйцзин» говорится, что «звуки, соответствующие пяти плотным внутренним органам, можно «познать», а также появляется возможность «познания» «пяти звуков» через пятитональную музыку.

Хотя в западной музыке существует два основных лада — мажор и минор — и в современной музыкальной терапии используются именно такие мелодии, однако в комментариях по поводу сущности того или другого лада имеется много общего с китайской теорией «пяти звуков». Европейские музыканты сопоставляют ту или иную музыкальную тональность с потребностями души человека, что тождественно соотношению между «пятью звуками» и «пятью эмоциями». Не зря говорится: «Цзюэ —это прыжки, ян-ци начинает прыгать; чжи — это неподвижность, ян-ци останавливается; шан — это рост, инь-ци начинает раскрываться, а ян-ци — снижаться; юй — это изгиб, инь-ци — сверху, ян-ци — снизу; гун — это вместилище, вмещает четыре времени года...» Таким образом, «пять звуков» соотносятся с временами года и циркуляцией инь- и ян-ци.

Особенности «терапии пятью звуками»

Согласно теории традиционной китайской медицины, «терапия пятью звуками» — ее формы, подбор и воспроизведение музыки — имеет ярко выраженные особенности. Терапия «пятью звуками» сама по себе представляет целую систему. В наше время ее иногда называют «музыкальным даоинь», иногда — «лечением пятью звуками», иногда — светолечением, однако независимо от названия этот метод сохраняет в себе принципы традиционной китайской медицины, а посему ему больше всего подходит название «терапия пятью звуками». Существование такого единого названия совсем необязательно, поскольку если музыкальная терапия дополняется занятиями цигун, то название «музыкальный даоинь» выглядит предпочтительнее.

Согласно теории «пяти звуков», «у неба есть пять циркуляций и шесть ци, а у человека — пять плотных внутренних органов и шесть полых». «Пять цир-

куляций» бывают сильными (тай), чрезмерными (го) и слабыми (буцзи); кровь и ци бывают сильными (шэн) и слабыми (сюй); симптомы заболеваний характеризуются «наполненностью» (ши) и «пустотой» (сюй). Соответственно музыка бывает «сильной» (тай) и «слабой» (шао). Китайскими национальными особенностями музыкальной терапии являются: соответствующая направленность музыки того или иного лада на тот или иной внутренний орган, ту или иную эмоцию; выбор тональности в соответствии с принципами «взаимного порождения и взаимного сдерживания пяти первоэлементов», осуществление «послабления» и «пополнения» с помощью «сильной» и «слабой» музыки, то есть связь «пяти звуков» с «пятью плотными органами», «пятью эмоциями», а также со сторонами света, временами года и цветами спектра.

Важным формальным признаком «терапии пятью звуками» является «плюралистичность» («многоосновность») и «комплексность». Согласно теории «пяти звуков», они тесно взаимосвязаны с «пятью цветами спектра», «пятью голосами», «пятью запахами», а также с многими другими явлениями природы. Поэтому в «терапии пятью звуками» обязательно должны учитываться такие факторы, как стороны света, времена года и цвета спектра, то есть должны максимально использоваться вспомогательные факторы окружающей среды.

Еще одна особенность – «музыкальный даоинь», предполагающий сочетание музыки с занятиями цигун и получивший достаточно широкое распространение. Музыка способна эффективно содействовать погружению в состояние покоя, «регулированию сознания, дыхания и тела», может давать ощутимые результаты, когда под ее сопровождение выполняются динамические упражнения.

Ключевой особенностью рассматриваемого нами метода является применение в терапевтических целях «пяти звуков», то есть подбор и использование одного из пяти ладов китайской национальной музыки, что, согласно теории, предполагает прохождение двух этапов: первый — выбор лада в соответствии с органом и энергетическим каналом, в которых произошли патологические изменения,

а также в соответствии с принципом «взаимного порождения и взаимного сдерживания пяти первоэлементов», второй этап — подбор музыки, «сильной» или «слабой», в соответствии с принципом «в случае пустоты пополнять мать, в случае наполненности ослаблять сына». Регулирующая функция музыки на «пополнение» и «послабление» достигается за счет использования «слабой», «сильной» или «нейтральной» музыки. «Слабая» музыка используется для «пополнения», «сильная» — для «послабления», а «нейтральная» — для регулирования баланса инь и ян, поскольку принципы чжэньцзю-терапии гласят, что «слабая стимуляция ведет к пополнению, а сильная — к «послаблению».

Экспериментальное использование различных мелодий в ходе «терапии пятью звуками»

Таблица

Внутренние органы, энергетические каналы	«Наполненность» или «пустотность»		Способ устранения	«Пополнение»	«Послабление»	«Безвредное сдерживание»	Смена эмоционального состояния
Заболевания печени, желчного пузыря и дисфункция соответствующих энергетических каналов (воспаления и опухоли печени, желчного пузыря, молочных желез, детородных органов; глазные болезни, гипертония и т.д.).	«Пустотность»	Головокружение, потемнение в глазах, бессонница, меностазия и т.д.	Чжэнцзюэ	Шаоюй			Шаогун
	«Наполненность»	Горячность, возбудимость, сдавленность в груди и боках, сухость во рту, красные уши и лицо, болезненные месячные, тошнота и рвота	Чжэнцзюэ		Тайчжи	Тайшан	Чжэнгун
Заболевания сердца, тонкого кишечника и дисфункция соответствующих энергетических каналов (сердечно-сосудистые заболевания, неврастения и т.п.)	«Пустотность»	Сердцебиение, учащенное дыхание, потливость и слабость, холодные конечности, «холод» в желудке, «тонкий» пульс	Чжэнчжи	Шаоцзюэ			Шаошан
	«Наполненность»	Боли в сердце, сердцебиение и беспокойство, высокая температура, бессонница, помутнение сознания, покраснение кожи, желтый язык и т.п.	Чжанчжи		Тайгун	Тайюй	Чжэншан
Заболевания селезенки, желудка, дисфункция соответствующих энергетических каналов (гастрит, эзофагит, воспаление поджелудочной железы, инфекционные заболевания и т.п.)	«Пустотность»	Боли в желудке, плохой аппетит, психическая усталость, истощение , опущение внутренних органов и т.п.	Чжэнгун	Шаочжи			Шаоюй
	«Наполненность»	Тошнота, прикорневые опухоли зубов и т.п.	Чжэнгун		Тайшан	Тайцзюэ	Чжэньюй

Экспериментальное использование различных мелодий в ходе «терапии пятью звуками»

Продолжение таблицы

Внутренние органы, энергетические каналы	«Наполненность» или «пустотность»		Способ устранения	«Пополнение»	«Послабление»	«Безвредное сдерживание»	Смена эмоционального состояния
Заболевания легких, толстого кишечника, дисфункция соответствующих энергетических каналов (болезни дыхательной системы, эмфизема легких, воспаление толстого кишечника, опухоли и т.п.)	«Пустотность»	Кашель и одышка, сухость в горле, сиплый голос, потливость, «тонкий» пульс и т.п.	Чжэншан	Шаогун			Шаоцзю
	«Наполненность»	Кашель, одышка, сухость в горле, кровохарканье, «плавающий» пульс, покраснение языка и т.п.	Чжэншан		Тайюй	Тайчжи	Чжэнцзюэ
Заболевания почек, мочевого пузыря и дисфункция соответствующих энергетических каналов (нефрит, инфекция мочевыводящих путей, опухоли головного мозга)	«Пустотность»	Ломота в пояснице, слабость в ногах, холодные конечности, слабое дыхание, раннее семяизвержение и т.п.	Чжэнъюй	Шаошан			Шаочжи
	«Наполненность»	Частое мочеиспускание, боли в почках, головные боли и т.п.	Чжэнъюй		Тайцзюэ	Тайгун	Чжэнчжи

Оценивая характер отбираемых для музыкальной терапии мелодий в Китае и в других странах, можно, наряду с их многообразием, отметить и один общий принцип — подразделение музыки на два вида: возбуждающий и успокаивающий. Теория же «пяти звуков» зиждется на специфическом принципе, по которому главную роль играет то, что музыка, в первую очередь, основывается на одном из пяти ладов, а уж потом различается по «пополняющему» и «послабляющему» воздействию. Поэтому создание музыкальных композиций является приоритетной задачей по сравнению с собственно терапией.

Не менее сложной является проблема воспроизведения музыки в ходе «терапии пятью звуками» в клинической практике. Для наглядности попытаемся выстроить эту проблему в виде таблицы.

Перевод С. Сергеева

Постижение секретов цигун требует изменения мышления

✍ *Кэ Юньлу*

1. Мир, в котором мы живем, не укладывается в традиционные представления

Задавшись целью постичь секреты цигун, мы неизбежно столкнемся с массой вопросов, ответы на которые найти будет тем легче, чем более радикально мы изменим угол их рассмотрения, чем более высокую ступень мышления займем.

Для примера возьмем простую ситуацию: гуляя по Пекину, вы задаетесь целью разобраться в хитросплетениях его улиц и переулков. При этом у вас нет ни карты, ни плана, единственное, на что вы можете рассчитывать, это ваши ноги. Чем больше вы встретите на своем пути поворотов, тем чаще вы будете проходить по уже знакомым маршрутам, тем более запутанной вам будет представляться картина города. В это время находится человек, который советует вам воспользоваться другим способом: взобраться на самую высокую точку города, откуда он виден весь. Вопросы, мучившие вас, когда вы бродили по улицам, сразу разрешаются.

Поэтому для любого человека самое простое и доступное — занять более высокое исходное положение, найти более выгодную отправную точку, то есть изменить свой образ мыслей. Это очень важный момент.

Мне как-то пришлось участвовать в проверке способностей одного мастера цигун, которого звали Шэнь Чан. Он демонстрировал свои особые способности перед сотнями собравшихся работников министерства радиовещания, кино и телевидения.

У одной женщины пятидесяти с лишним лет на бедре выросла опухоль. Группа врачей прямо в зале измерила ее и определила, что она имеет около 7 см в диаметре. Шэнь Чан на глазах у собравшихся начал сеанс. «Исчезает!» — громко сказал он, и опухоль уменьшилась. «Исчезает!» — повторил мастер, и опухоль стала еще меньше. На третий раз она полностью исчезла. Факт был засвидетельствован присутствовавшими в зале врачами. Самое удивительное же было то, что Шэнь Чан мог с помощью цигун не только устранять опухоль, но и вновь вызывать ее появление. Он проделал это несколько раз, причем доводил ее до еще больших размеров, чем она была изначально. В конце концов опухоль окончательно исчезла, и это видели все, кто присутствовал в зале.

Другой эксперимент — выращивание волос. В тот же день на сеанс Шэнь Чана собралась масса лысых людей. Мастер выбрал наиболее показательный экземпляр абсолютно гладкой головы. Сначала он взял бритву и «выбрил» лысину, затем на этом месте шариковой ручкой нарисовал круг и начал сеанс. «Расти!» — скомандовал он. На голове подопытного стали набухать волосяные мешочки. После второй команды на коже появилась поросль волос. После третьей — волосы выросли приблизительно на 1 см. Когда все желающие убедились в результате эксперимента, Шэнь Чан с помощью особых способностей заставил все волосы «уйти» обратно, затем вновь вырасти и так трижды.

Это всего лишь два небольших примера из великого множества цигун-явлений, свидетелем которых был ваш покорный слуга. И это не фокусы и не шутки.

Современная медицина, современная физика не способны дать объяснения подобный феноменам.

Я знал девушку по фамилии Дин. После цигун-доклада Янь Синя в октябре 1987 г. у нее наступило «воздержание от пищи», которое продолжалось более

* Главы из книги Кэ Юньлу «Занятия цигун: секреты и заблуждения»

пяти лет. В этот период за ней наблюдали самые разные и авторитетные научно-исследовательские организации. В 1990 г. в ходе тридцатидневного медицинского эксперимента за ней велось круглосуточное непрерывное наблюдение, и за это все время девушка не принимала ничего, кроме небольшого количества воды. Ученые использовали в ходе эксперимента самую современную аппаратуру, многократно проверяли кишечник и желудок девушки, которые неизменно оказывались пустыми. Недавно я встретил ее в гостях у знакомого. Дин учится во втором классе средней школы высшей ступени, имеет отличные успехи и развивается вполне нормально. Когда началось «воздержание от пищи», ей было всего 13 лет, то есть период активного созревания организма. То, что девочка перестала есть, чрезвычайно взволновало ее родителей. Однако время шло, и с ребенком все было в порядке: училась она хорошо, прибавляла в весе, росла. Тогда-то отец и мать девочки, наконец-то, поверили в чудодейственную силу цигун. Сейчас отец Дин является одним из активных цигунистов.

То, о чем я рассказал, абсолютно достоверный факт. Для обычного человека не то что 5 лет, но и 10 дней без еды могут закончиться весьма печально. У Дин же эти 5 лет «воздержания от пищи» не только не вызвали каких-либо отрицательных последствий, но и вообще никак не сказались ни на ее физическом, ни на умственном развитии. Это настоящее чудо. Чудо, которое необъяснимо с позиций современной медицины.

Перед лицом подобных фактов вся современная наука и современная мысль демонстрируют свою ограниченность. Необходимо понять, что мир, в котором мы живем, не укладывается в рамки традиционных представлений.

Поэтому, чтобы заниматься исследованием секретов цигун и особых способностей, постижением тайн физиологии и психологии человека, прежде всего необходимо изменить мышление. Без обновленного мышления многие серьезные вещи могут показаться всего лишь веселой шуткой. Как бы нам в этом веселье не растерять нечто очень важное, не упустить уникальную возможность поднять человеческий разум на более высокую ступень.

Как же нам изменить свое мышление?

2. Чтобы изменить мышление, надо добиться того, что обозначается словом «отсутствие»

Хорошо известна притча о монахе, к которому пришел человек, чтобы узнать тайну чань-буддизма. Монах ничего не сказал гостю, а взял пиалу и стал наливать в нее чай. Пиала наполнилась, а монах все продолжал лить в нее чай, который стал переливаться через края и стекать на стол. Гость сказал: «Учитель, хватит наливать, пиала уже переполнилась», — на что монах ответил: «Правильно! Пиала полна и не может вместить в себя больше чая, чем вмещает. Твоя голова тоже загружена до предела и вряд ли сможет вместить истины чань, если даже я тебе о них поведаю».

Эта незамысловатая история имеет глубокий смысл.

Когда мы встречаемся с чем-то новым и оценивает его, наше сознание абсолютно не способно сделать это объективно, поскольку в нем уже много чего есть. Часто бывает так, что когда рассказываешь кому-нибудь о тех или иных особых способностях, то уже в самом начале человек засыпает тебя кучей вопросов. Почему так происходит? Да потому, что не успеваешь ты открыть рот, как у твоего собеседника уже завертелась машина логического мышления, и то, о чем ты ему толкуешь, с его точки зрения, содержит много непонятного, не поддающегося объяснению и вступающего в противоречие со стереотипами его сознания. В таких случаях, если начинаешь отвечать на вопросы, считай, что никогда на них не ответишь. Сколько бы сил ты ни потратил, пытаясь объяснить человеку то, что он не понимает, — все будет напрасным. В этой ситуации лучше прибегнуть к испытанному способу буддийских монахов и прямо в лицо собеседнику громко

прокричать: тебе надо полностью изменить мышление, полностью избавиться от стереотипов своего сознания.

Это, на первый взгляд, простая, но, на самом деле, очень трудная задача. Сталкиваясь с каким-либо новым явлением, призма внутреннего мира человека начинает преломлять его (новое) через себя, подстраивать под себя. В результате мышление становится косным. Косность мышления не позволяет в цигун достичь высокого уровня в медитации, в сознании — мудрости, в общественном развитии — открытий и изобретений.

За последнее время я написал несколько трудов по цигун, был свидетелем многих проявлений особых способностей, проверил немало мастеров цигун. Меня однажды спросили, как я смог добиться в цигун больших результатов, занимаясь им не так долго. В этом есть свой секрет, который называется «отсутствием» или, если быть более точным, «беспристрастностью». Это качество не имеет ничего общего со скромностью как проявлением вежливости, с кротостью, заставляющей послушно делать то, во что сам не веришь, с безразличием. Настоящая «беспристрастность» состоит в том, чтобы встречать какое-либо новое явление без предубеждений, непредвзято. Например, если я, видевший столько проявлений особых способностей, столкнусь с каким-нибудь новым их проявлением, которое для многих может быть является вполне заурядным и обыденным, но для меня — новым, я обязательно взгляну на него другими глазами. В такие моменты я рассматриваю все, что я знаю, испытал и написал как «отсутствующее». Поэтому-то зачастую даже самые незначительные явления могут пробудить во мне вдохновение и помочь мне сделать новое открытие.

Состояние «отсутствия» — очень важное состояние.

Зачастую, когда у человека появляется какое-нибудь сильное желание, когда он очень сильно чего-либо хочет, он не может отделаться от этого, постоянно нервничает, переживает, волнуется. О какой свободе мышления в таком случае можно говорить? О каком цигун-состоянии может в таком случае идти речь? О какой гибкости и живости сознания в таком случае можно мечтать?

Я отнюдь не выступаю за то, чтобы никто ни о чем не думал, никто ничего не делал, ничего не ел — жизнь без этого невозможна. Человек не камень. Я веду речь о состоянии, когда все лишнее отбрасывается, когда полностью расслабляешься. Надо есть, надо спать, надо писать романы, работать и т.д. Но вместе с тем, в вашем сердце всегда должна быть действительная отрешенность, которая и есть истинная «понятливость».

Это «отсутствие» надо ощутить, испытать это чувство высокой степени психологического расслабления.

3. Второе слово — «пустота»

«Пустота» и «отсутствие» почти всегда появляются одновременно. О «пустоте» много говорится в буддизме. Давайте рассмотрим это понятие с точки зрения науки о мышлении.

В состоянии «отсутствия» мы избавляемся от косности мышления, разбиваем сдавливающие сознание оковы старых представлений и знаний. В результате в голове образуется «свободное пространство». «Пустота», о которой мы рассуждаем, это не та «пустота», в которой ничего нет, а та «пустота», в которой «все изменчиво и неуловимо». «Пустота», в которой ничего нет, называется «беспросветной пустотой». Она не имеет отношения к цигун в силу своей бесполезности. Сидит человек и ни о чем не думает, как будто умер или превратился в камень — это и есть «беспросветная пустота».

Что же такое «изменчивая и неуловимая пустота»? Это такое состояние, которое появляется после отрешения от всего суетного, когда проявляется подлинный дух, возникает подлинная гибкость. Достичь этого можно толь-

ко опираясь на личный опыт — опыт в науке, искусстве, философии, любой практической деятельности, в том числе в процессе занятий цигун.

Состояние «изменчивой и неуловимой пустоты», с одной стороны, очень естественно, оно присуще всему, чем мы занимаемся в повседневной жизни. Как говорил Шестой патриарх чань-буддизма Хуэй Нэн, это «сто непрерывных мыслей». Когда человек входит в пределы этого состояния, он припадает к неиссякаемому источнику вдохновения, становится способным на новые открытия в научном поиске и в художественном творчестве.

Любому человеку хоть раз в жизни приходилось переживать моменты озарения. В такие мгновения ему становится по силам любая проблема.

Вдохновение не возникает из ничего. В состоянии «изменчивой и неуловимой пустоты» человек всегда находит правильное решение любой проблемы. И в древности, и в наше время крупные политики и военачальники перед лицом необходимости принятия важного стратегического решения предпочитали и предпочитают уединяться, чтобы полностью отбросить все, что им предлагал их аппарат, самостоятельно посидеть в покое и поразмышлять. Почему они так поступают? Да потому, что они ждут прихода этого состояния «гибкости и активности», того, что мы в повседневности называем «вдохновением», или «интуицией». В таком состоянии принимаются решения, которые затем признаются гениальными.

«Понятливость», приходящая во время занятий цигун высокого уровня, означает то же самое. «Движение души» возникает в момент «слияния неба, земли и человека». Секрет занятий цигун высокого уровня как раз заключается в том, чтобы «поймать» этот особый момент. Цель занятий цигун состоит в том, чтобы научиться постоянно находиться в таком состоянии или вызывать состояние вдохновения и «движения души» в любой момент, научиться улавливать такой момент.

Чем бы я ни занимался —искусством, философией или цигун — я никогда не предавался глубоким размышлениям. Я всегда старался и стараюсь достичь максимальной «пустоты» и «отсутствия», прислушиваться к голосу своей интуиции. Поэтому, когда говорят, что я настойчивый, мне это не нравится, когда говорят, что я упорный, это тоже не совсем точно. Что такое настойчивость? Это когда «без мук не станешь буддой». То есть, когда человек через процесс упорных тренировок пытается достичь пределов «изменчивой и неуловимой пустоты». Но когда эти пределы уже достигнуты, никакое упорство уже не требуется. Ценность твоего труда, в данном случае писательского, не в упорстве и настойчивости, а во вдохновении. Без него ничего путного не напишешь.

Трудны ли занятия цигун? Для некоторых людей — очень. Они многие годы отдают этим занятиям, закаляют свой характер, учатся устранять помехи, то есть достигают «изменчивости и неуловимости». Добившись результата, ни о каких трудностях они уже не говорят. Если же результата нет, то им никакое упорство не поможет.

Я отнюдь не мастер цигун, но многие знакомые мастера говорят мне, что после прочтения моих книг они как бы получают новый импульс, а у некоторых повышается уровень мастерства. Это происходит потому, что состояние «изменчивости и неуловимости» «сквозное». То, до чего я «дошел» в состоянии «пустоты» и «отсутствия», соединимо с тем, что открылось им во время занятий цигун. Чтобы такое произошло, одного рассудка недостаточно. Здесь вступает в действие духовный опыт. Надо научиться ощущать «пустоту», особенно важно — научиться улавливать момент, улавливать вдохновение. Это именно та точка, в которой пересекаются цигун, наука и искусство.

4. Третье слово — «корень»

Однажды леопард напал на стадо овец и всех их зарезал. Увидев это, десятилетний пастушок, присматривавший за стадом, схватил серп и пошел на зверя. Сквозь стиснутые зубы мальчик произнес всего два слова: «Ну, здравствуй!» и в схватке одолел хищника.

Представьте себя на месте этого мальчика, как вы приближаетесь с серпом в руке к леопарду со словами «Ну, здравствуй!», попытайтесь ощутить общую энергетику своего тела в этот момент. А теперь вообразите себя сторонним наблюдателем описанной сцены с леопардом — наверняка интенсивность ваших ощущений будет гораздо ниже. Вы будете способны испытать чувство гнева, овладевшее пастухом, но психоэнергетика ваших переживаний ослабнет. Если вы увидите все это по телевизору, то ощущения будут еще слабее, а если услышите слова «Ну, здравствуй!», произнесенные мальчиком, в передаче по радио, что-то еще шевельнется в вашем сердце, но эмоциональное, душевное состояние идущего с серпом на леопарда подростка вам уже не передастся. Написанные же на бумаге слова «Ну, здравствуй!» будут восприняты вами не более как приветствие.

В этом примере продемонстрировано ступенчатое снижение информационного насыщения, когда на каждой нижестоящей ступени уровень «информационной энергии» уменьшается в несколько раз. Если вы не представляете реальной ситуации, то написанные на бумаге слова не помогут вам узнать, в какой ситуации они были произнесены. Читать любят все. Многие читают «Даодэцзин» и «Ицзин». В «Ицзин» написано: «Одно инь и одно ян называются дао». Что можно вынести для себя, прочитав только эти несколько слов? Вы можете возразить, мол, что же тут непонятно, речь идет об инь и ян.

Нельзя сказать, что ваше возражение лишено оснований. Однако это предложение из «Ицзин» содержит гораздо более глубокий смысл, включает в себя колоссальный опыт. Вы обладаете этим опытом? Скорее всего нет. Значит, если говорить о понимании вами этих слов из «Ицзин», то оно сводится только к поверхностному восприятию письменных знаков. Между тем, как понимаете эту фразу вы, и тем, о чем говорится в «Ицзин», дистанция огромного размера.

Как-то у меня собралось много знакомых поговорить о том, о сем. Гости хотели, чтобы я рассказал им о чань-буддизме, о медитации. Честно говоря, об этом очень трудно рассказывать. Можно много говорить, но все получится не о том. Ведь люди говорят об этом уже сотни и тысячи лет. Поскольку деваться было некуда, я стал рассказывать, как мог. Насыпав в чашку чая, я залил его кипятком, взял в руку и спросил: «Все из вас пьют чай? Я только что заварил цветочный и хочу попросить вас рассказать, какого он вкуса».

Многие рассмеялись. Вопрос, действительно, был элементарным. Присутствовавшие стали наперебой говорить, что в чае доминирует цветочный вкус, что это вкус жасмина, что в нем присутствует горьковатый привкус. Но самым удачным мне показалось мнение, что цветочный чай имеет вкус цветочного чая. В общем ответов было много.

Тогда слово взял я: «О вкусе чая можно говорить еще очень много. Каков аромат чая, если его понюхать? Некоторые говорят, что это аромат свежести. Тогда каков на вкус первый глоток чая? А следующие глотки? Какого вкуса чай после первой чашки? А после второй, третьей? Какого вкуса будет чай для южанина? А для жителя северных районов? Какой чай на вкус, когда вы радуетесь? А когда грустите? Каков вкус чая для ребенка? Каков для пожилого человека? Какого вкуса будет чай, если его заварить растаявшим снегом? А если дождевой водой? Так что только по одному этому вопросу о вкусе чая можно написать толстенную книгу с тысячами вариантов ответов. И все равно человек, который никогда на пил чая, даже прочитав такую книгу и получив еще массу подробных пояснений, не будет знать, какого он вкуса, его опыт в этой области останется абстрактным».

Я хочу сказать вот что: человек никогда не поймет явление, о котором он не имеет ни малейшего представления. Такие вещи как медитация, «понятливость» очень трудно объяснить словами. Если вы не испытывали на себе, что такое «особая перцепция», никакие объяснения не помогут вам понять., что это такое.

Зачем же мы все-таки тогда продолжаем говорить о медитации. Приведу один пример. Представим человека, который когда-то давно пробовал чай. С тех пор он прожил жизнь, полную тревог, трудностей и разочарований, пыль времен покрыла толстым слоем его воспоминания о чае. Он забыл его вкус. Вы же, зная, что этот человек когда-то пил чай, начинаете рассказывать ему об этом напитке; о его цвете, вкусе, способах его заваривания и употребления, вы сравниваете чай с музыкой, чистым ключом, картиной, поэмой, напоминаете об ощущениях во рту, вызываемых чаем, как чай проходит через пищевод и попадает в желудок и т.д., и т.п. Вот вы рассказываете, а он слушает. И вдруг что-то в этом человеке происходит, его сердце начинает радостно биться — он вспомнил! В этот момент все, что вы говорили о чае до этого, не имеет никакого значения, потому что человек уже вспомнил свой опыт употребления чая, вспомнил его вкус. Никакая реклама, никакие инструкции, никакие теоретические размышления или художественные описания не могут заменить человеку его собственное отношение к чаю, его собственный опыт.

«Мудрость» и «дух» — то, что в буддизме называют «природой будды», — изначально присущи каждому человеку. Другое дело, что на протяжении жизни они покрываются толстым слоем предрассудков, заблуждений и оказываются стиснутыми тесными узами повседневных забот. Человек теряет изначальное «коренное естество». Это напоминает масляную лампу, которая со временем покрывается копотью и тухнет. Чем толще слой копоти, тем чернее лампа. Как быть? Очень просто. Все что нужно сделать — очистить стекло, и лампа вновь будет ярко светить.

«Коренное естество», о котором мы говорили, это то изначальное, что присуще человеку, мирозданию, космосу. Медитация в этом смысле ничем не отличается от чая, который пили все. Когда я изощрялся в словесах, пытаясь вызвать у друзей воспоминания о вкусе чая, который был им знаком, все, что я говорил, было лишь своего рода «письменными знаками», совершенно бесполезными. Из всего, что можно говорить о медитации, достаточно выбрать одно слово, которое совпало бы с «духом» и естеством человека, и он сможет моментально понять «изначальный корень». Никакие объяснения ему больше не нужны.

Самое важное — найти этот свой «изначальный корень», свой «дух».

В «Ицзин» сказано: «Одно инь и одно ян называются дао». Инь и ян — это исходные понятия всей китайской медицины. Можно привести массу примеров подобных парных соответствий: жизнь — это ян, смерть — это инь, мужчина — ян, женщина — инь; всем, кто знаком с китайской медициной, известны пространственные соответствия инь и ян: внешнее и внутреннее, поверхностное и внутреннее, переднее и заднее, левое и правое, спина и живот. В более широком смысле инь и ян отражают далекое и близкое, высокое и низкое, юг и север, восток и запад. Если говорить о времени, то пара инь и ян проявляется в жизни и смерти, движении по часовой стрелке и в обратном направлении, настоящем и будущем. Различные качественные характеристики тоже делятся на инь-ян пары; сухость и сырость, жар и холод, наполненность и пустота, сила и слабость, ясность и затемненность, легкость и тяжесть, быстрота и медленность, твердость и мягкость, много и мало, длинное и короткое, активность и пассивность. В динамике инь- и ян- пары представлены подъемом и снижением, плаванием и погружением, началом и окончанием, движением вперед и назад, «наступлением» и «обороной», предоставлением и получением, увеличением и уменьшением, ростом и сокращением, проходимостью и непроходимостью. Понятия повседневной жизни тоже подчинены закону парности: хорошее и плохое, поощрение и наказание, способность и неспособность, прекрасное и отвратительное, утверждение и отрицание. Зачем

было приводить так много примеров, почему это — ян, а то — инь, спросите вы. В чем тут суть? А суть как раз в том, что «одно порождает два», то есть в «изначальном корне», в том, что это реально существующие различия в изначальной сущности предметов и явлений.

Если мы остановимся на противопоставлении инь и ян, то мы ничего не сможем понять. Многие из тех, кто всю жизнь изучал «Ицзин», так ничего и не добились именно потому, что остановились на учении об инь и ян. Когда, встречаясь с тем или иным явлением, вы хотите определить его принадлежность к инь или ян, например, в паре верх-низ или мужчина-женщина, обычно бывает достаточно просто подумать и сделать логический вывод. Если же говорить об истинном понимании инь и ян, то оно абсолютно не требует размышлений — это тоже своего рода опыт, который невозможно выразить словами. Когда мы говорим о том, что спина человека относится к ян, а живот — к инь, то это отнюдь не теоретическое умозаключение и не логический вывод, а отражение изначального, «коренного» положения вещей. «Ицзин», китайская медицина, чжэньцзю и даже гадание по триграммам появились не как результат логических размышлений, а как плод взлета «чудесного духа», невыразимого словами и идущего вразрез с законами логики.

Так называемый «корень» предполагает полный отказ от всяких письменных знаков, теорий и учений, предполагает познание сущности предметов и явлений через опыт.

5. Четвертое слово — «проходимость»

Когда мы говорим о «проходимости», то обычно имеем в виду «проходимость» энергетических каналов, свободную циркуляцию ци и крови. Слово «тун», обозначающее «проходимость», также часто используется, чтобы обозначить степень понимания человеком той или иной проблемы. Это слово очень многозначно и образно. Когда сознание человека «проходимо», это неизбежно проявляется в состоянии его здоровья. Точно так же как «непроходимость» сознания может означать «непроходимость» какого-либо участка тела. Это удивительное явление. Поражаешься, насколько наши душа и тело тесно связаны друг с другом.

Если пойти еще дальше, то можно увидеть, насколько тесно переплетаются буквально все науки, будь то психология, физиология, физика, лингвистика или космология, насколько они «пронизывают» друг друга. Точно также «проходят» друг через друга и все присущие человеку виды мышления: чувственное, образное, эстетическое, интуитивное, «особое», подсознательное.

Необходимо обеспечить «проходимость» друг для друга восточной и западной культур, соединение всего самого рационального и логичного с интуитивным. Надо раздвигать рамки мышления, не останавливаться только на какой-нибудь одной точке зрения.

Чтобы понять, уяснить какой-либо вопрос, необходимо применить к нему свободный подход. Многим приходилось изучать иностранный язык, и будет понятен такой пример. Когда вам необходимо перевести на слух текст с иностранного на родной, это невозможно сделать, останавливаясь на каждом слове. Ведь текст звучит непрерывно, и, даже если вы не поняли какого-нибудь слова, у вас нет ни мгновения, чтобы задержаться на нем, чтобы вспомнить, что же оно означает, потому что тогда вы пропустите все остальное. Сознание должно непрерывно следовать за текстом, а незнакомые слова должны фиксироваться им на уровне впечатления. Только так можно в максимальной степени уяснять содержание воспринимаемого текста.

Этот принцип применим как при изучении иностранного языка, так и в цигун и в жизни в целом. Если хочешь постичь истину, ни в коем случае не упирайся в одну точку, старайся охватить проблему в целом, добиться ее «сквозной проходимости».

Перевод С. Сергеева

Определяющая тенденция развития китайского цигун

✍ *Кэ Юньлу*

«Девять главных техник цигун»

«Девять главных техник» содержат обобщающий опыт практики цигун с древних времен до наших дней, который постепенно распространяется по Китаю и будет распространяться по всему миру. В помощь любителям цигун мы решили опубликовать «тайную методику», позволяющую овладеть ими в короткий срок и добиться огромных успехов в занятиях цигун.

Итак, каковы особенности «девяти техник»?

Главная из них заключается в том, что это обобщенный опыт занятий цигун огромного числа древних и современных мастеров, принадлежавших к различным школам и направлениям. Это опыт тысячелетий.

Если же говорить более конкретно, то можно отметить следующие четыре особенности:

— дают быстрый результат. Даже одно занятие вызывает очевидные перемены к лучшему. У разных людей неодинаковая чувствительность в отношении к цигун-ощущениям. «Девять техник» именно тем и отличаются, что вызывают ощущения у всех. И не просто вызывают ощущения, но и оказывают терапевтическое воздействие, стимулируют интеллектуальные способности, пробуждают скрытые возможности;

— просты в овладении, обеспечивают высокий уровень мастерства. Излишняя сложность затрудняет популяризацию. В то же время не должно происходить и примитивизации. Как сочетать легкость в обучении с высоким уровнем обеспечиваемого мастерства? Это та задача, которая неизменно ставилась перед «техниками» в процессе их формирования и которую теперь, когда с ними знакомится общество, можно считать решенной;

— не дают побочных явлений. Исключение составляет небольшая группа людей с болезнями психики или подвергшихся серьезному хирургическому вмешательству и не успевших полностью восстановиться;

— обладают высокой степенью совместимости.

«Девять техник» не только включают в себя богатство всех школ и систем, но и превосходят их. В то же время они не противоречат ни одной из методик. Поэтому занимающиеся по любой из методик цигун могут одновременно практиковать и «девять техник».

Ни один серьезный, непредвзятый цигунист не будет отвергать «девять техник». Те, кто, имея немалый опыт, попробовал практиковать «девять техник», чув-

---

Продолжение. Начало см. 1997, № 6, 1998, № 1-3, 6.

ствовали возрастание своих возможностей. И для новичков все просто. Поэтому «девять техник» имеют все шансы получить широкое распространение, стать эффективным средством укрепления здоровья для людей всего мира.

Главное содержание и цели «девяти техник»

Главное содержание и цели «девяти техник» заключаются в основном в следующих формулах: «пять больших желаний», «три больших веры», «шесть нравственных установок», «четыре главных принципа», «один лозунг» и «одно состояние».

Пять больших желаний

1. Укрепление здоровья.
2. Повышение умственных способностей.
3. Открытие особых способностей.
4. Просветление.
5. Любовь ко всему живому.

Три большие веры

1. В возможность слияния с «небом».
2. В возможность изменения судьбы с помощью медитации.
3. В возможность устранения болезней.

Шесть нравственных установок

1. Ставить общественное выше личного.
2. Пребывать в спокойствии, не быть суетным.
3. Быть милосердным.
4. Не судить предвзято.
5. Отличать истинное от ложного.
6. Реальность ставить выше собственных интересов.

Четыре главных принципа

1. Считать все реакции организма на занятия нормальными, свидетельствующими о начавшейся борьбе с болезнями. Ни в коем случае не следует их бояться.

2. Признавать результаты.

Необходимо смело признавать все замечаемые перемены к лучшему, фиксировать их: вот исчезла головная боль; улучшилось пищеварение; наладился сон; потемнели седые волосы и т.д. Признание результатов закрепляет их.

3. Быть выше предрассудков, верить в себя.

Отбросьте сомнения, не поддавайтесь влиянию негативный информации. Будьте тверды в своем устремлении.

4. Быть естественным, сохранять постоянство.

Не следует суетиться, напрягаться — все должно идти своим ходом. Заниматься надо ежедневно, лучше два раза в день: утром и вечером. В крайнем случае один раз, пусть даже очень коротко, пусть несколько минут. Главное — не прерывать занятия ни на один день.

Один лозунг

«Если я не хочу болеть, то кто может заставить меня болеть?»

Одно состояние

Сохраняйте состояние ребенка, освещенного солнечными лучами. Будьте веселы, раскованны, смотрите на мир радостно, незамутненным взором.

И никогда не забывайте про улыбку, смотрите на мир, всегда улыбаясь.

Методика «девяти техник»

Рис. 1

Исходное положение. Ноги на уровне плеч, руки свободно опущены вдоль тела (рис. 1). Проговариваем про себя главное содержание и цели «девяти техник:

— пять больших желаний;
— три большие веры;
— шесть нравственных установок;
— четыре главных принципа;
— один лозунг;
— одно состояние.

Постепенно погружаемся в «состояние младенца», освещенного солнцем. На лице — беззаботная улыбка. Глаза можно закрыть, можно открыть — как хотите.

Глава I «Четыре больших дзингана»

Рис. 2

1. «Подпирать небо»

Переплетите пальцы рук, поместив кисти перед животом ладонями кверху (рис. 2). Представьте себе, что головой вы достаете до неба, а ноги ушли глубоко в землю. Протяжно произнесите про себя слово «расслабление». Пропустите его через голову, грудь, живот, все внутренние органы, через все больные места, через все тело.

«Расслабление — расслабление — расслабление» (повторите 3 раза).

2. «Величие»

Медленно поднимайте руки через стороны ладонями вниз до уровня плеч. Конфигурация вашего тела будет напоминать иероглиф «да» («большой», «великий») (рис. 3).

Представьте себе, что ваше лицо и сердце также принимают конфигурацию данного иероглифа. Вы становитесь великим, необъятным. Ладонями, подошвами, промежностью попытайтесь ощутить «землю»; тыльными сторонами ладоней, внешней стороной стоп, макушкой ощутите «небо».

Рис. 3

Медленно произнесите про себя слово «проходимость» («насквозь»), пропуская его через все тело. Повторите 3 раза.

Рис. 4

3. «Великое милосердие»

Соединив руки ладонями, поместите их перед грудью (рис. 4).

Постарайтесь ощутить в себе любовь, душевное тепло, глубоко почувствовать, что «человек во вселенной», «вселенная в человеке», нет разделения, все слито воедино.

Медленно произнесите про себя слово «середина», пропуская его через все тело. Повторите 3 раза.

4. «Сердце шире неба»

Разведите руки в стороны ладонями вверх. Плечи находятся в горизонтальном положении, предплечья слегка (15°) подняты кверху (рис. 5).

Раскройтесь навстречу небу, представляя, что «сердце шире неба».

Медленно произнесите про себя слово «пустота», пропуская его через все тело. Повторите 3 раза.

Рис. 5

Глава II «Сдвигать гору, наполнять море»

Медленно сведите руки перед грудью на уровне плеч ладонями вниз (рис. 6).

Почувствуйте ладонями ци, идущую от земли. Поднимите кисти ладонями вперед и пошлите ци прямо вперед в бесконечную даль (рис. 7).

Подтяните руки к груди, привлекая ци (рис. 8), затем левую руку вытолкните вперед со звуком «хэн!» (рис. 9). После этого вытолкните вперед правую руку со звуком «ха!», одновременно подтянув к груди левую (рис. 10).

Итак, начинаем выполнять движения левой и правой руками: «хэн — ха, хэн — ха...» (9 «хэн — ха» движений). Руки параллельны друг другу, ладони вперед (рис. 11). Ци привлекается из бесконечности (рис. 12) и испускается в бесконечность.

Рис. 6

Рис. 7

Рис. 8

Делая толкающие движения, вы «толкаете гору». Возвращая их к груди, вы «наполняете море».

Выполните 6 движений «гора — море». «Толкая гору», центр тяжести перемещайте в мыски, растягивайте спину, бедра, взгляд устремляйте в бесконечность. Выполнив в последний раз «наполнение моря» (руки движутся медленно), опустите руки свободно вдоль тела, спокойно и расслабленно сохраняйте эту позу в течение 10 секунд.

Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Глава III «Держать солнце и луну»

Разверните ладони кверху. Представьте, что на левой ладони — солнце, на правой — луна. Медленно поднимайте руки перед собой до уровня плеч (рис. 13). Затем поднимите их в стороны и вверх ладонями друг к другу. Представьте себе, что солнце и луна сливаются, образуется смешанное свечение (рис. 14).

Соедините кисти над головой, ладонями вниз. Левая кисть — внизу, правая — вверху (рис. 15).

Представьте, что смешанный свет луны и солнца, идущий сверху, освещает и пронизывает все тело: голову, грудь, живот, промежность, бедра, колени, стопы. Все тело становится прозрачным.

Теперь представьте себе, что свет превращается в дождь. Медленно опустите руки вдоль срединного меридиана (рис. 16) до пупка, а затем до естественного по-

Рис. 13

Рис. 14

Рис. 15

Рис. 16

ложения вдоль тела. Представьте, что все тело освещается белым светом и омывается сияющими потоками дождя.

Омываются голова, грудь, живот, промежность, конечности, внутренние органы.

Омываются кожа, мышцы, кости, костный мозг.

Омываются и просвечиваются все позвонки.

Омывается и освещается сердце.

Смываются все болезни, боли, усталость, вялость.

Смываются стрессы, плохое настроение, вся негативная информация.

Тело становится все прозрачней, чище, усиливается его блеск.

Спокойно и расслабленно постойте с опущенными руками в течение 10 секунд.

Глава IV «Улыбка толстого Будды Милэ»

Поднимите руки перед собой ладонями внутрь до уровня плеч (рис. 17). Правая рука — «небо», левая — «земля». Правая рука излучает ци, левая — принимает. Когда в левой руке появится ощущение, правой кистью выполните по три вращательных движения, сначала в одну сторону, затем в обратную (рис. 18). Старайтесь почувствовать «ощущение ци» в обеих ладонях.

Для «привлечения ци» разведите («раскрытие») и сведите («закрытие») кисти в горизонтальной плоскости 9 раз (рис. 19, 20).

Рис. 17

Рис. 18

Рис. 19

Рис. 20

Рис. 21

Рис. 22

Делайте три «раскрытия — закрытия» руками (включая предплечья и плечи). Разверните кисти ладонями внутрь и выполните три «раскрытия — закрытия» между руками и туловищем, затем столько же — между руками и внутренними органами (рис. 21, 22).

Во время движений пальцы рук «смотрят» друг на друга («Будда Милэ обнимает свой живот») (рис. 20).

Представьте себе улыбку Будды Милэ. Улыбаются сердце, легкие, печень, желудок, [illegible]лыбаются лицо, грудь, спина, ладони, [illegible]дошвы ног. Улыбка расплывается по всему [illegible]елу, заполняет все пространство. Благодаря улыбке уходят болезни, невзгоды и печали.

Опустив руки вдоль тела, спокойно постойте в этой позе 10 секунд.

Глава V «Соединиться с небом, избавиться от плоти»

Поднимите праву руку вверх и немного в сторону (рис. 23, 24).

Представьте себе, что рука уходит в бесконечность, в другой мир. Она начинает неметь, разбухать, краснеть. Перенесите эти ощущения на все тело, как будто оно становится другим, «меняет кость».

Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

Рис. 32

Медленно передвиньте правую руку в положение над головой, затем, перемещая ее вдоль срединного меридиана, опустите вниз до естественного положения (рис. 25).

Проделайте то же самое с левой рукой (рис. 26, 27, 28).

Теперь погрузите в другой мир обе руки одновременно (рис. 29, 30). Распространите ощущение этого мира на все тело. Тело краснеет, становится прозрачным и блестящим.

Сведите руки над головой (рис. 31). Опустите их к груди вдоль срединного меридиана, соединив ладонями (рис. 32), затем опустите их вдоль тела.

Представляйте, что внутри вас становится все светлее. Вы ощущаете необычайную легкость и расслабленность. Постойте спокойно 10 секунд.

Глава VI «Весенний ветер покачивает иву»

Движения должны быть естественными, свободными, мягкими, расслабленными. Вспомните, как нежно покачиваются на ветру ветки ивы и тополя.

Раскачивайте руки вперед — назад, вперед — назад.., влево — вправо.., крест-накрест.., вокруг туловища...

Покачайте головой, плечами, поясницей, бедрами, всем телом. Все делается очень легко, непроизвольно, без усилий. Представьте себе, что начинают покачиваться почки, мочевой пузырь, печень, желчный пузырь, сердце, селезенка, желудок, легкие. Покачиваясь, они расслабляются, становятся мягкими и прозрачными.

Движение... Все тело, каждая его часть движется свободно, но не хаотично. Движется и воздух вокруг вас вместе с вами, и вся вселенная.

Я — вселенная, вселенная — я. Мы сливаемся. Я — ива, ласкаемая нежным весенним ветерком, я — тополь, блаженно покачивающий своими ветвями. Постойте спокойно 10 секунд.

Глава VII «Просветление»

Поднимайте «ци Земли» через стороны вверх до уровня головы. Смешав «ци Земли» с «ци Неба», разверните кисти ладонями вниз и «влейте» смешанную ци в макушку (рис. 33).

Опустите руки вдоль срединного меридиана сначала до уровня груди (рис. 34), затем к нижней части живота. Ладони смотрят вверх, пальцы переплетены (рис. 35).

Рис. 33

Рис. 34

Рис. 35

На некоторое время сосредоточьте внутренний взор на нижнем даньтяне, затем, прикрыв глаза, представьте себе, что вы освобождаетесь от пут этого мира: от мыслей о деньгах, работе, проблемах, от забот, переживаний, беспокойств и т.д. Постарайтесь вызвать в себе чувство облегчения от того, что вы освободились от мира суеты.

Представьте себе, что с вас спадает одежда, обувь, носки, шляпа, часы, очки, украшения. Вы — голенький младенец, резвящийся на солнце.

Представьте себе, что отпадают мышцы, затем — один за другим покачивающиеся внутренние органы, разваливается скелет. Вся плоть исчезла, осталась лишь красноватая, прозрачная, блестящая «тень».

Руки опустите вдоль тела. Спокойно постойте 10 секунд.

Глава VIII «Полет дракона»

Медленно поднимите руки перед собой ладонями друг к другу до уровня плеч (рис. 36).

Соедините излучающие ци кисти, образовав форму «пальцы — меч» (рис.37). После появления в пальцах «ощущения» левый «меч» опускается вниз вдоль боковой стороны тела, правым — проведите с легким нажатием от точки байхуэй (макушка) до нижнего даньтяня (область ниже пупка) (рис. 38). Представьте, что ци из даньтяня движется через промежность в область копчика.

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

Левым «мечом» проведите от копчика до грудного позвонка (нижняя часть шеи) (рис. 39), где он встречается с правым «мечом», идущим через макушку (рис. 40). Затем правый «меч» через макушку возвращается в нижний даньтянь. Движения «мечей» осуществляются с нажатием. Повторите движения «мечей» по «малому небесному кругу» 6 раз (6 встреч).

Рис. 40

Рис. 41

Распустите «мечи», руки свободно опустите вдоль тела.

Представьте себе, что позвоночник — это «золотой дракон» (подобен змее), совершающий кольцеобразные движения вверх вдоль заднесрединного меридиана (от копчика до шеи) и вдоль переднесрединного меридиана. Выполните 6 кругов.

Поднимите руки перед собой до уровня плеч ладонями друг к другу. Пальцы разведите и слегка согните («когти дракона») (рис. 41). Начинайте испускать ци. После появления в кончиках пальцев «ощущения» постучите «когтями» по всему телу. Про себя проговаривайте следующую фразу: «Все точки открыты, все каналы свободны».

Опустите руки вдоль тела. Спокойно постойте 10 секунд.

Глава IX «Автопортрет»

Поднимите «ци Земли» до уровня верхней части головы (рис. 42). Перемешайте ее с «ци Неба» и влейте в макушку (рис. 43). Опустите руки вдоль срединного меридиана (рис. 44) через нижний даньтянь до естественного положения.

Рис. 42

Рис. 43

Рис. 44

Рис. 45

Рис. 46

Поднимите руки ладонями друг к другу до уровня плеч. Начинайте испускать ци. После появления «опущения» в пальцах нарисуйте ими (пальцами) себя ребенком (рис. 45).

Легко погладьте его лица, все его тельце. Еще раз. Растяните его позвоночник. Еще раз погладьте лицо, постучите по телу. Вообразите, что этот краснощекий веселый младенец и вы сливаетесь воедино.

Проведите пальцами по лицу («сухое умывание»), по волосам, помассажируйте голову, постучите по телу. Сложите руки перед грудью (рис. 46).

Постойте спокойно, расслабленно, сохраняя в памяти все замечательные ощущения прошедшего занятия. Сохраняйте их в течение всего дня, вызывайте их в своей памяти.

Перевод А. Александрова

Продолжение следует

Оздоровительный массаж живота

✍Лю Нинцзи

Подготовка к занятию

Установите ровное дыхание, поднимите кончик языка к верхнему нёбу, сосредоточьтесь на даньтяне (нижняя часть живота).

Выполнение упражнений

1. Установите кисти рук так, чтобы по четыре сведенных вместе пальца каждой из них находились у точки чжунвань*. Равномерно с силой ведите пальцы толкающим движением до точки цзяньли**. Выполните 20 раз.

Поскольку точка чжунвань является точкой, где «встречаются» полые внутренние органы, и «представляет» желудок, то ее массаж способствует оздоровлению последнего.

Рис. 1

2. Установите кисти рук так, чтобы по четыре сведенных вместе пальца каждой из них находились у нижней части грудины. Ведите ими вдоль нижнего края ребер к бокам (рис. 1). Выполните 20 раз. Это упражнение прочищает печень и благотворно влияет на желчный пузырь, поскольку именно в массируемой области расположены энергетические каналы этих двух органов.

Рис. 2

3. Установите кисти рук на боках так, чтобы большие пальцы были направлены в сторону груди, а остальные — в сторону спины. Равномерным толкающим движением проведите ладонями сверху вниз (рис. 2). Выполните 20 раз. Это упражнение способствует укреплению селезенки и почек.

4. Наложите ладони на живот, одна над другой. Правую ладонь — на область желудка, левую — на нижнюю часть живота. Перемещайте кисти по кругу, меняя их местами: правую кисть — справа налево, левую — слева направо (рис. 3). Выполните 30 раз. Упражнение направлено на укрепление селезенки и желудка.

Рис. 3

5. Наложите ладонь левой руки на тыльную сторону кисти правой руки, а ладонь правой — на пупок. Выполняйте вращательные движения слева направо, захватывая весь периметр живота и постепенно ускоряя вращение до появления ощущения сильного тепла, проникающего внутрь. Данное упражнение благотворно влияет на «внутреннюю ци» (рис. 4).

---

* Точка чжунвань находится на 4 цуня выше пупке по центральной вертикальной оси.

** Точка цзяньли находится на 1 цунь ниже пупка.

Цунь — равен максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца. — *Прим. ред.*

6. Переплетите пальцы рук, отведя большие пальцы в стороны, и поместите переплетенные пальцы на грудь. Затем надавливающим движением проведите ладонями и пальцами от верхней к нижней части живота (рис. 5). Данное упражнение направлено на «расправление» груди, опускание ци, прочищение меридиана «тройного обогревателя», устранение теснения в груди, вздутия живота.

Рис. 4

Рис. 5

Примечания

1. Выполняйте упражнения в строго указанной последовательности.
2. Упражнения можно выполнять и по отдельности.
3. Массаж следует выполнять мягкими равномерными движениями с приложением определенного усилия, которое ни в коем случае не должно быть чрезмерным.
4. Массаж рекомендуется выполнять дважды в день, утром и вечером, не ранее чем через 1-2 часа после еды.

Молчанье — это замок на губах болтуна,
преграда между сердцами, тоскующими друг по другу,
щит, спасающий мудреца от дураков,
вуаль для желающих скрыть свое невежество.

По отношению к собственному успеху
люди делятся на хозяев и рабов.
Успех сопутствует тем,
кто не обращает на него никакого внимания,
и старается ускользнуть от тех,
кто гонится за ним.

Любовь, нисходящая свыше, — это прощение,
а восходящая к вершинам — это преданность.

Хороший человек платит большим добром за меньшее,
себялюбец — меньшим за большее,
расчетливый в ответ на добро сделает ровно столько же,
и лишь святой воздает добром за зло.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Талы (ритмы мысли).
Начало: Боулы, Чалы (высказывания),
Гамаки (слова сердца), Суры (откровения)
См. 1997, №№ 4–6, 1998, №№ 1–6, 1999 № 1.

Мир у точки бифуркации. Спасение человечества придет из Сибири

✍ *Комаровский К.Ф., Комаровская Н.И.*

Теперь уже стало, по-видимому, для всех очевидным, что наша прекрасная голубая планета находится у опасной черты: что ни день, то новое ЧП. Падают самолеты, рвутся трубопроводы, проваливаются под землю жилые дома. Может быть, нам только кажется, что катастрофы участились и просто раньше нам не обо всем рассказывали?

Увы, вот данные МЧС РФ: «Общее число чрезвычайных ситуаций за 11 месяцев 1997 г. составило 1538, что на 40 % превышает показатели 1993 г. Конечно, прирост происшествий техногенного характера в основном обусловлен изношенностью основных фондов. Но вот количество стихийных бедствий возросло по сравнению с 1993 г. на 288 %»! (см. табл.).

Таблица

Чрезвычайные ситуации	1993 г.	1995 г.	1997 г.
Ураганы, циклоны, мощные дожди и снегопады	20	53	183
Наводнения, половодья	29	69	63
Крупные лесные пожары	25	44	86
Поражение сельскохозяйственных растений болезнями	2	2	13

Ситуация в 1998 г. также была неутешительна. Возрос ущерб от весеннего половодья. Достаточно вспомнить Великий Устюг, когда пришлось использовать тяжелые бомбардировщики для освобождения р. Сухоны ото льда.

А вот данные о стихийных бедствиях в мире: в 1995 г. зарегистрировано 577 крупных природных катастроф, унесших 18 тысяч человеческих жизней. В 1996 г. их число составило 600, а жертв — около 11 тысяч. Китай залили невиданные за последние 150 лет дожди, которые угрожали жизни 20 млн. человек. В 1996 г. было зарегистрировано 170 наводнений, 200 бурь, 50 землетрясений и 30 извержений вулканов. В 1997 г. в Европе наблюдались невиданные за последние полвека снегопады и холода. Летом произошли сильные наводнения в Центральной и Восточной Европе. В 1998 г. Иерусалим засыпало снегом, отмечены экстремальные температуры воздуха, никогда прежде не наблюдавшиеся на планете.

В Санкт-Петербурге уже восьмой год в НИИ ВМФ работает группа капитана А.Бузинова, которая разработала методику прогнозирования катастроф и даже со-

циально-политических событий. В основе методики лежат идеи наших соотечественников А.Чижевского — о циклах и В.Вернадского — о ноосфере, достижения астрооптики (планеты, как линзы, фокусируют на Землю энергетические потоки). В результате были предсказаны взрывы боеприпасов во Владивостоке (14.05.94), гибель парома «Эстония» (27.09.94), начало войны в Чечне (7.12.94) и многое другое. По данным этой группы, летом нас вновь ждет Чернобыль, т.к. землетрясения в Европе, которые достигли уже Мюнхена, могут привести к тому, что под чернобыльским могильником сместится тектоническая плита, что приведет к утечке радиоактивности. В целом этот год (с июля по сентябрь), по мнению А.Бузинова, будет очень «серьезный и ответственный.., наступит испытание не только для нашей страны».

Пришло, по-видимому, время изменения наклона земной оси: каждые 13 тыс. лет (вероятно, именно 13 тыс. лет назад погибла Атлантида) происходит нутация, т.е. колебания земной оси. По некоторым данным, Земля уже вошла в этот переходный период и началась необратимая разбалансировка многих параметров: этим можно объяснить резкие скачки погоды и участившиеся катастрофы. Впереди несколько скачков активизации этих процессов. Первый ожидается в 1998–1999 гг., второй — в 2003 г., а потом — в 2012 г. (из беседы с руководителем Центра инструментальных наблюдений за окружающей средой и прогноза геофизических процессов И.Н.Яницким «Новые Известия», 24.12.1997 г.).

Если учесть, что примерно каждые 500 тыс. лет магнитные полюса планеты (северный и южный) меняются местами, а последняя переполюсовка произошла 780 тыс. лет назад, то, видимо, и здесь близок «час пик». Этот процесс может произойти скачком (по данным многочисленных магнитно-стратиграфических шкал, построенных для пород, собранных на разных континентах).

На 1998–1999 гг. приходится также пик солнечной активности с периодом 300 лет (начало пика — 1991 г., успокоится Солнце лишь в 2005–2007 гг.).

Самые знаменитые предсказатели от М.Нострадамуса до Э.Кейси и Ванги тоже указывают на 1999 г. как на наиболее опасный в жизни планеты.

Скорее всего, человечество действительно вышло на финишную прямую и мир приблизился к точке бифуркации — точке перелома в кривой своего развития, где система как бы колеблется перед выбором одного из нескольких путей эволюции, и небольшая флуктуация может послужить началом эволюции в совершенно новом направлении, которое резко изменит все поведение системы. Эта неустойчивость нашей тупиковой цивилизации уже хорошо ощутима, и люди переосмысливают свои взгляды на мир. Основным признаком этой переоценки становится изменение миропонимания. Нобелевский лауреат Илья Пригожин, которого называют Эйнштейном нашей современности, сравнивает наш период с эпохой греческих атомистов или Возрождения, когда зарождался новый взгляд на природу.

Как известно, начало XX столетия ознаменовалось двумя выдающимися открытиями в области физики, определившими развитие всей науки столетия: квантовой теории и теории относительности. И вот слова двух выдающихся ученых: основателя квантовой физики Макса Планка: «Бог для верующего находится в начале пути, для физика — в конце... Между религией и естественными науками нет никакого противоречия. Как раз в самых решающих моментах здесь наблюдается полное согласие. Они... дополняют и обуславлива-

ют друг друга» и создателя теории относительности Альберта Эйнштейна: «Обычное представление обо мне как об атеисте — большое заблуждение. Если это представление почерпнуто из моих научных работ, могу сказать, что мои работы не поняты».

Где же и есть ли выход из этого тупика, куда завела человечество современная технократическая цивилизация? Можно ли еще спасти нашу родную планету? Вера в Бога, может быть, именно она поможет свести к минимуму влияние опасной флуктуации? Удивительно одинаковый ответ дают все выше названные пророки: спасение возможно, и оно придет из России, а точнее — из Сибири. Именно отсюда, согласно древним легендам и предсказаниям, начнется развитие новой цивилизации. Сейчас уже все меньше становится сомневающихся в том, что именно в России на сей раз находится новый Мессия. Идея Единой религии Виссариона, призванная объединить, наконец, всех детей одного и того же Бога в одну семью, нашла отклик не только в России, но и за рубежом. Прошлым летом Слово из уст Виссариона звучало в разных городах Америки.

В заповедной тайге, сохраненной староверами, на берегу удивительного горного белого озера Тиберкуль (в переводе «Божье озеро») на юге Красноярского края и находится Беловодье («русская Шамбала»), которую искали Рерихи и многие другие. Рядом с озером на горе Сухая найден древний Камень-Сердце, и здесь звучит теперь колокол Новой Эры, воздвигнутый на вершине горы Сухая в январе 1998 г. Здесь, в тайге, зарождается новое общество, основанное на миропонимании людей грядущей эпохи. Семь лет отсюда звучит Слово духовного лидера и наставника новой общности людей — Виссариона.

Две тысячи лет назад Сын Божий принес на Землю Новый Завет Бога человечеству. После сурового Ветхого Завета человечеству была дана заповедь Любви: «Любите врагов своих, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих и гонящих вас».

Есть удивительная книга американского специалиста в области истории и философии профессора Дж. Макдауэлла, который взялся методами строгой науки (юридической, исторической, филологической) доказать, что божественная сущность Иисуса Христа — миф, что не было ни вознесения, ни сошествия святого духа и т.д. В результате чисто научного анализа он убедился, что все это — неоспоримые факты. Одна из его книг так и называется — «Неоспоримые доказательства».

Приход Мессии две тысячи лет назад состоялся, и Новый Завет быстро распространился по Свету. Но люди, народы не исполнили его, и поэтому сейчас идут к своей гибели.

Учитель с другим именем — Виссарион — теперь пришел помочь исполнить предназначение человека стать творцом, через творчество отдавать любовь ближним, тем самым взращивая, очищая душу свою. Вера в Него, как в Мессию, просто вера — дело очень личное, но главное — нужно исполнять заповеди Христа, менять себя, становиться абсолютно невредоносными. Надо всегда помнить, что Отец наш Небесный всех любит, никого не наказывает, а трудности, сложности нам даются для нашего блага, для очищения, совершенствования души, за все надо уметь быть благодарными.

Сейчас, в критический момент развития, человечеству дается Последний Завет для воссоединения всех существующих религий, для полного раскрытия души человеческой и воссоединения с Богом. «Вы должны быть помощниками миру, помощниками Вселенной и каждым шагом достойно исполнять свой жизненный путь». (Виссарион).

Распространены взгляды о том, что жизнь на Земле заканчивается, и человечество переселится на другую планету. Но, как говорит Виссарион, «куда бы вы ни прибыли, вы принесете туда то, что имеете внутри». Он призывает строить мир удивительный на нашей «чудной, прекрасной Земле»: «Слишком многое сейчас стоит на весах. Вся Вселенная взирает на эту арену, на то, что происходит на ней».

Для этого, во-первых, надо постоянно сохранять мир и равновесие в своей душе, что бы ни происходило вокруг. Только тогда и можно, здраво оценивая ситуацию, мгновенно преодолевать преграды, возникающие неожиданно. При этом ни в коем случае не осуждать никого.

Во-вторых, научиться пользоваться воображением для адекватного выстраивания ситуаций и реакций на события.

В-третьих, научиться по-новому разговаривать друг с другом, исключив из употребления слова, несущие отрицательный, т.е. разрушительный, образ. Например, вместо «плохо» лучше сказать «нехорошо». Теперь, когда в связи с глобальной перестройкой изменяются частоты вибраций, мы сами, наши восприятия утончаются. «Вам надо научиться по-новому разговаривать друг с другом... выбирать слова, которые не несут явно отрицательного образа... Учитесь употреблять слова, которые несут только созидание... Речь активно перестраивает внутреннюю суть, формирует образы. Надо научиться быть только созидающим началом», — говорит Виссарион. Надо читать и смотреть что-либо без отрицательных образов.

В-четвертых, научиться моделировать ситуацию. Для этого надо научиться понимать, что именно приносит нам неприятные отпущения, раздражение, усталость. Создавая соответствующие образы, добиваться положительного отклика внутри на то, в чем мы слабы.

Если в каждом случае жизни ставить волю Бога выше своего желания, то в нашей сложной жизни можно быть счастливым. «Давайте разбираться с каждым неприятным ощущением, с каждым ощущением недовольства. Будьте внимательны. Умейте волю Бога ставить выше своего желания, и тогда вы становитесь счастливыми, а иначе вы будете недовольны тем, что происходит... Умейте ценить волю Бога. А она проявляется каждый день, всю жизнь, будет проявляться вечно». (Виссарион).

Мы по-настоящему и благодарить Бога не умеем. Отблагодарить Бога можно только делами своими во славу Его. Нет у нас и истинного понимания Веры. Можно изучить досконально Писание, но не иметь к Вере никакого отношения. Главный критерий здесь — опять же наши практические дела.

О создание экополиса «Тиберкуль» (города Солнца в тайге) и о жизни тысяч энтузиастов, съехавшихся сюда со всех концов России, уже много написано. Год назад Виссарион переселился на гору, при этом все процессы в мире усилились и ускорились.

«Здесь быстро появляется новый полюс, все остальное уходит в другую сторону... Значит, где-то оно начнет переходить границу допустимого... Значит, Природой будут прилагаться усилия уничтожить то, что начинает превышать допустимую границу... А за вами — помогать формировать здесь мир для своих ближних, вы должны сформировать все необходимое, чтобы они могли прийти, опереться на ваше плечо, встать рядом — им очень важен ваш опыт». (Виссарион).

В складывающемся новом быте новой общности взаимоотношения между людьми меняются, особенно важно быть очень чуткими к нуждам ближних, при этом вопросы взаимопомощи требуют высокой тактичности для своего решения:

«Думаете ли вы о ближнем — в каком он состоянии, удобно ли ему, не вызывает ли что-то у него боль, тяжесть; может быть, в чем-то ему нужна помощь, поддержка?.. Как правило, вы всегда стараетесь утвердить свое собственное удобство».

«Стараться! Не подсчитывать потери и победы, а стараться ... Старание — это признак вашего становления».

«Приход Истины возбуждает все жизненные процессы в человеке, все, что у него есть. И если у него собаки внутри, они начнут дико лаять и заглушать все вокруг... Я прихожу для того, чтобы возбудить этот лай внутри, чтобы люди увидели, что же у них внутри, поставить их лицом со своей внутренней сутью.

Будете бороться с собой, захотите побеждать себя? Тогда ступайте за мной и гоните этих псов». (Виссарион).

Оказывается, жить по-братски трудно. Люди пришли с грузом старых привычек. Виссарион постоянно корректирует, подсказывает что-то очень мудро, осторожно, то мягко, то строго. Люди стараются, община растет и укрепляется, расширяется уже несколько лет.

«Я творю во Славу Бога, Я — тот, кто явно проявляет Волю Его среди людей, не говорю о Ней, а позволяю увидеть Ее реально, приблизить человека к Богу и дать ему возможность почувствовать, что заповеди Бога человеку посильны. И Я помогу их исполнить...

Цель — привести всех к одной Вере, к одному народу, чтобы все стали одной семьей». (Виссарион).

Иногда говорят, что прельщает людей Виссарион. Вот ответ на это: «Но какова моя прелесть, если я говорю: «Пойдемте за Мной — это будет самое трудное в жизни, что вы когда-либо испытывали. Ибо я заставлю вас поменять себя полностью. А этого вы боитесь и не хотите».

И хотя Учителем было сказано, что не будет дано никаких чудес, чтобы за каждым человеком оставить свободу выбора, идущим за Ним очень много необычного удается узреть:

— невидимые для обычного зрения проявления потоков энергии неизвестной природы: в виде светлого купола или вертикального столба при проведении священных кругов в С.-Петербурге и других городах, отказ электронных приборов при таких воздействиях;

— невидимые проявления, зафиксированные на фотоснимках: свечение вокруг головы на портрете Виссариона, прозрачность физической плоти Учителя, аура над портретом Учителя;

— видимые невооруженным глазом проявления: отпечатки на свече во время проведения священного круга, появление креста в круге — символа Единой религии на руке и в небе;

— влияние Молитвы Единой Веры на различные явления, в том числе на уровень радиации, на восстановление зрения после его кратковременной потери, терапевтический эффект музыкального переложения Молитвы Единой Веры;

— влияние образа Учителя на различные ситуации, например, при воздействии темных сил;

— сила любви;

— необычное рядом с Виссарионом.

О некоторых явлениях подобного типа можно прочитать в книге «Последний Завет».

Лечение смещения межпозвоночных дисков с помощью цигун-терапии

✍ *Лю Цзинэн*

Симптомами смещения межпозвоночных дисков являются боли и онемение в пояснице, особенно характерна болезненность нервов нижних конечностей и седалищного нерва. Больные испытывают затруднения при ходьбе, ломоту и онемение в ногах, а в тяжелых случаях вообще теряют возможность передвигаться.

Вниманию читателей предлагаются некоторые результаты лечения этого заболевания с помощью занятий цигун («китайская естественная особая методика», сокращенно — «гогун») в комплексе с сеансами воздействия «внешней ци».

1. Общие сведения

Группа больных включала 18 человек: 12 мужчин и 6 женщин; в возрасте от 80 до 40 лет — 8 человек, от 40 до 50 лет — 7 человек, от 50 до 55 — 4 человека. Из общего числа больных у четырех было выявлено искривление позвоночника, у десяти — очевидное смещение дисков, сопровождавшееся радиирующими болями, а четыре пациента были практически парализованы и не вставали.

2. Лечение

1) Пациенты по 1 часу в день выполняли упражнения методики гогун «формирование пилюли», «перемещение пилюли», «вращение пилюли», «естественное возвращение к истинному» и «вращение даньтянь». Продолжительность курса — 20 дней.

2) Ежедневно по 40 минут мастером цигун проводились групповые сеансы цигун-терапии. Сначала мастер представлял, как участок позвоночника со смещенными дисками освещается пучками белого света, а затем мысленно пучком красного света «прочищал» энергетические каналы вдоль позвоночника.

Пациенты в это время должны полностью расслабиться и успокоиться для того, чтобы с наибольшей эффективностью принимать волны ци=поля цигун-терапевта, а также мысленно сопровождать свободно циркулирующие по всему телу ци и кровь, думать о полном выздоровлении.

3) Цигун-терапевт, пропуская ци между руками, выполняя нажатие на точки хуаньтяо, янлинцюань, цзусаньли, тайчун, фэнши, вэйчжун, юнцюань. Воздействие на каждую из точек продолжалось в течение 5 минут. Затем врач в течение 2 минут воздействовал своей «внешней ци» на те же точки по часовой стрелке.

4) Пациент погружался в состояние покоя, избавлялся от посторонних мыслей. Цигун-терапевт «обнимал» руками воображаемую «чудодейственную ци неба и земли» и выполнял ими манипуляции в вертикальной плоскости, «прочищая» меридианы думай и жэньмай пациента, устраняя «непроходимость» каналов по всему телу. Эта процедура положительно влияет на циркуляцию ци и крови, «пополняет» печень и почки, оздоравливает селезенку и желудок, устраняет воспаления и снимает боли.

5) Вспомогательные процедуры. Пациенты ежедневно в течение 10 минут указательным и средним пальцами в вертикальной плоскости массировали ос-

тистые отростки или непосредственно позвонки и впадины между ними. Другая процедура состояла в том, что пациенты ложились на здоровый бок, поднимали больную ногу и сгибали и разгибали ее в коленях и тазобедренных суставах, а затем, наклонившись, растирали вдоль волокон поясничные мышцы.

3. Результаты лечения

Из 18 пациентов у восьми (42 %) наступило полное выздоровление: полностью исчезли клинические симптомы, восстановилась и пришла в норму двигательная функция, в течение двух лет после выписки рецидивов не отмечено. У пяти человек (26 %) отмечено заметное улучшение состояния: в основном исчезли клинические симптомы, восстановилась двигательная функция, в области остистых отростков позвонков поясничного отдела продолжали оставаться болезненные при нажатии участки. У четырех пациентов (21 %) отмечена положительная динамика: ослабли клинические симптомы, улучшилась двигательная функция, отмечались боли при надавливании на третий поясничный позвонок. Два больных (11 %) не почувствовали никакого облегчения, хотя симптомы и потеряли прежнюю интенсивность.

4. Выводы и замечания

Боли в пояснице и в ногах являются главными симптомами межпозвоночных дисков. Величина смещения постепенно нарастает, выступающая часть диска сначала начинает давить на связки, а затем — на нервные окончания в отверстиях позвонков. Клинически это проявляется сначала в болях (70 %) в области поясницы, а затем в их распространении на седалищные нервы.

1) Выполнение упражнений методики гогун приводит в движение мышцы и механизм циркуляции ци, что, в свою очередь, способствует расслаблению мышц поясничного отдела позвоночника, расширению отверстий в позвонках и промежутков между ними, ослабляет, а иногда и полностью устраняет возбуждение симпатических нервов в стенках артерий. В результате улучшается кровообращение, «проходимость» энергетических каналов и восстанавливается нормальное функционирование поясничного отдела позвоночника.

2) Воздействие цигун-терапевтом на пациента с помощью «внешней ци» помогает восстановить нормальное функционирование механизма циркуляции ци, «прочистить» и обеспечить «проходимость» энергетических каналов, укрепить «правильную ци» пациента, которая начинает «устранять воспаление и подавлять боль». В результате выправляются деформированные остистые отростки и выпрямляются изгибы спинного мозга.

3) Образ пучка красного света, формируемый в сознании больного и «освещающий» смещенные диски, способствует, главным образом, «прочищению» меридиана думай. Регулярное выполнение процедуры приводит к «выправлению» формы спинного мозга. Даже двадцатиминутное «освещение» увеличивает количество тепловой энергии, в результате чего улучшается кровообращение и циркуляция ци.

4) Массаж направлен на упорядочение циркуляции ци, то есть на регулирование всей системы энергетических каналов в целом. Воздействие цигун-терапевта «внешней ци» на позвоночник в вертикальной плоскости способствует ослаблению давления на нервные окончания, уменьшению болевых ощущений, устранению застоя ци, восстановлению омертвевших мягких тканей, клеток и тем самым заставляет межпозвоночные диски и спинной мозг принять прежнее положение или, по крайней мере, уменьшить их смещение.

5) Курс лечения в клинических условиях составлял от пяти дней до трех месяцев. В период лечения пациентам была категорически запрещена половая жизнь.

Перевод С.Сергеева

Чудеса китайской медицины

✍ *К. Агеев*

Посещение традиционной китайской аптеки напоминает экскурсию по музею естествознания в миниатюре. Здесь можно увидеть аккуратно размещенные по расположенным рядами выдвижным яшикам различные препараты животного, растительного и минерального происхождения, каждый из которых имеет свое особое назначение. Среди этого разнообразия диковинных снадобий — киноварь и янтарь для успокоения нервной системы, миндаль и сафлор для улучшения кровообращения, медвежья желчь для утоления боли и снятия стресса, китайская эфедра, обладающая сильным потогонным действием, женьшень, стимулирующий работу печени.

Назначение пациенту лекарств китайским врачом — это поистине мистический акт. Из сотен препаратов органического и минерального происхождения врач выбирает всего несколько нужных ингредиентов, отвар из которых и служит затем целебным лекарством для пациента. Вдыхая экзотический аромат такого снадобья, невольно задумываешься: на каких же принципах основано это древнее искусство врачевания?

Основные теоретические концепции, на которых зиждется китайская медицина, сформировались более двух тысячелетий назад. Богатейшие знания, накопленные древней медициной, были собраны в книге «Хуанди Нэйцзин» (Канон Желтого императора о внутреннем) еще в доциньскую эпоху (до 221 г. до н.э.). В эпоху Хань (206 г. до н.э. — 220 г. н.э.) появилось ценнейшее и не утратившее свое значение во все последующие века руководство по клинической диагностике и терапии «Шань Хань Лун» (Трактат о болезнях, вызванных охлаждением), составленное Чжан Чжундзином. Еще более известна «Бэнь цао ган му» (Энциклопедия трав), составленная в эпоху Мин (1368 –1644 гг.) Ли Шичжэнем. Этот капитальный труд, содержащий описание 1892 различных видов лекарственных средств, стал эпохальным явлением в мировой фармакологии. Все эти книги были переведены на многие языки мира и оказали глубокое влияние на развитие науки в странах Восточной Азии, а также в ряде стран Европы.

Китайская медицина выработала уникальный метод классификации заболеваний, который принципиально отличается от методов европейской медицины. Китайская медицина исходит из представления о том, что человек, живя во вселенной, сам представляет собой подобный микрокосм. Субстанция, из которой состоит все живое, принадлежит к «инь» — пассивному, женскому, темному началу природы, а процессы функционирования различных жизненных систем организма — к «ян» — ее активному, мужскому, светлому началу.

Жизнедеятельность организма описывается в соответствии с концепцией «пяти первоэлементов» «у син» (пять движений). Максимально обобщая и абстрагируясь от конкретных явлений, древнекитайские ученые разделили мир на пять больших категорий. Каждое из четырех последовательных состояний природы обозначили символическим знаком: дерево, огонь, металл и вода, затем был добавлен пятый, связующий символ — земля, поскольку все циклические изменения происходят на земле. Дерево — символ рождения и роста, огонь — символ максимальной жизненной активности, земля — символ центра и оси циклических изменений всего мироздания, металл — символ начинающегося старения и упадка, вода — символ минимальной активности и смерти. В категориях функциональных систем человеческого организма это соответственно: «гань» (печень) — система, регулирующая физические и эмоциональные реакции организма на воздействия внешней среды и поддержание в состоянии гармонии, «синь» (сердце и душа) — система, представляющая собой «командный центр» организма и реализующаяся в форме духа и интеллекта, «пи» (селезенка) — система, управляющая процессами питания организ-

ма и обмена веществ и обеспечивающая полноту физических сил, «фэй» (легкие и дыхательная система) контролирует разграничение различных функций организма и поддерживает баланс между ними, «шэнь» (почки) — система, регулирующая накопление и расходование организмом биоэнергии, потенциал которой определяет его жизнеспособность. Данная концепция устанавливает законы взаимодействия функциональных систем человеческого организма, называемых в целом «цан сян» (скрытые феномены).

Смена времен года и изменения погоды способны оказывать влияние на человеческий организм. Важнейшими здесь являются шесть факторов: ветер, холод, жара, влажность, сухость, жжение — «лю инь» (шесть аномалий). Чрезмерно резкие либо аномальные изменения погоды могут причинить вред человеческому организму. Кроме того, резкие изменения в эмоциональном состоянии личности — в случае сильного проявления различных эмоций, таких как радость, гнев, тревога, тоска, печаль, страх и удивление — также наносят ущерб здоровью человека и называются «ци цин» (семь эмоций).

Взаимодействие внешних факторов — «шести аномалий» — с внутренними — «семью эмоциями» — и лежит в основе учения китайской медицины о природе заболеваний. С помощью этих концепций в сочетании с концепцией «скрытых феноменов» исследуется состояние пациента и его заболевание. На этой основе ставится диагноз относительно природы физической и психической дисгармонии. Объектом внимания китайской медицины является сам человек, а не только его болезнь. С точки зрения китайских медиков, болезнь — это лишь частное проявление общего нарушения равновесия в организме.

В Китае существует древнее предание, которому более пяти тысяч лет, об «испытании Шэнь Нуном ста трав». Согласно этому преданию, Шэнь Нун, вождь древнего рода и создатель основ китайского земледелия, стремясь выявить пригодные для употребления в пищу или в лечебных целях травы, последовательно испытывал их все на себе с риском для жизни, так как многие из них оказались ядовитыми. На протяжении тысячелетий китайцы постоянно проводили подобные эксперименты, устанавливая эмпирически характер действия разнообразных веществ на организм человека, и классифицировали их по свойствам вызывать «холод», «жар», «тепло» и «прохладу», а также по особенностям их действия, области действия, степени токсичности, дозировке, опасной для жизни и т.д.

Накопление с незапамятных времен подобного опыта позволило традиционной китайской медицине глубоко постичь закономерности природных явлений и пользоваться ими на практике. Используя известные им принципы, китайские медики могут дать пациенту рекомендации по коррекции среды его существования, его жизненных ритмов, структуры питания, характера его взаимоотношения с людьми, стиля его поведения и речи. Цель этих рекомендаций состоит в устранении «крайностей» — дисгармонии в организме пациента — и в восстановлении его физического, психологического и духовного равновесия и здоровья.

Помимо назначения лекарственных препаратов китайская медицина также часто прибегает в своей лечебной практике к методу акупунктуры «чжэнь цзю» (иглоукалывание и прижигание). Этот метод лечения был известен в Китае еще в самой глубокой древности, во времена до появления письменности. Однако лишь в послеханьскую эпоху он получил широкое распространение. Метод акупунктуры основан на принципе коррекции ци (пневма, энергия или живительная сила). Ци — это биоэнергия, которая циркулирует в организме человека благодаря наличию в нем системы особых каналов и меридианов (цзин ло). Вводя в определенные точки тела пациента иглы либо воздействуя на них прижиганием полынной сигарой, можно восстановить баланс ци в организме, привести в действие его внутренний природный потенциал исцеления и, таким образом, достичь лечебного эффекта.

В 1980 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) опубликовала список из 43 заболеваний, которые могут эффективно лечиться с помощью акупун-

ктуры, в их числе такие тяжелые заболевания, как аллергия и простатит, гепатит и гипертония, атеросклероз, болезни крови и рак. Использование иглоукалывания в целях анестезии при хирургических операциях и родах уже больше не считается чем-то экзотическим. Акупунктура дала импульс в развитии современной медицины. Сочетание традиционных и современных методов диагностики позволило сделать немало важных открытий и сделало возможным появление нового направления науки в области точной диагностики. Всеобъемлющий синтез точных методов современной науки с целостностью знаний традиционной китайской медицины таит в себе огромный потенциал и в перспективе, несомненно, откроет новые возможности в сфере здоровья и долголетия человека.

Цигун-терапия гипертонии

✍ *Ван Ли*

Эффективность цигун-терапии при лечении гипертонии достигается за счет погружения в состояние покоя, дыхания и специальных поз, способствующих понижению кровяного давления, во-первых, влияя на причины заболевания, во-вторых, воздействуя на физиологические механизмы организма и, в-третьих, благодаря сочетанию движения и покоя.

1. Практикуемые на протяжении длительного времени погружение в состояние покоя, специальные дыхание и позы могут стать прекрасным фактором, стимулирующим организм на микроуровне, инициировать процесс условно-рефлекторного внутреннего торможения в коре головного мозга. Поскольку повышение кровяного давления чаще всего является следствием реакции на неблагоприятные внешние условия, то и лечение, соответственно, должно быть направлено на устранение причин заболевания. Главный принцип такого лечения — его условно-рефлекторный характер.

2. Причины возникновения гипертонии, с точки зрения гемодинамики, заключаются в том, что возрастает сопротивление оконечных кровеносных сосудов, вызываемое, в свою очередь, в том числе и ухудшением их проходимости. Как показывают научные исследования, например, применение дыхания с акцентом на выдохе способствует усилению возбудимости парасимпатических нервов и, как следствие, понижению кровяного давления.

3. Известно, что во время движения кровяное давление у человека ниже, чем когда он находится в покое. Поэтому в процессе цигун-терапии гипертонии очень важно умело сочетать движение и покой, делая, тем не менее, упор на динамические упражнения и методики. Здесь больше подходят тайцзицюань, «игра пяти зверей», в комбинации со «стоянием столбом». Мысленное сосредоточение на нижних частях тела или точках усиливает отток ци и крови вниз, за счет чего также снижается давление, улучшается психологическое состояние, а следовательно, устраняются и инертные очаги заболевания в коре головного мозга.

Согласно теории традиционной китайской медицины, высокое давление относится к заболеваниям, вызываемым «длительным повышением ян в печени», основными причинами которого выступа-

ют эмоциональные травмы или несбалансированность питания. Основной симптом гипертонии — «наполненность вверху и пустота внизу». Благодаря занятиям цигун эту ситуацию можно исправить: устранить «слабость инь» в печени и почках, пустить «воду» к «дереву». Для этого предлагается следующая методика.

1. Во-первых, если позволяет состояние, занятие лучше проводить в положении сидя, а еще лучше — стоя, поскольку такое положение тела способствует оттоку ци и крови вниз, достижению «наполненности внизу и пустоты вверху».

2. Дыхание во время занятия должно быть естественным с акцентом на выдохе. На начальном этапе можно прибегнуть к «дыханию покоя», характерному для расслабляющих упражнений, а затем постепенно переходить к дыханию укрепляющих упражнений. В достаточной мере овладев вторым из перечисленных способов дыхания, следует перестроиться на дыхание с акцентом на выдохе, которое в максимальной степени соответствует особенностям лечения высокого давления, то есть с физиологической точки зрения способствует его снижению. Кроме того, можно практиковать протяжное выпевание звуков, что способствует повышению возбуждения парасимпатических нервов и снижению кровяного давления.

Какой бы способ дыхания вы ни выбрали, главное требование — это избегать его форсирования, наслаждаться свободой дыхания и ни в коем случае его не сдерживать. В случае возникновения неприятных ощущений следует временно прекратить занятия и возобновить их после восстановления дыхания. Таким образом, подчеркнем еще раз, главное — добиваться максимальной свободы и естественности дыхания, чтобы вдыхаемая и выдыхаемая ци поступала и выходила подобно тонкой непрерывной нити, без малейшего «натяжения».

3. Мысленное сосредоточение сначала направляется на точку цихай (область ниже пупка), а затем переносится на точки юнцюань (середина подошв) или большие пальцы ног.

4. Вспомогательные упражнения

1) При головокружении, помутнением в глазах, сердцебиении или слабости в ногах можно предварительно постоять, опираясь руками о дерево, мысленно сосредоточившись на точках юнцюань в течение 15 минут. Это упражнение следует выполнять ежедневно по 4 раза.

2) Когда состояние стабилизируется, можно, вставая в 5.00 утра, совершать двадцатиминутные медленные прогулки или выполнять упрощенные комплексы тайцзицюань, а затем переходить к «стоянию столбом» в течение 15-20 минут (естественное абдоминальное дыхание и сосредоточение на точках юнцюань). Лучше всего заниматься в лесу или роще лицом к солнцу*. Во время выполнения упражнения не стойте лицом к ветру.

3) Достаточно окрепнув, можно совершать медленные пробежки по 50-60 метров с последующей медленной ходьбой на такое же расстояние и с отдыхом по 15-20 минут между ними, а затем уже выполнять «стояние столбом» с дыханием с акцентом на выдохе. На этом этапе упражнение выполняется 4 раза в день по 30 минут или по рекомендации врача.

Для «прочищения» «трех обогревателей» выполняется «стояние столбом» с дыханием с акцентом на выдохе и мысленным сосредоточением на точках юнцюань в течение 30-45-60 минут. После выполнения этого упражнения наступает ощущение комфорта во всем теле, ясности сознания, силы и устойчивости в ногах. Это означает «прочищение» «срединного обогревателя». Вслед за ним восстанавливается проходимость всего меридиана. Об этом свидетельствует появляющаяся отрыжка и некоторая слабость в ногах, сопровождающие выход через большие пальцы ног или точки юнцюань «грязной ци» из органов пищеварения. Упражнение выполняется два раза в день, утром и вечером, или по указанию врача.

Перевод С.Сергеева

* Не следует заниматься на открытом солнце после 7 часов утра. — *Прим. ред.*

Раскрыта тайна старения

✍ *Сун Цися*

На современном этапе развития экономики, науки и культуры люди, конечно же, уже не верят в возможность «долголетия без старения». Тем не менее, они стремятся замедлить этот процесс, прожить отведенный им срок здоровыми.

Создание «микроциркуляторной теории старения»

Биологи, проведя массу экспериментов, пришли к выводу, что максимальная продолжительность жизни биоорганизма в 5-7 раз превышает его вегетационный период. Организм человека заканчивает формирование к 20–25 годам, следовательно, максимальная продолжительность жизни человека должна составлять 100-150 лет. Почему же подавляющее большинство людей не доживает до такого возраста? Здесь взгляды ученых расходятся. Одни говорят о генетическом характере старения, другие — о роли свободных радикалов кислорода, третьи ссылаются на дегенеративные изменения органов. Всего же в мире насчитывается несколько сотен теорий о причинах и механизме старения. Нельзя сказать, что все они лишены какой-то доли истины, но они никак не состыковываются и не способны исчерпывающе объяснить основную причину старения организма человека.

На самом же деле, никакой неразрешимой загадки в этом вопросе нет. Она давно уже раскрыта. А сделал это простой китайский врач Юй Фу, возглавлявший Центр профилактики старения города Наньтун провинции Цзянсу, который впоследствии при поддержке известного ученого Цянь Сюсэня был преобразован во Всекитайский исследовательский центр профилактики старения под эгидой Научной ассоциации гуманологии Китая. В результате многолетних поисков Юй Фу открыл простую и поэтому не замеченную другими истину: главной причиной старения организма человека является затруднение микроциркуляции. Так была создана «микроциркуляторная теория старения». Кроме того, была установлена взаимосвязь между помехами в микроциркуляции и возникновением различных заболеваний, особенно онкологических, сделано научное обоснование возможности замедления старения и профилактики болезней. Теория доктора Юй Фу получила признание как в Китае, так и среди зарубежных специалистов. Она широко используется в клинической практике и в теоретической подготовке врачей. В чем же суть «микроциркуляторной теории старения»? Сердце человека напоминает насос, перегоняющий поток крови, а система кровеносных сосудов, охватывающих все тело, — большую реку или канал, по которому эта кровь протекает. Капилляры же, диаметр которых в 20 раз меньше диаметра волоса, — это своего рода мелкие «притоки» или «оросительные каналы». Кровообращение является основным способом доставки питательных веществ и выведения отработанных организмом продуктов, и если нарушается проходимость капилляров. то это порождает процесс старения органов тела человека, вызывает их заболевания, подобно тому как гибнут всходы на полях с нарушенной системой орошения. Эта способность капилляров к «орошению» органов и тканей, а также их «сила кровотока» называются функцией «микроциркуляторного орошения», или «микроциркуляторного выведения старого и набирания нового». Эта функция и представляет собой основу, или ядро, «микроциркуляторной теории старения».

Очевидно, что возникновение аномалии на циркуляторном уровне неизбежно приводит к нарушению межтканевого обмена питательных веществ, что, в случае несвоевременного устранения нарушения, может привести к дисфункции тех или иных органов, то есть к их старению или болезни. Поэтому у здорового человека всегда в порядке и микроциркуляторная функция, такой человек может прожить достаточно долго. Раннее же старение, наличие заболеваний определенно свидетельствует о тех или иных нарушениях на микроциркуляторном уровне.

Можно ли замедлить старение

Поскольку дисфункция на микроциркулярном уровне приводит к старению, то следует искать пути диагностики нарушений микроциркуляции. Для этого созданы специальные приборы, воспроизводящие на дисплее полную картину состояния кровеносных микрососудов, по которой опытный врач способен сделать вывод, о состоянии здоровья пациента. Микрососуды в нормальном состоянии — с хорошей эластичностью стенок, свободным кровотоком — имеют Ц-образную форму. Если же микроциркуляция нарушена, то об этом свидетельствуют такие факты, как сужение стенок сосудов, вплоть до их искривления, замедление кровотока. В этом случае необходимо продолжить обследование сосудов сердца и головного мозга, что поможет точно определить место патологии, поставить правильный диагноз и провести своевременное лечение. Если нарушения микроциркуляций незначительны, то они легко поддаются лечению и быстро приходят в норму. Что касается людей с нормальной микроциркуляторной функцией, то им следует уделять больше внимания профилактике и оздоровлению.

Каким образом можно улучшить микроциркуляцию в организме человека? Доктор Юй Фу, опираясь на достижения традиционной китайской медицины, создал совершенно новую систему профилактики старения: устранение застоя крови — улучшение микроциркуляций — замедление старения.

50-59 лет: критический период старения организма

Доктор Юй Фу обследовал более семисот здоровых людей различных возрастных групп с целью оценки их микроциркуляторной функции и установил, что ее изменения напрямую связаны с процессом старения организма человека.

Исследования показали, что среди всех прочих факторов, от которых зависит продолжительность жизни, основным физиологическим условием является нормальная микроциркуляция, которая с возрастом имеет тенденцию к ухудшению. Самой показательной в этом плане оказалась возрастная группа от 50 до 59 лет, ухудшение циркуляторной функции у представителей которой происходит в два раза быстрее, чем у людей 30-39 к 40-49 лет. После 70 лет скорость старения несколько замедляется, а после 80 — микроциркуляция вообще перестает ухудшаться.

Главная причина того, что возраст от 50 до 59 лет является критическим периодом старения, заключается в том, что в 50 лет человек как раз выходит из этапа бурного развития жизненной энергии и вступает в период физиологических дегенеративных изменений. Кроме того, именно люди этого возраста несут максимальные потери жизненной энергии в силу их продолжительной активной социальной деятельности и накопившегося влияния неблагоприятных для здоровья факторов. Отягощенность этими факторами делает человека в возрасте 50-59 лет самым уязвимым из других возрастных групп и зачастую приводит к нарушению обмена веществ, а иногда и к возникновению патологических изменений, что неизбежно влияет на проходимость кровеносных микрососудов, заметно ускоряет протекание дегенеративных процессов, способствует развитию нарушения микроциркуляции и, как следствие, ускоряет старение. Этими же причинами объясняется возникновение самых разнообразных заболеваний у человека именно после 50 лет.

Открытия, сделанные доктором Юй Фу и его «микроциркуляторная теория старения» свидетельствуют о том, что состояние микроциркуляторной системы у людей среднего возраста хуже, чем у людей пожилых. Поэтому о профилактике старения и сохранения здоровья надо начинать заботиться заранее, а, перешагнув, пятидесятилетний рубеж, обязательно проверять состояние микроциркуляторной функции своего организма с целью выявления отклонений и своевременной их коррекции. Это не только поможет вам спокойно и уверенно пройти через этот критический период жизни, но к спасет вас от преждевременного старения.

Перевод С.Сергеева

Места душевного отдохновения

✍ *Джесси Чэн*

Тайваньские храмы — это нечто большее, чем лишь места для отправления религиозных обрядов. Они давно являются центрами многообразной общественной жизни, и все больше храмов ищут новые формы служения жителям городов и поселков Тайваня.

«Через каждые три шага вам встретится маленький храм, а через каждые пять — большой», — гласит старая тайваньская пословица, и любой совершающий поездку по острову может легко убедиться в ее истинности. Буддийские и даосские храмы, крохотные кумирни в честь популярных божеств среди рисовых полей и большие многоэтажные храмы в городах, ежедневно привлекающие тысячи прихожан, — разнообразие храмов необычайно велико. Согласно официальным статистическим данным, на Тайване функционируют более 12000 храмов, и эта цифра, возможно, несколько занижена.

При упоминании о храмах в воображении большинства людей возникнет картина какого-либо ежегодного праздника: улицы, заполненные верующими и просто зрителями, которые собрались, чтобы наблюдать красочную процессию с гигантскими изображениями божеств, шествующими по улице под аккомпанемент грохота барабанов и треска хлопушек. По традиционному лунному календарю отмечается много праздников. Главные из них — это праздник фонарей; день рождения Мацзу, покровительницы мореходов; праздник духов, когда, по поверьям, врата преисподней открываются и ее обитатели отправляются в мир людей в поисках пристанища. В эти дни храмы становятся подлинными центрами местной жизни, организуя по всему острову различные церемонии, угощения для блуждающих духов (и, конечно, для людей) и другие многочисленные общественные и религиозные мероприятия.

Но роль храмов этим далеко не исчерпывается. Они традиционно являются основным местом общения жителей района или города, а примыкающая к ним территория представляет собой удобное место для отдыха и разного рода социально значимых встреч. Здесь можно увидеть типичную картину — группу людей, собравшихся у храма, чтобы поделиться друг с другом местными новостями и сплетнями, поиграть в китайские шахматы, выпить чаю или просто посидеть в тени и подремать. В особых случаях на площади перед храмом сооружаются сцены для выступлений артистов музыкальной драмы и кукольных представлений. Некоторые храмы, официально отнесенные к категории памятников истории, круглый год, словно магнитом, притягивают к себе туристов. Ближайшее окружение всех храмов привлекает немалое число самых разных коммерческих предприятий.

Многие жители Тайваня нередко останавливаются у храма, чтобы помолиться, включая и тех, кто не принадлежит формально к какой-либо религиозной конфессии и не отправляет регулярно обряды в каком-либо определенном храме. Некоторые просто задерживаются ненадолго у входа и, соединив ладони, почтительно кланяются божествам, находящимся на алтаре. Другие входят в храм, воскуривают благовония и медленно переходят от одной алтарной ниши к другой,

обращаясь к различным божествам за советом по личным или семейным проблемам. Типичны такие сцены: мужчина средних лет держит подношения божествам высоко над головой, его губы беззвучно произносят слова молитвы, которую он возносит, вероятно, за благополучие в делах; молодая женщина стоит перед курильницей для благовоний, ее глаза закрыты, а ладони сложены вместе — нетрудно представить, что она молится за то, чтобы найти себе мужа; а пожилая женщина прижимает руки внука к связке благовонных палочек и склоняется несколько раз в поклоне перед образом Гуаньинь — богини милосердия.

«Храмы играют важную роль в жизни тайваньского общества,— говорит Лю Жуй-э, заведующая Отделом общественных мероприятий в администрации тайбэйского храма Синтяньгун.— Большинство китайцев, столкнувшись с личными проблемами, пойдут, скорее, в храм, чем к психиатру. Практически все, независимо от возраста, пола и рода занятий, посещают храмы — не только люди старшего возраста или склонные к суевериям. Многие из посещающих храмы — молоды, образованы и богаты. Человеку свойственно стремиться к славе, благополучию и здоровью точно так же, как и порой чувствовать себя одиноким и беспомощным, — такова человеческая природа. Люди идут в храм в надежде обрести там силу духа».

Это иллюстрирует пример 23-летней Чэнь Сюйхуа. Она работает в Тайбэе в одной из компаний, специализирующихся на изготовлении свадебных нарядов, и никогда не посещала храм до того, как ее брат попал в автомобильную катастрофу. «В то время я почувствовала себя страшно беспомощной,— рассказывает она.— Но мой друг, водитель такси, старался утешить меня, монотонно повторяя слова буддийской молитвы. Это помогло мне вновь обрести душевный покой. Теперь я часто останавливаюсь у храма, чтобы помолиться за удачу в делах. И что самое главное, в храме мне становится спокойно и легко на душе».

Мнение Чэнь разделяет и 25-летний Линь Шикай — коммерсант, занимающийся сбытом автомобилей компании «Мицубиси моторс». «Я часто захожу в храм Синтяньгун во время обеденного перерыва, чтобы помолиться за благополучие моей семьи и за успехи в работе,— говорит он.— Хотя я и не являюсь ревностным последователем буддизма или даосизма, но я нахожу там душевный покой и покидаю храм с чувством, что все будет хорошо». Нет ничего необычного и в посещении храма учащимися. Чжан Синь-лань и Цзян Цзяци (им обеим по 19 лет) занимаются на курсах дополнительного обучения, готовясь к сдаче вступительных экзаменов в двухлетний колледж с неполным курсом. Они часто приходят в тайбэйский храм Синтяньгун.

«Мои родители — очень религиозные люди,— говорит Чжан.— Как-то раз они привели меня в храм для выполнения ритуала шоуцзин [заклинание, призванное излечить ребенка от испуга]. С тех пор я часто прихожу в храм с друзьями, когда ощущаю потребность в поддержке».

Определенные ситуации порой требуют посещения храма (обычно идут в ближайший). Например, когда сыну или дочери предстоит сдавать вступительные экзамены в среднюю школу старшей ступени или в университет, их родители, а иногда и учителя, идут в храм, чтобы обратиться к божествам с просьбой о покровительстве. Молящиеся помещают в корзину перед алтарем копию сертификата о допуске учащегося к экзаменам и сообщают божествам его имя и присвоенный ему номер. Затем они молятся за успешную сдачу экзаменов. Подобные сцены — вполне обычное явление летом, когда проводится большая часть важных вступительных экзаменов.

Религия всегда связана с надеждой. Люди, приходящие в храмы, надеются избавиться от опасностей и получить какие-то блага. Божеству, которое откликается на мольбы прихожан, преподносится большое количество благовоний, а божество, не оказывающее желаемой помощи, будет оставлено без внимания. Вообще в храме редко бывает представлено лишь одно какое-либо божество. Пантеон тайбэйского храма Луншаньсы включает более шестидесяти. В их числе — богиня ми-

лосердия Гуаньинь и покровительница мореходов Мацзу. Но здесь представлены и многочисленные менее известные божества: бог Видящий-за-тысячу-ли, бог Держащий-ухо-по-ветру, бог солнца, богиня луны, богиня судьбы, богиня родовспоможения, богиня, помогающая обрести потомство, бог гор и многие другие. В зависимости от конкретных нужд люди обращаются к тому или иному божеству.

Некоторые храмы представляют собой не только места для поклонения божествам и получения религиозного утешения, но и места для произнесения различных заклинаний и магических формул как средства решения верующими различных проблем. Примером может служить даосский храм Уданшаньмяо в Шулине (уезд Тайбэй), построенный Чэнь Куйчэном и его женой двадцать лет назад. Эта супружеская чета считает, что они наделены некоторыми особыми способностями — в частности, даром геомантии и способностью помогать тем, чья душа охвачена сомнениями и тревогами. Они утверждают также, что знают, как можно отвести беду и повлиять на судьбу человека, и выдают прихожанам сакральные мемориальные таблички с написанными на них именами усопших.

Этот храм, надстроенный над четырехэтажным домом Чэня, довольно необычный: в нем обитает несколько животных, а на стенах находятся многочисленные фотографии четы Чэней, произносящих заклинания, обращаясь к своим прихожанам. Над входом в храм висит табличка «Не входить!», так как в отличие от большинства других этот храм закрыт для обычной публики. По словам Чэня, у него 150000 последователей, проживающих в разных частях острова, и среди них — несколько законодателей и высокопоставленных чиновников.

Как правило, крупные храмы строятся и существуют на частные пожертвования. Примером может служить тайбэйский храм Луншаньсы. За каждым верующим, жертвующим деньги храму, закрепляется гуанминдэн — буквально, светильник. Он представляет собой небольшую свечу, или электрическую лампочку, которая находится за стеклом в форме линзы, вставленном в колонну около алтаря. Свет должен нести покой жертвователю. Но не все крупные храмы принимают пожертвования или делают это не всегда. «В Синтяньгуне верующим разрешено делать пожертвования только во время ежегодных храмовых встреч,— говорит Лю Жуйэ из храма Синтяньгун.— Это связано с шестью нашими принципами: никаких ящиков для пожертвований, никаких бумажных денег, никаких подношений животного происхождения, никаких произведений народного искусства, никаких подарков из золота в знак выражения благодарности божествам и никаких пожертвований от обычных граждан. Эти принципы восходят ко времени основания храма полвека назад, когда большинство людей были относительно бедные. Основатели храма считали, что благословение богов должны получать все — независимо от достатка и общественного положения».

Меньшие по размеру храмы строятся и существуют на пожертвования местных жителей. Один из таких местных храмов — храм Юйцюйгун в Лугане (центральный Тайвань), возведенный в честь военачальника Тяньду — божества, весьма почитаемого актерами, которые верят в его способность обеспечить им успех на сцене. Большинство храмов, независимо от их размера, управляются административным комитетом, или правлением, избираемым из числа прихожан. Ши Чжаочуань является членом административного комитета храма Юйцюйгун. «В прошлом мы противились посещению нашего храма туристами,— говорит он,— поскольку думали, что они могут нанести ущерб окружающей храм местности и оказать дурное влияние на местных жителей, уклад жизни которых был еще во многом традиционным. Сегодня мы подходим к этим вопросам более непредвзято. Почти все наши прихожане — местные жители. Мы сами поддерживаем наш храм, и он является духовным символом нашей общины».

В последние годы интересы и чаяния прихожан претерпели определенные изменения. Некоторые из более крупных храмов, стремящиеся с учетом новых запросов людей не ограничиваться лишь ролью общественного центра и места отправле-

ния религиозных обрядов, расширяют сферу своей деятельности, включая в нее благотворительные программы, мероприятия социально-просветительного характера и содействие развитию родной культуры.

Одним из наиболее активных буддийских центров острова является храм Луншаньсы в Тайбэе. Основанный в 1740 году, он занимает почетное место в ряду старейших и крупнейших храмов. Он ведет свое происхождение из провинции Фуцзянь, расположенной по другую сторону Тайваньского пролива. Ежегодно Праздник фонарей привлекает в этот великолепный ансамбль огромное число людей на одно из самых ярких празднеств, связанных с древней китайской традицией. Но в последнее время административный комитет храма начал устраивать и много других мероприятий — прежде всего, социальной направленности. «Помимо того, что Луншаньсы является храмом в традиционном смысле, он выполняет в настоящее время функции центра туризма, благотворительного фонда и центра общественно-просветительской деятельности,— говорит Чжан Цзюньхун, исполнительный секретарь административного комитета храма.— Такова тенденция, характерная ныне для деятельности более крупных храмов Тайваня». Луншаньсы организует сегодня разнообразные мероприятия, в том числе бесплатные занятия в группах каллиграфии, аранжировки цветов и японского языка.

Храм жертвует также значительные суммы средним школам и колледжам в форме стипендий и иных видов финансовой поддержки. Кроме того, он ежегодно тратит около 2,2 миллионов долл. США на различные благотворительные программы помощи бедным и больным. Такая щедрость способствует привлечению все большего числа добровольцев к участию в социальных программах, осуществляемых храмом. Многие домохозяйки (в основном те, кому за пятьдесят или шестьдесят) из близлежащих районов регулярно приходят в храм, чтобы помочь убрать помещения. Несколько преподавателей средних школ всегда готовы проконсультировать нуждающихся по личным и семейным проблемам. Административный комитет храма намерен создать в скором времени в Баньцяо, пригороде Тайбэя, центр, имеющий задачей содействие проведению там культурно-просветительной работы. Комитет рассматривает также планы создания в будущем гериатрического центра и колумбария.

Тайбэйский Синтяньгун — это еще один храм, который стремится оказать как можно больше различных услуг жителям города. Этот даосский храм, возведенный в честь легендарного героя Гуаньгуна, ежедневно привлекает огромное число верующих; большинство из них молится за успех своего предприятия. Посещение Синтяньгуна — непременный элемент предвыборной кампании для тех, кто баллотируется в парламент и для кандидатов на пост президента. 19 лет назад он стал первым храмом, открывшим библиотеку для прихожан, и сегодня, помимо основной библиотеки, насчитывающей 150000 томов, он имеет в Тайбэе два филиала библиотеки и читальный зал. В них широко представлена новейшая литература и даже разнообразные комиксы — с учетом запросов как можно большего числа читателей. Часть библиотеки специально отведена для пожилых читателей: они могут пользоваться там для чтения особыми очками и лупами, также предоставленными храмом.

Недавно библиотека храма приступила к осуществлению программы под названием «Открытая библиотека», целью которой является распространение книг, закупленных Правительственным информационным бюро, среди жителей сельских районов. Одновременно она передает две радиопрограммы, во время которых слушатели могут звонить в студию и высказывать свои суждения о книгах, прочитанных ими в последнее время. Все это делается помимо разнообразных специальных программ общественно-просветительской направленности, предназначенных для людей разного возраста и с разными интересами.

Синтяньгун в течение длительного времени занимается осуществлением медицинских и других благотворительных программ. В настоящее время он ежегодно ассигнует 111000 долл. США на нужды отделов социальной работы десяти частных

и государственных больниц. Храм начал также строительство 17-этажной больницы на 300 коек в Санься (уезд Тайбэй). Он оказывает существенную финансовую поддержку бедным, нуждающимся семьям и жертвам стихийных бедствий — таких, как тайфуны и наводнения. Совсем недавно он пожертвовал большое количество инсектицидов для борьбы с опасной вспышкой в уезде Наньтоу (центральный Тайвань) эпидемии лихорадки денге, переносчиками которой являются москиты.

Фогуаншань — крупнейший на острове храмовый комплекс и центр буддизма. Его возглавляет преподобный Син Юнь. Центр широко известен своим выдающимся вкладом в распространение дхармы, или буддийского учения. Он уделяет также все большее внимание просветительской и благотворительной деятельности. Создание центром в 1967 году Института буддийских исследований Чжунхуа дало мощный импульс развитию высшего буддийского образования. Выпускники института либо продолжают свое образование за рубежом, либо работают в различных буддийских культурных, издательских и просветительских учреждениях Тайваня.

Храмовый комплекс Фогуаншань владеет издательством «Фогуан», которое за время своего существования с 1959 года выпустило около 500 наименований печатной, а также аудио- и видеопродукции. Помимо серьезных изданий — таких, как собрания сутр и исследовательские работы по буддизму, в списке изданной им литературы имеются и более популярные книги, включая прозу и поэзию на буддийские темы.

Но не каждый из крупных храмов, стремясь идти навстречу запросам современного тайваньского общества, уделяет первоочередное внимание благотворительной и просветительской деятельности. Храм Тяньхоугун в Лугане является главным храмом острова, построенным в честь Мацзу — богини моря, особенно почитаемой тайваньскими рыбаками. Ежегодно он привлекает бесчисленное множество верующих со всего острова. Луган широко известен своей особой атмосферой, а также организуемыми там мероприятиями, и храм прилагает немалые усилия в содействии развитию местной культуры.

«Тяньхоугун является религиозным центром Лугана, в котором находится немало важных памятников истории и культуры,— говорит Чжэн Чжэнчжэ, член административного комитета храма.— Мы полагаем, что для данного храма важнее способствовать развитию местной культуры, чем строить библиотеки и больницы, тем более что в Лугане уже имеется несколько добротных заведений такого рода».

При всех достижениях, имеющихся на счету огромного числа храмов и заслуживающих высокой оценки, порой можно слышать и критические замечания, относящиеся к некоторым из них. Например, существует одно сомнительное явление — растущая близость между некоторыми храмами и политически ориентированными группами, представляющими интересы определенных кругов. «В храме Лушашьсы не разрешается вести политические кампании,— говорит Чжан Цзюньхун.— Мы исходим из того, что религия — дело вечное, в то время как политика — преходящее. Поэтому мы решительно отстаиваем принцип их разделения». Такого же мнения придерживается и Лю Жуйэ из тайбэйского храма Синтяньгун. «Мы неизменно говорим «нет» многочисленным политическим деятелям, которые обращаются к нам за финансовой поддержкой,— говорит она.— Даже если это может не очень нравиться лицам, облеченным властью, мы непреклонны в своем убеждении, что Синтяньгун ни коим образом не должен быть вовлечен в дела какой бы то ни было политической партии».

Она особо выделяет еще одну проблему, с которой сталкивается Синтяньгун. «В настоящее время у нас имеется три отдельных организации — это, во-первых, комитет, занимающийся собственно делами храма, во-вторых, культурно-просветительные фонды и, в-третьих, больницы, — и все они нуждаются в профессиональных работниках. Но найти таковых нелегко, поскольку мы не в состоянии достаточно высоко оплачивать их труд». Сама Лю до прихода в Синтяньгун получила подготовку в качестве социального работника и приобрела солидный

опыт работы в этой сфере. Нынешняя работа в храме, по ее словам, дает ей то, чего она прежде была лишена. «Хотя я и зарабатываю меньше,— говорит она,— я испытываю здесь чувство покоя и радости».

Сегодня храмы, вероятно, играют в жизни современного тайваньского общества более важную роль, чем когда-либо в прошлом, но их основные цели остаются прежними. «Они существуют ради того, чтобы способствовать сохранению традиционных китайских добродетелей, очищать сердца людей и содействовать поддержанию гармонии в обществе,— говорит Лю.— Ресурсы храма, возможно, ограничены, да. Но то, что он может делать и делает для людей, поистине безгранично».

Перевод Алекса Ли

Культура хутуна

✍ *Ван Цэнци*

Пекин напоминает кусок тоуфу — прямоугольный кирпич. В нем есть улицы, есть переулки (хутуны), идущие строго или с севера на юг, или с востока на запад. У пекинцев очень развито чувство пространственной ориентации. В старые времена рикши во избежание столкновений с пешеходами на перекрестках и при каждом повороте громко выкрикивали: «На восток!», «На запад!». И сейчас пожилые супруги, укладываясь спать, если чувствуют, что ему (ей) тесно, могут сказать: «Подвинься-ка на юг». В других городах такого не услышишь.

Если улица идет наискось, то это особенно подчеркивается в названии, например: Косая улица Яньдай, Косая улица Янмэйчжу. Улицы и переулки делят Пекин на квадраты. Эта правильность (ровность) оказала влияние не только на жизнь пекинцев, но и на их психологию.

Хутун — слово, имеющее монгольское происхождение и означавшее, по мнению некоторых, «колодец». Названия хутунам давались на основании разных причин. Где-то в них вкладывался счетный смысл: 3-й в районе Дундань, 10-й в районе Дунсы. Где-то свои названия они получали в зависимости от имевшихся здесь прежде императорских складов, например: хутун Кожаный, хутун Дровяной, Угольный. Назывались хутуны и в честь известных лиц, проживавших когда-то в этих местах. Хутун Даябао («драгоценность») раньше назывался Даяба (яба — «немой»). Очевидно, здесь жил некий немой. В хутуне Ванпи (пи — «кожа»), наверное, проживал кожевенный мастер по фамилии Ван. В хутуне Шоупа («платок») продавались платки, в хутуне Янжоу («баранина») наверняка торговали бараниной. Переулок Гаоибо раньше назывался Гоувэйба («собачий хвост»). Очевидно, он по форме напоминал собачий хвост.

Не все названия можно объяснить. Например, переулок Люшамао («зеленые шапки»). Никто не знает, что это за зеленые шапки.

Есть хутуны довольно широкие, с неплохо сохранившимися домами, есть совсем узкие. Сколько их всего в Пекине? Пекинцы говорят: известных — 3600, неизвестных — не перечесть.

Хутуны образуют собой сеть, соединяющую большие улицы. Это удобно: и магазины рядом, и в то же время здесь нет городского шума, всегда тихо и спокойно. Лишь изредка раздаются позвякивание инструментов цирюльника, точильщика ножей или звуки флейты предсказателя судьбы (в последнее время их уже не стало). Но эти звуки не только не нарушают тишины, но и как бы даже еще больше ее подчеркивают.

Хутун и сыхэюань* составляют одно целое. Хутун собственно и состоит из расположенных по обеим его сторонам сыхэюаней, соединенных по нескольку между собой. Такова традиционная форма проживания пекинцев, форма их культуры. Когда говорится о культуре жителей Пекина, обычно имеется в виду именно культура хутунов. Она является важной, если не главной, составной частью культуры Пекина в целом.

Культура хутуна — это закрытая культура. Живущие здесь не любят менять месте жительства. Многие живут на одном месте по нескольку десятков лет, а некоторые — по нескольку поколений. Дома здесь в основном очень старые, ветхие. Если на улице идет сильный дождь, то и в доме идет дождь, только потише. В такую погоду всегда можно услышать, как оседают фундаменты домов в хутунах. И тем не менее жильцы не хотят переезжать, «покидать свои гнезда».

Пекинцы уделяют большое внимание взаимоотношениям с соседями. «Близкий сосед ближе (важнее) дальнего родственника». Если у соседей радость или горе, все принимают в этом участие: и материально, и морально. Иначе это будет не по-соседски. В повседневной же жизни особых контактов нет. Разве что, на почве шахмат, выпивки или увлечения птицами: могут вместе пойти в Тяньтань, где собираются любители птиц на «птичьи свидания» (вешаются рядом клетки, чтобы птицы учились друг у друга пению, или для соревнования в пении).

Пекинцы в повседневной жизни непритязательны. Есть кукурузная пампушка — и ладно. Есть засоленная редька — неплохо. Капнул в пахучий тоуфу несколько капель кунжутного масла — можно угощать родственников. Ну, а если уж появились сушеные раки с вареной капустой! Один мой знакомый — большой знаток кулинарного дела — говорил мне: «Нигде так не готовят, как в Пекине. И лучше всего капусту готовят тоже здесь. «Бог пяти вкусов» обитает в Пекине». Что это за бог — я до сих пор так и не выяснил. Но вот «капустную культуру» пекинцев понять можно. Если сложить всю капусту, съедаемую одним жителем Пекина за всю жизнь, то, наверное, получится гора высотой с Белую пагоду в парке Бэйхай.

Пекинцы любят поглядеть на уличные скандалы, но предпочитают не вмешиваться не в свои дела, оставаться в стороне. Главным в культуре хутунов является принцип «смирения». Каждый должен знать свое место и безропотно сносить все трудности жизни. Герой пьесы Лаошэ «Чайная» Ван Лифе говорил: «Я всю жизнь был послушным гражданином». Такова психология большинства пекинцев.

В доме, где я живу, парень ударил лифтершу — молодую девушку. Все возмутились: «Как можно ударить девушку!» Я сказал соседям, старым пекинцам, прожившим всю жизнь в хутуне, что надо бы разобраться с этим делом, заставить парня публично извиниться. На это они мне ответили так: «Заставить его извиниться? Это невозможно! Ничего, стерпится! Как говорится, «терпи в бедности, терпи в богатстве, не спится — прищурься!». «Не спится — прищурься» — вот поистине замечательные слова! Не можешь уснуть, не волнуйся, не расстраивайся — прикрой глаза. Пекинец, ты молодец! Здорово придумано!

В настоящее время хутуны находятся в плачевном состоянии: дома разрушаются, фундаменты проседают. Но кое-где еще видны следы былой славы: в отдельных местах сохранились столбы для привязи коней, камни для оседлания лошадей, колодцы без воды, каменные шахматные «доски» со стертыми углами. Повсюду царят запустение, уныние. Смотреть на все это больно, но сделать ничего нельзя. В условиях рыночной экономики неизбежно исчезновение хутунов и порожденной ими культуры. Здесь будет то же, что уже произошло со старыми районами Сианя или Нанкина: останется несколько названий, чтобы было о чем с грустью вспомнить.

Прощай, хутун.

Перевод А. Александрова

---

* Сыхэюань — дворик, окруженный с четырех сторон домами. Имеет один общий вход с улицы. Дома выходят на север, юг, запад и восток. В каждом доме — отдельная семья. Во дворе — общая кухня. — Прим. ред.

ИНДЕКС 70764

B000000 1207200