

2664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ 5-6199



气功与
禅



Вдали различаю
сосну на высокой горе —

Пышна ее зелень
жестокой морозной зимой.

В мечтах устремляюсь
к дарующим негу ветвям,

Любуюсь безмерной
и грозной ее высотой.

Карабкаюсь в гору —
вершины ее не достичь.

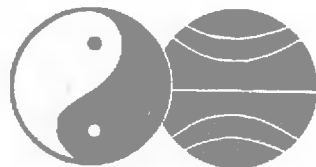
Придет ли на помощь Ван Цяо —
отшельник святой?!

Со мною в разладе
теперешний суетный век,

Гонима, как ветром холодным,
суровой судьбой.

*Се Даюнь — китайская поэтесса
Периода Шести династий (III-VI вв.)*

ЦИГУН и ЖИЗНЬ



5-6/99

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

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

<i>Кэ Юньлу. Определяющая тенденция развития китайского цигун (Продолжение)</i>	3
<i>Фэн Вэй, Лю Гуаньжэнь. "Воздержание от пищи": почему оно возможно</i>	4
<i>Фэн Лида. Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)</i>	7

МЕТОДИКИ ЦИГУН

<i>Ли Хунчи. Закон Будды Фалунь</i>	12
-------------------------------------	----

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

<i>Лакшми-Нараяна дас. Закон кармы и реинкарнации</i>	34
<i>Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение)</i>	41

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

<i>Хэ Чжэньцюань. Сто "нельзя" в еде и питье</i>	52
<i>Ху Юйфэнь. Долголетие начинается с ног</i>	61



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:

Пагода Ли Юань, г. Уси.

На четвертой стороне обложки:

Могила Конфуция в Цюйфу.

Цюйфу — родина знаменитого мыслителя и просветителя Древнего Китая Конфуция. Город пользуется мировой известностью благодаря сохранившимся памятникам древней культуры и архитектуры, среди которых Храм Конфуция и Дом Конфуция, являющиеся одним из трех наиболее крупных ансамблей древних строений наряду с Императорским дворцом в Пекине и местом летнего отдыха в горах пров. Хэбэй, а также Лес Конфуция — древнейшее кладбище в мире.

Цюйфу — место паломничества многочисленных китайских и иностранных туристов.

"Цигун и жизнь", 1999, № 5-6
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 19.10.99. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 5,6.
Усл.кр.-отт. 7,76. Уч.-изд.л. 9,95. Тираж 2050. Заказ № 6826
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.



Определяющая тенденция развития китайского цигун

Кэ Юньлу

Секрет — в истинном желании (комментарии к методике)

Продолжим разговор о применении «девяти техник».

Расслабьтесь, сосредоточьтесь на целях и задачах методики. Перед вами — весь мир.

А теперь подумайте: чего вы желаете? Мысль должна быть легкой, как сон. Надо дожидаться, чтобы желание естественно всплыло на поверхность сознания. Давайте посмотрим: что же появилось, каково это желание?

Не следует менять его, каким бы оно ни оказалось: возвышенным или низким. Вот здесь и скрыт секрет. Люди часто выражают желания, дают обеты: в храме, при возникновении каких-то тяжелых обстоятельств, в своих дневниках, при занятиях цигун. Но что есть истинное желание?

Желания бывают истинными и ложными. Истинное желание — то, что возникает из недр души, из глубины сердца.

«Девять техник» учат, что надо уметь различать истинные и ложные желания, а также учат тому, как культивировать свои истинные желания.

То, что вы увидели сейчас в себе, возможно, совсем не то, что, как вы думали, является вашим желанием. Если позволить вам логически обдумать этот вопрос, то вы наверняка записали бы на бумаге не одно желание. Но лишь погрузившись в состояние покоя, вы получите ваше истинное желание. Это желание будет вернейшим показателем уровня вашего внутреннего мира.

При рассудочном подходе человек может сказать: мое первое желание — чтобы все люди были здоровы; второе желание — чтобы в моей семье все были мудрыми и удачливыми в делах; третье желание — чтобы на Земле был мир и процветание. Но вот он расслабился и стал ждать, когда его желания сами покажут себя. И, оказывается, что это не те три желания. Может быть, это будет желание сделать что-то, чтобы избавиться от угрызений совести; может быть, это будет какой-то план, как разбогатеть. Вот почему прежде необходимо узнать правду о себе: какое же желание на самом деле управляет нами?

Продолжение. Начало см. 1997, № 6; 1998 №№ 1-3, 6; 1999, №№ 2-4.

Итак мы снова возвращаемся к тайне «пяти больших желаний». Если они действительно являются вашими желаниями, определяющими ваше настроение, чувства, всю вашу жизнь, то тогда стоит ли говорить о всех этих переживаниях, беспокойствах, болезнях, страданиях и прочих проблемах вашей жизни?

Но в том-то и дело, что «пять больших желаний» пока еще не стали вашими собственными желаниями.

Наши занятия помогут вам в этом.

Перевод А. Александрова

Продолжение следует

«Воздержание от пищи»: почему оно возможно

 Фэн Вэй, Лю Гуаньжэнь

В последние годы все больше людей, занимающихся цигун, испытывают состояние бигу («воздержание от пищи»). Однако из-за нехватки опытных специалистов в этой области накапливается все больше вопросов.

Мы уже много лет занимаемся обучением методике «китайского сердечного цигун» и в своей практике имеем успешный опыт руководства людьми, «воздерживающимися от пищи», причем без единого случая «отклонения». Чтобы помочь многочисленным любителям цигун избежать ошибок и лишить, наконец, метод «воздержания от пищи» ореола некой таинственности, мы и хотим поделиться своим опытом.

1. Возможно ли «воздержание от пищи» у детей и людей старше 70 лет?

Распространено мнение, что «воздержание от пищи» характерно только для людей среднего возраста, а у детей и пожилых оно не отмечается. На самом деле это не так. Среди наших подопечных, «воздерживавшихся от пищи», самому младшему было 3 года, а самому пожилому — 87 лет. Причем, у обоих были прекрасные результаты. У нас был пациент, четырехлетний сын которого страдал заболеванием желудочно-кишечного тракта, проявлявшемся в анорексии, вздутии живота, ненормальном стуле и общей слабости. Под нашим руководством мальчик в течение двух дней «воздерживался от пищи». В итоге в его состоянии произошли заметные улучшения. Контролируя протекание «воздержания от пищи» у детей и пожилых, надо обязательно соблюдать упорядоченность и постепенность. Обычно первые два «воздержания от пищи» должны продолжаться не более трех дней. В последующем продолжительность должна увеличиваться с учетом индивидуальных особенностей.

2. Являются ли такие проявления, как мутная моча, общее утомление, головокружение, рвота и боли в суставах, появляющиеся в период «воздержания от пищи», нормальными?

В период «воздержания от пищи» организм каждого человека реагирует индивидуально. У большинства, особенно у тех, кто уже имеет опыт «воздержания

ния от пищи», вообще не возникает никаких негативных явлений. Однако есть и такие люди, у которых отмечаются общее утомление, головокружение, рвота и боли в суставах. Обычно все это может возникать в начальный период «воздержания от пищи» и является нормальной физиологической реакцией, свидетельствующей об очищении организма от токсинов. Поэтому в таких случаях не стоит беспокоиться. Другое дело, если подобные недомогания долго не проходят и, возможно, даже усиливаются. Тогда необходимо обратиться за консультацией к опытному наставнику. Если проконсультироваться не у кого, следует немедленно прекратить «воздержание от пищи».

Что же касается помутнения мочи в период «воздержания от пищи», то оно тоже возникает, как правило, в начале процесса и не является чем-то необычным, а лишь свидетельствует о выведении вместе с мочой больных, отмирающих клеток и токсинов. Чем дольше длится «воздержание от пищи», тем, как правило, прозрачнее становится моча. Это говорит лишь об одном: в течение болезни происходят позитивные изменения.

3. Как быть с «воздержанием от пищи» в случае заболевания гриппом?

Обычно считается, что во время гриппа или простуды, когда организм ослаблен, «воздержание от пищи» противопоказано, что «воздерживаться от пищи» можно только тогда, когда человек здоров. Ошибочная точка зрения. В медицине до сих пор не найдено эффективных средств лечения гриппа, а нам в ходе многолетней практики обучения «воздержанию от пищи» удалось открыть оптимальный способ избавления от этой болезни — «воздержание от пищи». Тяжелые случаи гриппа поддаются излечению в среднем за три дня «полного воздержания от пищи», а легкий грипп проходит за один день. Мы не знаем никакого другого метода лечения гриппа, который был бы более эффективен. Однажды к нам по телефону обратился студент, страдавший тяжелой формой гриппа. Мы рекомендовали ему трехдневное «полное воздержание от пищи». Через три дня он с радостью сообщил нам о своем выздоровлении. Таких случаев у нас было немало.

4. Всегда ли во время «воздержания от пищи» происходит потеря веса?

Наверняка каждый ответит на этот вопрос утвердительно, поскольку именно этот ответ подсказывает человеку его обыденное сознание. На практике же вес человека, многократно «воздерживающегося от пищи», отнюдь не меняется. Да и у начинающих в первые несколько раз вес необязательно снижается. Обычно он достаточно резко падает в первые пять дней «воздержания от пищи». В следующие пять дней темпы падения веса постепенно замедляются, а через десять дней вес обычно стабилизируется, а иногда даже немного увеличивается.

5. Какова должна быть оптимальная продолжительность интервала между «воздержаниями от пищи»?

Продолжительность интервала зависит от продолжительности периодов «воздержания от пищи». Между одно-, двухдневными «воздержаниями от пищи» достаточно интервала продолжительностью в одну неделю. Между двумя длительными «воздержаниями от пищи», более 7 дней, интервал не может быть менее двух месяцев. Тем не менее строгой закономерности здесь не существует. Например, у нас лечился один пациент с тяжелым заболеванием печени, и мы назначали ему всего лишь трехдневные интервалы между «воздержаниями». Через три месяца практически не-



прерывного «воздержания от пищи» он вылечился. Но это был случай особый, и каждый раз, определяя тактику лечения, мастер должен отдавать себе полный отчет, ясно представлять себе, что и как делать.

6. *На что следует обращать внимание после «воздержания от пищи»?*

Эффективность «воздержания от пищи» в большой степени зависит от поведения после его окончания. И именно тогда же происходит процесс выздоровления. Обычно это происходит в течение двух-трех месяцев. Такой вывод мы сделали, обобщив свой многолетний практический опыт. Поэтому, по окончании «воздержания от пищи» прежде всего следует избегать беспорядочного и неправильного питания, практиковавшегося до начала лечения. Начиная принимать пищу, следует ее тщательно прожевывать и медленно проглатывать, ни в коем случае не переедать. Все это очень важно. Кроме того, нельзя курить, употреблять спиртное, тонизирующие напитки, возбуждающую пищу, следует уменьшить потребление сахара и соли, различных приправ, жиров и сливочного масла. В течение месяца после «воздержания от пищи» следует соблюдать половое воздержание. После «воздержания от пищи» у человека вырабатывается привычка малоедения, что весьма полезно для здоровья. По окончании «воздержания от пищи» следует продолжать занятия цигун, не допуская перерывов. Это будет способствовать усилению эффекта от «воздержания от пищи».

7. *Каков механизм «воздержания от пищи»?*

Во время «воздержания от пищи», то есть в условиях отсутствия питания, человек остается в силах нормально работать и учиться. Откуда же он черпает энергию? Согласно теории об инь и ян и современным философским воззрениям, все явления и субъекты имеют двуединую природу. Это же относится и к путям получения энергии человеком. С момента рождения человек получает энергию двумя путями: во-первых, вместе с потребляемой пищей; во-вторых, скрытым путем, не связанным с потреблением пищи. Поскольку первый путь является основным, то второй, как правило, бездействует. Когда человек погружается в состояние «воздержания от пищи», основной путь получения энергии перекрывается и в действие вступает второй, скрытый путь, который позволяет полностью удовлетворять потребности человека в энергии. Недавно газета «Мэйжи цяобао» опубликовала статью, в которой сообщалось, что в организме человека существуют твердоазотные бактерии, которые могут позволить ему обходиться без пищи. Это, по существу, явилось научным подтверждением теории «воздержания от пищи». В статье говорится, что в процессе жизнедеятельности определяющая роль принадлежит белкам, основу которых составляет азот. А ведь в атмосфере Земли содержится 80 % азота. Раньше считалось, что атмосферный азот не может непосредственно использоваться биологическими субъектами, в том числе и человеком. Однако в последнее время ученые обнаружили, что в кишечнике человека имеются твердоазотные бактерии, способные поглощать и фиксировать атмосферный азот, превращая его в необходимый для поддержания жизни белок. Это подтверждает вывод о том, что человек, подобно бобовым растениям, способен непосредственно использовать атмосферный азот и перерабатывать его в белок и таким образом стать «небожителем», обходящимся без мирской пищи.

Перевод С. Сергеева



Здоровье, атлетизм и долголетие

✍ Фэн Лида

Часть I

Понятия здоровья, атлетизма и долголетия ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

5. Современное состояние научного цигун

Появление научного цигун ознаменовало собой новый этап в развитии цигун.

Отличие китайского научного цигун от древнего традиционного состоит в том, что он не только имеет собственную теоретическую и практическую базу, но и находит подтверждение в результатах фундаментальных теоретических исследований. Научный цигун тесно связан с современной наукой и медициной.

В 50-е годы исследования в области цигун носили случайный характер. Подлинно же научные исследования начались только после 1977 г. Первыми были эксперименты по изучению присущих ци свойств инфракрасного излучения, что послужило началом исследований биологических реакций ци. Именно тогда в эту работу включился Китайский иммунологический центр. Все мы, специалисты в области европейской медицины и лабораторные работники, сначала ничего не знали о цигун и ничего в нем не понимали. Однако большое количество больных иммунологического профиля, выздоровевших благодаря цигун, подтолкнуло нас к осмыслению полученных результатов. Сначала мы с помощью классических микробиологических методов исследовали биологическое воздействие ци на палочки толстого кишечника, дизентерийную палочку и другие микроорганизмы. В результате около тысячи опытов, поставленных в течение года, было установлено, что «внешняя ци» способна подавлять микроорганизмы. Подобные результаты были получены параллельно в четырех лечебных учреждениях. Наблюдение за воздействием «внешней ци» на микроорганизмы под электронным микроскопом показало, что она вызывает изменения в их оболочке: иногда оболочка расширяется, а иногда лопается или даже растворяется. В июне 1982 г. Управление китайской медицины Минздрава созвало экспертную комиссию, состоявшую из авторитетных микробиологов и иммунологов. Экспертная группа с девяти утра до шести вечера наблюдала весь процесс: от посева микроорганизмов до появления результатов воздействия на них «внешней ци». Специалисты подтвердили, что «внешняя ци» может убивать бактерии, а также способствовать их росту. Характер воздействия зависит от силы мыслей



Продолжение. Начало см. 1999, № 4.

испускающего ци. Фактически было доказано, что иммунная система, возможно, связана с формированием и передачей информации, что открыло новые возможности на пути познания сущности «двунаправленного регулирования». Впоследствии мы ставили опыты с различными вирусами и раковыми клетками. Сейчас результаты наших экспериментов находят свое подтверждение во многих научных лабораториях страны.

Исследования физиологического воздействия цигун показали, что он способен влиять на центральную нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы, а также на систему органов внутренней секреции и мочеиспускания.

В области психического воздействия цигун способен влиять на такие интеллектуальные факторы, как память, мышление, ощущения, а также на факторы внеинтеллектуальной сферы: настроение, волю, характер.

Исследования также показали, что «внешняя ци» имеет вполне материальную основу и способна производить физический и химический эффект.

В настоящее время цигун активно изучается в фундаментальном плане, широко используется в клинической практике и дает прекрасные результаты. В других областях, помимо медицинской, цигун также изучается и находит все более широкое применение, например, в области образования, физической культуры и сельского хозяйства.

6. Перспективы развития научного цигун

В Китае в области научного цигун проделана огромная работа, однако предстоит сделать еще больше, будь то теоретические основы или прикладное значение цигун. Научный цигун — наука будущего, поскольку его подлинную сущность можно понять только при условии дальнейшего поступательного развития научных знаний. Цигун относится к сфере, охватываемой понятием «гуманология». Мы знаем еще слишком мало о человеке. Гуманология, по нашему мнению, это отрасль знания, занимающаяся вопросами физических и ментальных возможностей человека, а также поиском путей их повышения.

Наиболее изученной является медицинская область применения цигун, но научный цигун одной медициной не ограничивается. Исследования в области научного цигун должны распространяться на биологию, неживую природу и космос.

1) Каждый человек — это самостоятельный «мини-космос»

Человек представляет собой сложную открытую систему, которая постоянно осуществляет информационный обмен с окружающей средой. Особенность научного цигун состоит в том, что исследования ведутся всегда с учетом целостности этой системы, что позволяет избежать ошибок, свойственных аналитическому методу исследования, и демонстрирует большое преимущество применительно к гуманологии и виталогии (науки о жизни).

2) Энергия не исчезает бесследно

Виталогия занимается проблематикой, связанной с тем, как заставить физическую и интеллектуальную энергию человека играть стимулирующую роль и направлять ее на пользу человека. Эта отрасль науки напрямую связана с перспективами развития научного цигун и требует глубокого изучения.

3) Физическая и интеллектуальная энергия человека воздействует не только на биологические объекты, но и на объекты неживой природы

Одним из вопросов, требующих тщательного изучения, является вопрос о воздействии на небиологические объекты, а также проблема последовательных трансформаций энергии, которой обладают сами небиологические объекты. Все это принадлежит сфере научных знаний, называемой космологией.

Все три перечисленные выше проблемы, а точнее говоря, три науки — гуманология, виталогия и космология, самым непосредственным образом связаны с

перспективами развития цигун. Поэтому мы считаем, что необходимо вплотную заняться разработкой этих относящихся уже к следующему веку отраслей знания, в том числе, и научного цигун.

ЖИЗНЬ

1. Что такое жизнь?

В древней китайской литературе об источниках и особенностях жизни сказано немало. В трактате «Нэйцзин» говорится: «Среди всего сущего под небом и на земле нет ничего превыше человека. Человек рождается из ци неба и земли». В трактате же «Гуань-цзы» уточняется: «Рождение человека происходит в результате соединения его семени, данного небом, и тела, данного землей». Трактат «Чжуан-цзы» о жизни человека говорит так: «Жизнь человека зиждется на собранной воедино ци. Когда ци собрана — это жизнь, когда ци рассеяна — это смерть». Вместе с формированием тела человека появляется особая, присущая человеку, функция жизнедеятельности, которая, по мнению китайской медицины, включает четыре составляющих: «форму (тело), семя, ци и дух-шэнь». Древние уже знали, что нормальная жизнедеятельность человека невозможна без обмена веществ, который обеспечивается за счет трансформирования «поднимающейся, опускающейся, входящей и выходящей ци».

Современная медицина считает, что всем формам жизни присущи две общие особенности: наследственность и обмен веществ. Согласно представлениям нового времени, наследственность и обмен веществ проявляются во взаимном воздействии нуклеиновых кислот и белка. Организм человека состоит из разнообразных клеток, количество которых поражает воображение. Головной мозг, например, состоит минимум из 14 млрд. нервных клеток. Наследственность и обмен веществ, эти важнейшие особенности жизни, протекают именно в рамках каждой на этих миши-клеток.

Подсчитано, что в организме человека имеется не менее ста тысяч видов белковых элементов. Каждому биологическому виду присущ собственный набор белков, и их совпадение у разных видов встречается крайне редко. Поэтому функциональная деятельность разных биологических видов проявляется чрезвычайно разнообразно. Человек потому и отличается от других живых существ, что набор белков в его организме абсолютно уникален. Биологические объекты, таким образом, имеют как общие особенности, так и отличительные признаки, характерные для каждого отдельного их вида. Происходит это потому, что все живые существа состоят из однотипных элементов — белков, которые, в свою очередь, отличаются безграничным разнообразием.

Обмен веществ — чрезвычайно сложный комплекс происходящих в организме химических реакций, катализатором всего процесса протекания которых служат ферменты. В настоящее время одних только известных ферментов насчитывается более тысячи, и все они относятся к белкам. Кроме этого, гормоны, которые отвечают за регулирование процесса обмена веществ, тоже являются белками или их производными. Успешное протекание обмена веществ определяет рост, созревание, размножение, старение и умирание всех биологических видов, а продолжительность этого процесса зависит от занимаемой данным видом ступени на эволюционной лестнице, от его морфологической структуры и физиологических функций, от степени приспособленности к окружающей среде.

Жизненный процесс можно назвать единством двух противоположностей: непрерывного созидания и восстановления, с одной стороны, и столь же непрерывного разложения и разрушения. Если первый процесс по своей интенсивности превосходит второй, то организм растет, развивается и размножается; обратная же картина ведет к постепенному старению и смерти. Смерть биологического индивида



означает, что его организм утратил способность поддерживать минимально необходимое для нормальной жизнедеятельности условие — обмен веществ. Вслед за остановкой процесса обмена веществ останавливается и жизнь.

Наследственность — еще одна важная отличительная черта биологического индивида от небιологического. Что же такое гены? Гены — это участки молекул ДНК или РНК, определяющие структуру одного белка. ДНК и РНК широко представлены в животных и растительных клетках, а также в клетках микроорганизмов.

Наибольшее количество РНК содержится в цитоплазме (около 90 % общего количества РНК в клетке). РНК играет важную роль в синтезе белка. ДНК же сосредоточена, главным образом, в ядре клетки (более 98 %) и представляет его главную составную часть. ДНК тесно связана с передачей наследственной информации и ее воспроизведением. Именно благодаря этому удивительному механизму все биологические виды способны сохранять и продолжать свой рост. Наследственность у людей обеспечивается тоже за счет генов. Наблюдение и изучение белков позволяет нам сегодня говорить о том, что «жизнь есть по сути форма существования белка», поскольку он участвует во всех процессах жизнедеятельности: входит в состав клеток, участвует в обмене веществ, обеспечивает двигательную активность (сокращение мышц, кровообращение, дыхание, пищеварение), обеспечивает иммунитет и контроль за наследственной информацией, проницаемость клеток, память и распознавание. Мы изучаем белок не только затем, чтобы познать жизнедеятельность, но и чтобы научиться влиять на нее.

Хотя жизнедеятельность свойственна всем биологическим объектам, ее продолжительность у каждого из них индивидуальна. «Где есть жизнь, там есть и смерть». Это естественная закономерность, которой подчиняется все живое. Человек затем и пытается постичь тайну жизни, чтобы научиться продлевать ее.

2. Энергия жизни

Теория традиционной китайской медицины гласит, что материальную основу жизненной энергии составляет «истинная ци», которая, помимо этого, также является главной движущей силой борьбы с болезнями, иммунитета, здоровья и долголетия. Когда «истинной ци» достаточно, человек здоров; когда ее не хватает, человек ослабевает; когда она исчезает совсем, жизнь заканчивается. «Истинная ци» является производной от «прежде небесной семенной ци» и «после небесной семенной ци». Источник «прежде небесного изначального семени» находится в почках (шэнь), а хранится оно в даньтяне. «После небесная семенная ци» берется из пищи и «небесной ци».

В процессе жизни человек постоянно расходует «изначальную семенную ци», поэтому она требует постоянного пополнения. «После небесная семенная ци» — это кислород и питательные вещества, поступающие в организм через нос и рот (их еще называют «ян-семя» и «инь-семя»), которые разносятся по всему организму циркулирующей кровью. В процессе окисления вырабатывается тепло и энергия, питающие организм жизненной силой.

Ци в организме человека может находиться в разных местах и проявляться в разных видах. Известный врач эпохи Мин Чжан Цзингюэ писал: «Ци в ян называется ян-ци, ци в инь называется инь-ци, ци в желудке называется желудочной ци, ци в селезенке называется полной ци, ци внутри называется питательной ци, ци снаружи называется защитной ци, ци в «верхнем обогревателе» называется основной ци, ци в «среднем обогревателе» называется средней ци, ци в «нижнем обогревателе» называется ци изначального ян и изначальной ясности». Кроме этого, часто можно слышать, как ци, циркулирующую по энергетическим каналам, называют «канальной ци». Таким образом, мы видим, как разнообразны могут быть функции ци в организме.

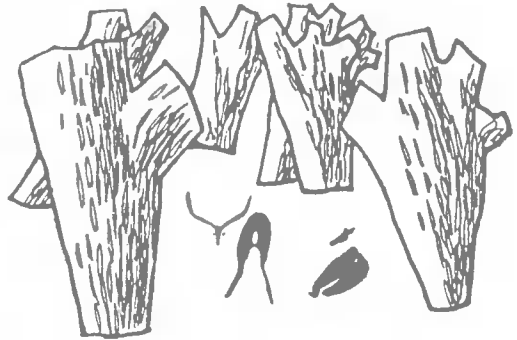
«Истинная ци» возникает из определенной материальной основы и существует в организме от эмбрионального состояния человека до его смерти. Именно «истинная ци» является двигательной силой жизненной энергии в целом. Если удастся сохранить достаточное количество «истинной ци», то организм здоров, человек полон душевных сил. Если же «истинная ци» расходуется и никак не пополняется, то организм начинает постепенно слабеть. С полным израсходованием «истинной ци» заканчивается и жизнь.

Любой организм в мире живой природы — будь он одноклеточным, растительным, животным или человеческим — обладает колоссальной жизненной силой. Подтверждением этому может служить тот факт, что человек, потеряв одно легкое или одну почку, все равно способен существовать. Еще более поразительно ведет себя печень, при обследовании которой даже при 75-процентном поражении не отмечается никаких отклонений от нормального функционирования.

Если нам удастся с помощью научных методов, с одной стороны, поставить заслон любым факторам, препятствующим развитию жизненной энергии, а с другой стороны, стимулировать активность факторов, способствующих ее развитию, то каждый биологический вид сможет развить в себе поистине колоссальную жизненную энергию.

3. Ограничение жизни

Если исходить из теории эволюции, то безграничное продление продолжительности жизни любого биологического вида неблагоприятно скажется на его сохранении. Обезьяны, например, живут в лесах, питаются плодами. Если все они будут жить вечно, не умирая, и при этом непрерывно размножаться, то через несколько поколений леса будут переполнены обезьянами, все плоды будут съедены и все обезьяны все равно погибнут. Гибель лесов, которая также выглядит неизбежной, повлечет за собой нарушение других звеньев биосферы, т. е. вызовет негативную цепную реакцию. В реальной действительности это не происходит потому, что все живые существа в процессе длительной эволюции обрели важное генетическое свойство, устанавливающее некий предел, по достижении которого живое существо прекращает расти, стареет и умирает. Продолжительность жизни каждого биологического индивида ограничена определенным сроком.



Перевод С. Сергеева

Продолжение следует



Закон Будды Фалунь*

✍ Ли Хунчжи

Ли Хунчжи родился в 1951 г. в семье интеллигентов в г. Гунчжулин пров. Цзилинь. С четырех лет его стал обучать буддистский мастер. В восемь лет у него появилась способность исчезать, которую он использовал при игре в прятки. Он мог войти в комнату при закрытых дверях и окнах.

В 12 лет его учителем стал даосский наставник, обучавший его ушу.

С 19 лет Ли Хунчжи стал изучать цигун.

«Каждый раз, когда он восходил на новую ступень, появлялся очередной учитель, который вел его дальше. Его восхождение сопровождалось страданиями, невдомыслием обычным людям», — говорится в книге «Вращение колеса Будды».

Наконец Ли понял, что он должен начать обучать других. Однако его метод — фалуньгун — оказался слишком сложным. Несколько лет он потратил на то, чтобы сделать его приемлемым для современных людей. В 1992 г. метод получил официальное признание, и Ли приступил к обучению.

Однако в 1997 г. Школа Ли Хунчжи подверглась критике. Было заявлено, что она оказывает негативное социальное влияние. В результате Ли Хунчжи уехал в США и ныне живет в Нью-Йорке, фалуньгун лишен официального признания. В конце апреля этого года около 15 тыс. последователей Ли Хунчжи пришли к зданию правительства КНР и потребовали терпимости к своей деятельности.

Однако в июле был принят закон, полностью запрещающий деятельность Школы, что привело к возникновению довольно сильной напряженности в обществе, поскольку в КНР насчитывается около 100 млн последователей данного направления.

Редакция «ЦиЖ» считает, что Закон Будды Фалунь является весьма интересным явлением, заслуживающим того, чтобы познакомить с ним читателей.

В этом номере представлены фрагменты из двух выступлений Ли Хунчжи, в Пекине (1995 г.) и в Сиднее (1998 г.), дающих общее представление о методе.

О ЗАКОНЕ БУДДЫ**

«Закон Будды» — самый глубокий. Он представляет собой самую таинственную, сверхъестественную науку из всех учений в мире. Если раскрыть эту

* В основном сохранен стиль перевода, осуществленного в Пекине последователями Великого Закона Фалунь. Объясняется это, во-первых, тем, что китайская сторона не рекомендует вносить изменения в текст, считая, что это неизбежно приведет к искажению смысла оригинала. И, во-вторых, тем, что язык мастера Ли Хунчжи далеко не всегда отвечает нормам китайского литературного языка. В конце своей главной книги «Фалунь дафа» Ли Хунчжи говорит: «...Если я систематизирую эту книгу на основе современной грамматики, то появится очень серьезный вопрос: языковая конструкция книги соответствует нормам грамматики и отличается красотой, но сама книга не будет иметь более глубокого и более высокого смысла...». Поэтому переводить Ли Хунчжи чрезвычайно сложно. Ввиду этого просим читателей быть снисходительными к стилистическим несовершенствам материала. — Прим. ред.

** Предисловие Ли Хунчжи к книге «Великий Закон Будды Фалунь». («Фалунь дафа») — Прим. ред.

область, то необходимо в корне изменить представления смертных людей. Иначе истинная картина Вселенной вечно останется мифом для человечества, и смертные люди вечно будут ползать в рамках, ограниченных своими невежественными суждениями.

Что же тогда представляет собой «Закон Будды»? Религию? Философию? Это лишь понимание «осовременившихся исследователей буддизма». Они всего-навсего занимаются изучением теорий и, принимая их за некие философские формации, в критическом порядке занимаются изучением и так называемыми исследованиями. На самом деле «Закон Будды» вовсе не исчерпывается той незначительной частью, что излагается в сутрах. Та часть лишь составляет Законы начальных уровней иерархии «Закона Будды». «Закон Будды» — это глубокое понимание всех сокровенных тайн, начиная от частицы, молекулы до Вселенной, от более мелкого до более крупного — нет ничего неохваченного, нет ничего упущенного. Это различное изложение свойства Вселенной «Чжэнь Шань Жэнь» (Истина Доброта Терпение) на различных уровнях иерархии. Это и есть «Дао», как называют его в системе Дао, «Фа» («Закон»), как называют его в системе Будды.

Как бы ни была развита человеческая наука в настоящее время, она лишь охватывает часть сокровенных тайн Вселенной. Стоит нам упомянуть о конкретных явлениях, описанных в «Законе Будды», некоторые сразу нам возражают: «Теперь уже эпоха электроники! Наука уже довольно развита. Космические корабли уже летают на другие планеты, а вы еще говорите об этих старых суевериях». Откровенно говоря, как бы ни был развит электронный мозг, его нельзя сравнить с мозгом человека, а мозг человека и сегодня остается непостижимой загадкой. Как бы высоко ни летали космические корабли, они не могут вылететь из материального пространства, где находится наше человечество. Познания современного человечества могут выяснить лишь чрезвычайно поверхностные явления, крайне далекие от подлинного понимания истинного положения Вселенной. Некоторые даже не осмеливаются взглянуть фактам в лицо, не осмеливаются затронуть и признать факты объективно существующих явлений, потому что эти люди слишком консервативны, не хотят менять свои традиционные концепции мышления. Полностью раскрыть тайны Вселенной, времен-пространств, человеческого тела может только «Закон Будды». Он может отличить подлинное добро от подлинного зла, хорошее от плохого, искоренить все нелепые взгляды и установить правильные рассуждения.

Руководящая идея науки нынешнего человечества по ее развитию и исследованию ограничивается лишь в пределах материального мира. Предмет изучается лишь тогда, когда он уже опознан, она идет по такому пути. А явления, невидимые и неосозаемые в нашем пространстве, но объективно существующие, отражающиеся в нашем материальном пространстве, реально проявляющие себя, остаются незатронутыми из-за нехватки смелости, рассматриваются как неизвестные явления. Упрямыцы упорно ищут доводы и без всякого основания причисляют их к естественным явлениям. Люди со скрытыми намерениями, вопреки своей совести, без исключения наклеивают ярлык «суеверие». Неприлежные уклоняются от этого, ссылаясь на неразвитость науки. Если бы человечество смогло заново познать себя и Вселенную, изменить свои застойные концепции, то оно совершило бы великий скачок. «Закон Будды» может дать человечеству возможность проникнуть в безмерные, бескрайние миры. С незапамятных времен лишь «Закон Будды» может исчерпывающе и всесторонне разъяснять, что такое человечество, что такое различные пространства материального существования, что такое жизнь, а также что такое Вселенная в целом.

ПРОПОВЕДЬ ЗАКОНА В ПЕКИНЕ НА ПРЕЗЕНТАЦИИ «ЧЖУАНЬ ФАЛУНЬ» (1995 г.)

Многие желают учиться Фалунь дафа, но не проходили обучения на курсах. Таких я могу вкратце познакомить с Фалунь дафа. Мой Фалунь дафа представляет собой Великий Закон по совершенствованию души, и тела. Гунфа*, который ведется действительно по совершенствованию души и тела, отличается такой чертой: он очень быстро изменяет человеческий организм. Поэтому у многих наших учеников, даже старых людей, кожа стала очень тонкой и нежной, организм у них стал крепким и здоровым. Некоторые раньше уставали от ходьбы и подъема по лестницам, а теперь они не задыхаются, не чувствуют сильного биения сердца и усталости, а чувствуют себя прекрасно. Некоторые раньше не могли сделать и нескольких шагов, а теперь ездят на велосипеде так быстро, словно кто-то сзади толкает их. Я не имею в виду отдельных учеников, это очень распространенное явление. Настоящий гунфа по совершенствованию души и тела может достичь этого. Очень большие изменения имеют место и в физиологии. Из-за нехватки времени об этом не буду говорить.

Кроме того, этот мой Фалунь Сюлянь Дафа также представляет собой самый оригинальный гунфа. Его никогда никто не проповедовал. Конечно, я несколько абсолютизирую. Надо сказать, что в нынешний период цивилизации человечества никогда его не проповедовали. В незапамятные времена, довольно длительный доисторический период, этот гунфа в качестве главного способа спасения людей был распространен в человеческом обществе, но в нынешний период человеческой цивилизации — нет. Значит этот Дафа резко отличается от всех видов теперешнего цигун. Он резко отличается от них в методах и в теории сюлянь**. То, по чему теперешние люди занимаются сюлянь, идет по пути дань***. Что такое идти по пути дань? Это значит, что у тебя должен быть сформирован дань, включая и монахов в храмах, которые хоть и не обращают внимания на закалку гуна****, но у них также должен быть сформирован дань. Шэлицизы***** получались именно в результате взрыва дань. Также обстоит дело и с даосами. Некоторые способы сюлянь в народе в основном идут по пути дань. Вы, наверное, знаете о секте тантризма, которая вроде идет не по пути дань, а по сути она все же идет по пути дань. Та светлая точка, на которую они обращают внимание в своем сюлянь, также является дань. К тому же у них это колесо вращается под контролем мысли, без нее оно не вращается, причем это колесо фиктивное, а наш фалунь действительный.

Фалунь в моем гунфа тебе самому, конечно, трудно заполучить путем сюлянь. Он сформирован нами из поколения в поколение и передается только одному человеку, никогда другим не передавался. Сейчас, в особой исторической обстановке я вынул его и передал людям. Некоторые ученики сказали: «Учитель, дайте мне фалунь». Некий ученик написал так: «Учитель, я не участвую в обучении на курсах; я дам вам деньги, заплачу за учебу, а вы дайте мне фалунь». Значит, он хочет купить фалунь. Я вам скажу, что этот фалунь чрезвычайно драгоценен, его никакими деньгами не оценишь. Те, кто не сведен с нами судьбой, ни за какие деньги не могли бы купить этот фалунь, а те, кто с нами сведен судьбой, получит его задаром. Сегодня мы преподнесли его вам потому, что мы видим, что у людей при себе еще есть последняя капля природы Будды. В самом деле, эффект нашего проповедования сравнительно хороший. Фалунь очень драгоценен. Ты его получишь лишь

* Гунфа — метод, практика. — *Прим. ред.*

** Сюлянь — совершенствование, тренировка. — *Прим. ред.*

*** Дань — пилюля (даньянь). — *Прим. ред.*

**** Гун — энергия совершенствования. — *Прим. ред.*

***** Шэлицизы — твердое кристаллическое вещество неизвестной природы, остающееся после кремации монахов, достигших высокого уровня самосовершенствования. — *Прим. ред.*

тогда, когда посвятишь себя сюлянь. После вложения в тебя этот фалунь вращается все 24 часа, не останавливаясь. Он может вращаться по часовой стрелке, может вращаться и в обратном направлении. Когда он вращается по часовой стрелке, он автоматически собирает энергию из Вселенной и превращает ее. А превращаемая им энергия предоставит всем частям твоего тела нужные им вещи. Когда он вращается в обратном направлении, то испускает энергию, которая выбрасывает отходы после превращения твоего тела, затем принимает новые энергетические вещества. Он работает целеустремленно, выбирая то и се, ибо он — живое существо. Ты искусственным путем черпаешь ци и вливаешь его через макушку, собираешь ци, но ты вовсе не можешь достичь этого, ибо ты по сравнению с ним бессилен, тебе этого не достичь. Он делает все по выбору, он — живое существо, и человек ему не чета.

После вложения в тело человека этот фалунь вращается 24 часа, не останавливаясь, все время меняя и закаляя тебя. Таким образом, получается форма, называемая «Закон закаляет человека». В других гунфа гун растет тогда, когда ты закаляешься. Для продления времени закалки гуна ты должен побольше заниматься. Когда ты прекратил занятия, гун перестал расти. Но мой Фалуньдафа позволяет твоему гуну расти и тогда, когда ты не занимаешься закалкой гуна. Когда ты практикуешь, то усиливаешь механизмы, усиливаешь эти вложенные мной в тебя механизмы и фалунь, ты усиливаешь их, укрепляешь их. Твоя закалка играет лишь такую роль. А настоящий сюлянь ведется под действием этого целого гунфа, а не только закалки фалунь. Вращаются механизмы вокруг твоего тела, вращается фалунь, тебя автоматически закаляют все механизмы в твоём теле.

Мы говорим о «сю» (совершенствовании). Настоящий сюлянь делает упор главным образом на «сю», а «лянь» (закалка) представляет собой другую сторону. Если только ты обращаешь внимание на сюлянь своего синьсина*, обуславливаешь свои поступки в обществе обычных людей, рассматривая себя как настоящий практикующий, тогда гун у тебя растет. Все это, плюс ежедневные телодвижения по нашему гунфа, позволяют тебе целостно и в полной мере закаляться по моему гунфа. Телодвижения очень просты, только пять комплексов, но они могут в макроскопическом порядке, целостно контролировать превращение и закалку тысяч и тысяч вещей. Некоторые спрашивают мастеров цигун: «Что закаляет это движение, а что закаляет то движение?» Некоторые мастера не могли ответить. Почему не могли? Да им и трудно вам отвечать. Потому что в человеческом теле тысячи и тысячи и еще больше вещей надо закалять, каждое движение в макроскопическом порядке контролирует превращение и закалку многих вещей. Что оно закаляет? Как тебе сказать? Оно закаляет все. Не думай, что это простые движения. Да сложные вряд ли годятся. Великий Дао является крайне простым и легким. У маленьких дао и маленьких фа очень сложные движения. Но ведь сюлянь зависит не от степени сложности самих движений, а от комплексов вещей, вложенных в тебя этим гунфа в другом пространстве. Сложный он или нет, но движения сами по себе несложны.

Некоторые, может быть, думают: «То, что вы говорите, нам еще не очень понятно. Говорят, что накопление дань — это энергия, что после сожжения трупа монаха получится шэлици, все это можно понять, ибо все-таки это еще вещество. А то, что фалунь вращается в животе, как вы говорите, не очень-то верится. Как может быть, что он является живым? Как может он вращаться?» Тогда я тебя спрашиваю, как, по-твоему, что система Млечного Пути, Вселенная вращаются; вращается система Млечного Пути, вращаются 9 планет вокруг солнца, наш земной шар еще вращается вокруг своей оси. Кто их движет? Кто дает им динамику? Я вам скажу, что это и есть форма существования какого-то вращающегося механизма. Наш фалунь также является таким существованием, поэтому он автоматически непрерыв-

* Синьсин — качества души, духовность. — Прим. ред.

но вращается. Части из присутствующих, еще не слушавших лекций, могут сделать так, чтобы они почувствовали вращение фалуня. Поднимите свою руку ладонью кверху, так, чтобы в руке не чувствовалось напряжения, но ладонь должна быть как можно прямее. Хорошо, сейчас я выпущу каждому по фалуню, чтобы он вращался в вашей руке, чтобы ты посмотрел. Вращается или нет? (Вращается!) На верхнем этаже у вас вращается или нет? (Вращается!) Ну ладно. Это только для того, чтобы вы на себе испытали это. У отдельных не ощущается вращение, но они почувствовали, на своей руке прохладу, другие — тепло. Такое чувство вызвано полем кармы, которую носит твое тело. Прохладно часто оттого, что здоровье у человека не так уж крепко или в этой руке, в этой части существует карма*. Хотя ты не почувствовал вращение, но ты почувствовал прохладу или тепло; конечно, большинство из вас могут почувствовать вращение.

Мой Фалунь дафа, как таковой, более подходит для современных людей. Конечно, распространение Фалунь дафа приносит пользу обществу для повышения морального уровня человечества. Факты уже подтвердили это. Будучи обычным человеком, ты хочешь практиковать, тогда в своем сюлянь ты должен обращать внимание на сюлянь своего синьсина, в обществе обычных людей ты непременно проявишь себя хорошо, обязательно будет так. Некоторые говорят, что и его гунфа может достичь долговременной закалки гуна в постоянно смутном состоянии**. По-моему, это не закалка гуна, а просто лечение болезней и укрепление здоровья, одно из состояний закалки ци, а не закалки гуна. Более того, если это действительно является закалкой гуна, то, попробуй-ка, сможешь ли ты как следует работать в смутном состоянии? Кем бы ты ни был, ты все же выполняешь свои обязательства перед обществом. Говоришь, что ты работаешь в кабинете, тогда в смутном состоянии, в кабинете, как ты сможешь написать материалы? Не можешь как следует выполнить работу, чего доброго еще возникнет опасность! На высотной работе в смутном состоянии чего доброго еще упадешь с высоты. Тогда была бы проблема производственной безопасности. Это не позволит достигнуть долговременной закалки гуна. Но наш гунфа действительно разрешил этот вопрос, ибо мы должны асимилироваться со свойством Вселенной. быть хорошим человеком — это и есть норма для практикующего. Об этом знают и некоторые наши ученики. Гун у нас действительно растет очень быстро. Наш гунфа не обращает внимания на мелочи и не имеет так много версий, как сюлянь по Дао; по Дафа — без всяких версий. Мы также не обращаем внимания на ориентацию и время закалки. Потому, что наш Фалунь дафа закаляет сравнительно большую вещь, которую еще никогда не закаляли в этот наш исторический период до появления нынешней человеческой цивилизации, до того, как я стал проповедовать эту вещь.

Наш Фалунь дафа закаляет в соответствии с принципом превращения Вселенной, ибо этот фалунь сформирован по принципу превращения Вселенной и руководит нашим сюлянь в соответствии с наивысшим свойством Вселенной — Чжэнь Шань Жэнь. Мы, можно сказать, практикуем по самой высокой вещи. По такому Великому Закону, словно по целой Вселенной. Мы не обращаем внимания также на то, к какой стороне обращено наше лицо во время сюлянь. Подумайте, где тут во Вселенной чувство направления? Сама Вселенная вращается, система Млечного Пути вращается, 9 больших планет вращаются вокруг Солнца, земной шар вращается вокруг своей оси. Где тут восток, юг, запад и север? От вращения уже не разберешься. Вовсе не существует такой концепции об ориентации. Эти стороны определены человечеством с точки зрения нынешнего человечества на нашем земном шаре. Поэтому, когда мы закаляем такую великую вещь, словно всю Вселенную, конечно, не может быть и речи о чувстве ориентации. Поэтому, к какой бы стороне ты ни стоял, все равно практикуешь как по всем направлениям; к

* Имеется в виду негативная карма. — *Прим. ред.*

** Имеется в виду «состояние цигун». — *Прим. ред.*

какой бы стороне ты ни стоял во время своего сюлянь, ты одновременно обращаешься ко всем четырем сторонам. Поэтому мы вовсе не упоминаем об ориентации. Ибо это вращение, все вращается.

Мы не обращаем внимания и на время. Почему? Во многих гунфа говорится, что практиковать лучше всего во время цзыши или в чэньши. Конечно, по-нашему, цзыши — время хорошее, а в других пространствах это цзыши вряд ли является хорошим временем. Но цзыши — время сравнительно тихое, глубокая ночь благоприятна для сюлянь. Некоторые говорят, что чэньши — хорошее время для практики. Конечно, об этом у нас то же самое мнение. Но мы не обращаем внимания на время. Однако мы также выступаем за то, чтобы все утром или вечером вели коллективные занятия. Почему? Потому, что на коллективных занятиях, в случае чего, люди могут обсуждать, помогая друг другу и совместно разрешать вопросы. Совместные обсуждения благоприятны для общего повышения каждого, поэтому мы выбираем также и такую форму — коллективные занятия. Конечно, люди работают и свободное время у них возможно только утром и вечером, поэтому и занимаемся утром и вечером. Хотя ты не занимаешься сюлянь, но тебя ежечасно и ежеминутно закалывают. Твоя практика лишь усиливает механизмы, которые я вложил в тебя. Когда мы говорим: «Руки идут по механизмам», твои руки и движения только усиливают эти механизмы. Мы не говорим также о завершении гуна*. Не говорим о завершении гуна потому, что у нас нет концепции о завершении гуна. В других гунфа после занятий собрали обратно гун, собрали обратно распространяющееся поле энергии, после чего гун остановился. А у нас нет такой концепции, ибо мы закаляемся все 24 часа, поэтому у нас вовсе нет концепции о завершении гуна. Тогда некоторые думают: «Когда я там занимаюсь закалкой гуна и вдруг раздался звонок телефона или кто-то стучит в дверь, тогда как мне быть?» Тогда встань и принимай гостя, встань и подними трубку. Тут нет проблемы. Почему это так? Ведь вокруг практикующего существует поле, а твой фалунь — живое существо. Когда ты подумал сделать что-то, он знает, что ты прекратишь занятия, тогда он мигом начинает вращаться по часовой стрелке и сразу вовлекает обратно то поле, что вокруг твоего тела. Этого не делают те, кто ведет естественное черпание ци и вливание ее через макушку. Сколько бы ты ни черпал, все же потеряешь. Но у нас это не потеряется, ибо сохраняется фалуном. Только что я вкратце познакомил вас с особенностями Фалунь дафа. Конечно, есть и больше, и более хорошего, но об этом мы поговорим только на лекциях, потому что об этом надо говорить систематически.

Дальше мы поговорим, как люди на разных уровнях должны закалять гун. Всем, наверное, известна такая версия, распространенная в прошлом, что сюлянь могут заниматься только те, у кого нет ничего, без всякого богатства. Люди, относящиеся к разным религиям, говорят о принципах своей школы. Как бы велика ни была проповедь в буддизме, она все же кружит вокруг той буддийской теории, которая была подтверждена просветленным Буддой Шакьямуни и потом искажена потомками в ходе распространения; да и система Дао не смогла выйти за рамки принципа Тайцзи (великий предел). Но никто не может полно и ясно разъяснить эту Вселенную и



* Имеется в виду завершающий этап занятий. — Прим. ред.

чтобы добиться этого, тебе придется выйти за эти рамки и объяснить целую Вселенную, только тогда ты сможешь четко разъяснить, в чем корень Закона Вселенной, свойства Вселенной, святых, Дао и Будд. Вот почему все они говорят только о своей школе. При этом, в системе Дао много школ, и в системе Будды очень много школ, каждая из них говорит только о принципах своей школы. А мы превзошли все это и проповедуем истину Вселенной в сочетании с современной наукой и наукой человеческого тела. Тогда какие принципы мы проповедуем? Вы, наверное, слышали, что в религии говорят, что и Христос сказал такие слова: «Богатым труднее войти в небесное царство, чем верблюду пройти сквозь игольное ушко». Смысл его слов в том, что богатым трудно заниматься сюлянь. Но мы говорим о трудности сюлянь, а не о том, чтобы богатым не заниматься сюлянь. Нельзя смотреть на вещи поверхностно. Да, богатым очень трудно отказаться от своих денег, богатства. Но мы видим суть, а не поверхность. Смысл моих слов не в том, чтобы ты действительно бросил материальные вещи и принял это за настоящий сюлянь, а в том, чтобы ты отказался от стремления к деньгам, чтобы ты мог равнодушно относиться к ним.

Сейчас я говорю о том, как люди разных уровней должны заниматься сюлянь. Я вам скажу, что в мире людей люди могут жить на свете только ради одного слова «чувство» — твоя радость и гнев, твоя печаль и веселье, что ты любишь, а чего не любишь, что ты любишь есть, а чего не любишь есть, кого ты любишь, а кого нет, родственные чувства, дружеские чувства, любовь, чувства к родителям. От этих чувств могут возникнуть все упрямые стремления. Когда что-нибудь сказывается на твоём чувстве, то у тебя может возникнуть зависть. Вот люди и живут ради этих чувств. Тогда в ходе сюлянь человек должен устранить эти стремления, постепенно ослабить их. Еще лучше, если ты их полностью устранишь. Таким образом, ты постепенно утратишь жажду к этим вещам, охладишь страсть к ним, потеряешь интерес к тем вещам, за которые крепко держатся обычные люди. Обычные люди больше всего стремятся завладеть славой и выгодой, но тем, кто гонится за этими двумя вещами, труднее всех заниматься сюлянь. Стремление к славе включает в себя претензию на место, должность и власть, а стремление к выгодам, главным образом, заключается в желании иметь много денег. Поэтому считают, что людям, преследующим эти две вещи, труднее всех заниматься сюлянь. На самом деле, хотя мы и говорим о трудности сюлянь, однако все могут заниматься сюлянь, ведь мы же не говорим, что нельзя заниматься сюлянь. Разве ты сможешь практиковать только тогда, когда выбросил все деньги? По-моему, это не так. Настоящий сюлянь не зависит от того, богат ты или нет. С точки зрения принципа системы Будды, это богатство сотворено твоим счастьем, сотворено от того, что у тебя есть дэ, поэтому оно должно быть твоим. То, что ты богат, само по себе не грех.

Мы говорим о том, как ты, находясь на своем уровне, должен быть хорошим человеком, равнодушно относиться к разным предметам, желаниям, славе и выгоде. Если у тебя великое богатство, но ты к нему равнодушен, у тебя в душе вообще нет думы о деньгах, тогда проблемы нет. У тебя дома негде поместить деньги, даже кровать устлана деньгами, и то, по-моему, не будет проблемы. Ибо сюлянь закаляет именно душу человека, а не то, чтобы ты в материальном отношении потерял что-то. Если ты, будучи большим чиновником, не обращаешь внимания на свой чин, тогда каким бы большим чиновником ты ни был, ты все же служишь народу, работаешь на благо всех живых существ, ради других. значит, ты хороший чиновник. Конечно, общество человечества очень сложно. Если, находясь на разных уровнях, ты можешь правильно строить эти отношения и действуешь по требованиям нашего Закона, то ты сможешь быть хорошим человеком, быть практикующим.

Возьмем, например, людей разных уровней. У обычных людей есть свои противоречия. У обычных служащих есть противоречия в интересах между собой, а у

людей высоких должностей есть противоречия и трения среди людей их уровня; и на высшем уровне также есть свои противоречия. И на твоём уровне, в твоей среде, ты должен не обращать внимания на эти вещи, которые преследуют личные интересы, быть равнодушным к ним. Ты должен быть хорошим человеком, делать побольше хороших дел, делать хорошие дела ради других — так надо повышаться; все это можно делать в ходе сюлян на разных уровнях. Мы говорим это, выходя за рамки принципов всех религий, всех школ. Это вовсе не то, чтобы ты действительно, в материальном отношении потерял что-то, и при наличии нуля можешь практиковать. Нет, это не так. Главное тут в том, сможешь ли ты равнодушно относиться к этому. Ведь мы же совершенствуем именно эту душу. Если бы не было этой привязанности, то наша цель была бы достигнута. Если бы в обществе действительно ничего не было, то оно стало бы первобытным. По-моему, в этом было бы что-то не то. Не правда ли?

Раньше многие меня спрашивали: как мы должны практиковать? Конечно, нынешнее общество очень сложно. Некоторые дела мы ведь не можем обсуждать слишком конкретно. Поступай по этому Закону. Если бы мы все высказали, то тебе нечего было бы практиковать, нечего было бы уразуметь; конкретные вопросы все-таки ты должен уразуметь сам. Человек на самом деле находится в заблуждении, чтобы в заблуждении он прозрел. Говоришь: если все увидели, тогда и я пойду заниматься сюлян. Тогда, по-моему, тебе не прозреть. Почему просветленному трудно практиковать, трудно повышаться, и он все находится на том же уровне? Именно потому, что в той среде ему негде страдать от невзгод, там везде прекрасно, он не находится в заблуждении — как ему прозреть? А среди обычных людей есть заблуждение, где не видно подлинное положение, не видна истина.

Люди борются за реальные интересы. Если среди них появился хороший человек, который говорит: «Я с вами не одного взгляда, не борюсь ради этих вещей, я равнодушен к славе и выгодам», — тогда этот человек уже очень выделяется среди них. Среди обычных людей ты выглядишь как будто очень просто, но если смотреть с высших уровней, то ты уже блистешь, как золото. Вот почему в прошлом говорили, что у людей с высоким гуном при выборе учеников не ученики ищут учителя, а учитель ищет ученика. Они искали таких людей. Обычные люди блуждают среди обычных людей и считают дела, сделанные самими обычными людьми, хорошими, но с точки зрения высшего уровня, все становится наоборот, ведь люди живут ради себя, они эгоистичны. Поэтому все эти вещи, за которыми ты гонишься просто ради удовлетворения эгоистической психики, надо устранить, если ты хочешь заниматься сюлян. Говоря прямо, сюлян предназначен именно для устранения у тебя различных привязанностей, в сущности, для совершенствования твоей души. Я говорю, что сюлян в нашей школе непосредственно направлен на душу человека, при чем мы указываем на суть, говорим о ключевом моменте.

Еще один вопрос, о котором я хочу вам сказать, ибо все же тут сидят старые ученики и у нас это отчетное собрание. Нашлись люди, которые пытаются подрывать Великий Закон, их очень мало, довольно ничтожные единицы, не то, что в других гунфа. Некоторые ради денег дерутся, борются между фракциями цигуна или внутри своих фракций, но вовсе не обращают внимания на синьсин, отравляя атмосферу. Всем известно, что у нас тут рай Фалунь дафа. Я смею так говорить. Какое тут у нас психическое состояние между людьми? Все помогают друг другу. Что будет, если ученики Фалунь дафа встретились вместе? На наших курсах в Гуанчжоу у некоторых учеников не было денег, тогда все отдавали им деньги, сотню за сотней, чтобы оказать им помощь. В других школах цигуна такое невозможно увидеть. У нас тут хорошие люди и хорошие дела появляются одно за другим. Это очень и очень популярное явление. Спрашиваю, разве это еще не рай? Потому что в своем сюлян мы непосредственно направляем острое на душу, об-

ращаем внимание на сюлянь синьсина человека, поэтому непременно получается такой результат.

Одновременно надо как следует овладеть этим Законом. Надо как следует понять эту книгу, этот Закон, надо изучать Закон, а не только делать телодвижения. Поэтому все должны помногу читать книгу и ежедневно изучать и читать Закон, так вести закалку гуна. Только так ты сможешь под их руководством быть хорошим человеком, отчего твой синьсин сможет повыситься, а гун у тебя возрастет. Если ты делаешь только телодвижения, хоть от зари до зари, все равно гун у тебя не возрастет. Не смотри, что фалунь возвращается автоматически, а телодвижения усиливают механизмы. Фалунь, вращаясь, готов носить для тебя все вещи, превращенные гуном, а свойство Вселенной обуславливает тебя, не дает тебе расти. Какой толк? Поэтому ты должен повысить синьсин, только так твой гун сможет неустойчиво расти. Обязательно надо обращать на это внимание.

Некоторые ученики выдвинули такой вопрос: «Как нашим ученикам в будущем передавать гун?» Я могу вам сказать и об этом вопросе. Прежде, чем обсуждать этот вопрос, я заявляю, что те ученики, которые не участвовали в обучении на курсах, а занимаются самостоятельно, если только они практикуют по нормам практикующего, то получают все, и не надо, чтобы я самолично вкладывал в вас фалунь и Тело Закона. Причина тут в том, что тебя обучают мои ученики, а всех моих учеников охраняет мое Тело Закона. Все знают, что это не какое-то суеверие. Оно сформировано из гуна в ходе моего сюлянь и является живым существом, образом, похожим на меня. Оно обладает тем же законом, той же мощностью. Это и есть Тело Закона. У меня бесчисленные Тела Закона, которые могут охранять учеников, поэтому каждый ученик, по-настоящему занимающийся сюлянь, находится под охраной. Тогда это Тело Закона само собой регулирует твое тело и вложит тебе фалунь и механизмы, все то, что должно дать тебе. Но непременно так, чтобы ты действительно посвятил себя сюлянь, тогда все получишь. Если после вложения в тебя этих сверхъестественных вещей тебя не охраняют, то это будет очень опасно. Что делать? Ведь у меня есть Тело Закона, которое тебя охраняет. Могу за это ручаться. Тогда как вы в дальнейшем передадите гун? Об этом я также очень ясно говорил. Наши консультационные пункты организованные по всей стране, и ученики могут передавать гун, но только бесплатно. Брать за это деньги запрещается каждому, даже консультационному пункту. Бесплатная передача гуна, настоящий сюлянь — это накопление гундэ* без гонки за славой и выгодами. Вот так надо передавать гун. Если же ты захочешь зарабатывать деньги на Фалунь дафа, тогда у тебя ничего не получится. Мое Тело Закона возьмет обратно все вещи, запрещая тебе подрывать этот закон. Об этом вопросе мы говорим очень ясно. Не беспокойся о том, будет ли у других фалунь и механизмы после твоей передачи гуна. У них все будет. Едва ты начнешь передавать гун, мое Тело Закона сразу узнает об этом.

Можно ли обучаться только по книге? Можно ли таким образом получить? Одинаково можно получить. Например, хотя Будда Шакиямуни, Лао-цзы или другие просветленные ушли от нас уже столько лет, а люди в их школах все же занимаются сюлянь и в древности действительно были люди, которые достигли просветления. Почему? Потому что существует Тело Закона. Может, многие из наших учеников уже увидели, что на фотоснимке, то есть на фотоснимке в моих книгах, мои глаза живые, или кто-то увидел, что тело может шевелиться, или же им казалось что-то другое. Некоторые говорят, что на фотоснимке учителя есть Тело Закона. Не только на фотоснимке есть мое Тело Закона, но мне неудобно говорить слишком об этом, ибо тут присутствуют и новые ученики. Я вам скажу — лишь бы ты учился, читал книгу, смотрел видеокассеты, слушал звукозаписи — результат тот же. Боюсь, однако, как бы ты не делал только телодвижения и не хотел только заполучить эти сверхъестественные вещи. Этого нельзя ни в коем случае. Только по-настоящему занимаясь сюлянь, вы сможете получить эти вещи. То, что я сейчас сказал для старых учеников, полезно и для новичков, если только они слушали это.

* Гундэ — добродетель, энергия добродетели. — Прим. ред.

Еще один вопрос — излечение болезней. Некоторые говорят, что у многих в голове очень упрямая, очень упорная мысль. Такие мысли есть даже и у некоторых докторов европейской медицины. Они говорят: «Если ты можешь лечить болезни гуном, то к чему еще наши больницы?» Иными словами, они не признают тот факт, что гун может лечить болезни. Но это в то же время необосновано, их слова без всяких оснований. Может ли гун лечить болезни?

Мы заметили, что практикующий, находящийся на низком уровне, не способен в корне излечить болезни, но он может лечить поверхностно. Практикующий более высокого уровня может отодвинуть твою болезнь назад. То есть, сейчас ты почувствовал себя здоровым, но через сколько-то лет болезнь снова даст о себе знать или же превратится в другие страдания, или же болезнь эта будет перенесена в тело других родственников или друзей. Вот что он способен делать. Чтобы действительно вылечить эту болезнь, необходим человек с такой способностью, иными словами, который способен устранить другим карму, чего не в силах сделать никто из обычных людей. Необходим человек с такой способностью, и еще, чтобы он делал это лишь для настоящего практикующего. Для обычного человека это делать категорически запрещается, ибо он может не погасить долги за свои поступки.

Это значит, что истина в том, что гун пригоден для лечения болезни. Вещь, полученная путем сюлянь на высоком уровне, употребляется для лечения болезней людей на низком уровне. Однако сюлянь — вещь сверхъестественная, поэтому она сопровождается сверхъестественным принципом, так что ни в коем случае не позволено, чтобы ты с помощью этой вещи сильно влиял на общество обычных людей. Едва построятся амбулатория цигунтерапии, цигунский центр выздоровления, как эффект его лечения сразу резко снизится. Ручаюсь, что это будет так.

Всем известно, что человек с настоящим гунфу вылечивает больных за один раз. Нельзя устранять людям слишком большую карму. Болезнь в основном исчезнет с одного раза. После испускания гуна нет никакого приема. Где тут приемы? Выпущенные гуннэн, которые могут выйти через любые части тела, направлены на болезни, и болезни исчезли. Вовсе не нужно никаких приемов: ни отстранения, ни отведения, ни укрепления — ничего. На самом деле гун можно отпускать любым образом, и тут не нужно никаких приемов. Вовсе не так обстоит дело. Это все сделано некоторыми людьми ради денег.

Но нельзя лечить обычных людей. Обычные люди контролируются законом самого низкого уровня. Какой ужас был бы, если бы законом высокого уровня вмешивались в принципы обычных людей, в закон уровня обычных людей! Поэтому, когда ты действительно построил больницу, результат твоего лечения должен быть таким же, каким в больницах обычных людей. Но, посмотри только, в подобных больницах, центрах выздоровления, цигун-терапия при лечении болезни тоже требует сколько-то курсов лечения. Лечат они несколькими курсами. И слышать смешно, что цигун-терапия еще требует нескольких курсов. Поэтому результат его лечения является плохим, в некоторых отношениях даже уступает простым больницам. Вот появился какой вопрос.

В ходе сюлянь у человека появилось милосердие, и те, кто видит, что все живые существа живут в страданиях, и сам уже вышел за три сферы, у таких высокий гун. Если они помогают людям соответствующим образом, то это допускается. Но если ты своевольно делаешь это, тогда запрещается. Когда человек достигает в своем сюлянь очень высокого уровня, он способен вылечить болезни многим людям. Но человек, достигший такой степени, заметил, что болезни людей нельзя так просто тронуть. Он увидел такой принцип. Ведь болезненная карма имеет свою причинность. Люди погашают свои ели*. Если ты вылечишь их болезни, значит

* Ели — негативная норма, кармические задолженности. — *Прим. ред.*

можно совершить злодеяния, не погасить долги. Тут существует такой принцип. Некоторые говорят, что цигун-терапия в некотором роде все же освобождает тебя от теперешних страданий. Но ведь то же самое делают и больницы! Они только отодвигают твои болезни назад. Они неспособны устранить ели.

Суть болезни заключается в том, что проблемы другого пространства отражаются в этом пространстве. Например, где-то в организме выросло что-то, что-то воспалено и так далее, от чего-то порождены вирусы и бактерии. Ели чуть поменьше, с большой плотностью, отражаются в нашем пространстве в форме вируса, ели побольше — бактерии. Вот что мы видим. Поскольку они существуют в другом пространстве, как люди могут их в корне устранить? Ведь ты и это пространство еще не в силах прорвать. Ели представляют собой черные комы. Поэтому в кругах практикующих мы не говорим о болезни — все это ели. Вот какой это вопрос. Только что я уже сказал, что в сущности нельзя своевольно трогать болезни. Если, исходя из милосердия и в особой обстановке ты помог другим, то это можно. Но делать это ради личной славы и выгоды, ради денег, ради интересов — нельзя.

А вот кто-то спросил: «Ведь лечение болезни — это же спасение всех живых существ?» Вовсе нет. Спасение всех живых существ подразумевает то, что из страдальческой среды обычных людей тебя проповедованием поднимают на высокие уровни, чтобы ты навсегда покончил со страданиями и таким образом в корне разрешить вопрос человека. А версия о том, что лечение болезней обычных людей — это спасение всех живых существ, придумана псевдомастерами цигун ради денег. Проповедь Буддой людям вовсе не преследует такой цели. Подумайте, если лечение болезней людей является спасением всех живых существ, то велики ли твоим способностям Будды? Ступня Великого Будды высшего уровня больше твоего земного шара. Лишь взмахом руки он вылечит болезни всего человечества. Почему он этого не делает? Как бы хорошо это было, ведь это же спасение всех живых существ! Но если ты задолжал, ты должен и расплачиваться. Нельзя нарушать этот принцип. Раз ты хочешь практиковать, ты должен, с одной стороны, совершенствоваться синьсин, а с другой, погасить долги, чтобы возвратиться обратно. Приведем пример: человек готов уехать за границу в богатую страну попытать счастья. Тогда ты должен погасить долги в этой стране. Как можно, чтобы ты взял и уехал? Только погасив все долги, ты сможешь уехать. Вот в таком смысле. Если ты хочешь заниматься сюлянь, ты должен терпеть страдания. Такова логика вещей. Конечно, практикующим по Дафа можно помочь устранить часть ели, без этого ты не сможешь практиковать. Ведь человек дошел до сегодняшнего дня, совершив ели одно за другим, в результате чего преграды слишком большие. Вот почему надо непременно помочь тебе устранить часть ели, чтобы ты мог заниматься сюлянь. Только что я упомянул о лечении болезни. Сейчас я поговорю с вами о логике этого принципа.

Почему некоторые мастера цигун говорят: «Учитесь моему гуноу и через 3, 5, 10 дней вы уже сможете лечить болезни»? После курсов все стали бы врачами цигун-терапии. Но почему большинство из них не может этого добиться? Почему немногие могут вылечить другим болезни? В чем причина? Не могут добиться потому, что принцип в обществе обычных людей нарушать не позволено. Тогда почему отдельные люди, протянув руку, излечивают кого-то? Они сами донельзя радуются этому и еще более преклоняются перед тем, так называемым, мастером цигун? Я тебе скажу, что эти отдельные люди обманулись. Ведь так называемые мастера, которые так поступают, часто одержимы нечистым духом, ибо нечистый дух также приобрел некоторый гуноу, без чего ему не излечить болезни, и у него есть даже гунопэн*. Он дает тебе чуточку информации, чуточку энергии, которая затрачивается. Ты вылечил болезнь одному, затратив часть этой энергии, вылечил еще

* Гунопэн — (здесь) особые способности. — *Прим. ред.*

одному, затратив еще часть. Вылечив еще некоторых, ты уже затратил ее полностью, и с тех пор у тебя все навязчивее стало упорное стремление лечить других. Если без энергии ты еще будешь лечить, то это будет плохо.

Значит будет плохо и появится вопрос. Какой вопрос? Если ты будешь лечить болезни, то тогда лечишь уже своей природной основой, которую ты используешь на чужую болезнь. Что это значит? В этой Вселенной есть такой принцип, который гласит: «Тот, кто не потеряет, не получит», если ты получил, тогда ты должен и потерять. Не смотри на то, что ты получил плохую вещь у других, так как ты все равно не можешь вылечить их болезни. Но ты хочешь непременно вылечить их, тогда что делать? Сам ты получишь эти болезни, а больные пусть выздоравливают, ибо ты хочешь, чтобы они выздоровели. Некоторым легче заболеть самому, но только бы вылечить болезни другим. Но он делает это, исходя не из милосердия, чтобы непременно вылечить его, а из боязни потерять свою репутацию. Вот смотри, до чего довели людей такие мастера цигун! Настолько сильно упрямое стремление к славе у людей, до чего довело людей такое стремление? Он так думал, боясь потерять свою репутацию, поэтому ему во что бы то ни стало хотелось вылечить эту болезнь, даже если он сам заболел этой же болезнью. Ну, ладно, раз ты хочешь заболеть, так пусть будет по-твоему. Но задаром этого ты не получишь, для этого нужен обмен. Хотя у другого это была болезнь, но после устранения она бы превратилась в дэ*. Ведь существует закон сохранения вещества, оно может превращаться. О, ты взял его болезнь, ладно, тогда в обмен отдашь другому дэ. В потустороннем мире единственная вещь, которую можно обменивать, это — дэ. Ты отдашь другому дэ, а сам получишь у него болезнь. Ты делаешь самое глупое дело. Ведь насколько драгоценен этот дэ!

Раньше в религии говорили, да и старики говорили, что в нынешней жизни хорошо нести побольше невзгод; делай побольше хороших дел и накопи себе дэ, тогда в следующей жизни у тебя будет счастье. Иными словами, этот дэ сможет принести тебе богатство, карьеру. В самом деле, мы также заметили, что это своего рода форма обмена. Когда ты хочешь заполучить то богатство, без этого дэ ты его не добьешься. Некоторые взялись за бизнес, и бизнес у них сразу бурно развивается; а некоторые занимаются бизнесом, но у них ничего не получается, ибо у них нет дэ, или очень мало дэ, поэтому им не на что обменивать. В потустороннем мире есть такая форма обмена. Поэтому без дэ ты ничего не имеешь у себя, у тебя — одно ели, тогда такому человеку нет прощения. Он обречен на окончательное уничтожение, даже его юаньшэнь** будет уничтожен. Это называется полным уничтожением и организма, и души. Очень страшное дело.

Поскольку дэ является такой ценной вещью, тогда можно ли его вот так пренебрежительно отдавать другим? Скажи, разве тот мастер цигун не вредит людям? Он вредит и другим, и себе. Слишком много зла он натворил. Он велел тебе лечить болезни других, после чего у тебя возникло упрямое стремление. Если у тебя хорошая природная основа, ты излечиваешь других своим дэ, а, взяв у них болезни, отдаешь другим свой дэ. Сколько таких людей, которые после излечения чужих болезней сами сильно болели и страдали дома! Кто после излечения других чувствовал себя не так? В самом деле, все без исключения так: вылечив других, сами страдали. Так ты и меняешь свой дэ на чужие болезни. Это еще не все. Вначале ты был человеком, который может достигнуть совершенства, может в своем сюлянь подняться на высшие уровни, а это разом погубило тебя. Как погубило? Ведь у человека труднее всего устранить упрямое стремление к славе и выгоде. Если бы кто-нибудь назвал тебя хорошим человеком, ты чувствовал бы себя на высоте блаженства. У каждого есть такое потаенное и упрямое стремление. Если кто-то хвалит тебя, ты просто не чувствуешь под собой ног.

* Дэ — (здесь) материальная основа добродетели, вещество добродетели. — *Прим. ред.*

** Юаньшэнь — «главная душа». — *Прим. ред.*

Когда возникло это упрямое стремление к славе и выгоде, подумайте, что слишком трудно будет устранить его. Скольким людям я сказал, чтобы они не лечили другим болезни, а руки у них так и чешутся, так и тянутся лечить болезни. Как устранить упрямое стремление к славе и выгоде, когда оно возникло? К тому же, когда ты лечишь другому болезнь, ты и больной образуете одно поле. Поскольку ты занимаешься сюлян по мирскому закону, ты не в силах охранять себя, какой бы высоты ты ни достиг. Ты непременно образуете одно поле с больным, отчего болезненная ци больного переходит на твоё тело. Такой ци в твоём теле даже больше, чем в теле больного, но корень болезни, который находится в его теле, тебе не расшевелить и не вылечить. У него черной ци стало меньше, и он почувствовал себя лучше. Какое-то время болезни тебе еще не вредили. Но со временем, вылечивая всякого, накопишь полное тело болезненной ци. Мастера сказали тебе, чтобы ты устранил такую ци. Но я тебе скажу, что сюлян зависит от тебя самого, а гун — от учителя. Разве ты сможешь своей рукой обычного человека, своей мыслью обычного человека делать такие вещи? Если ты сможешь устранить болезненную ци, тогда устранишь ли ты те болезни, которыми долгое время страдал? Ты вовсе не способен устранить. Поэтому ты чувствуешь, что ци идет вниз; а ведь хорошая и плохая ци идут одинаково, и после ухода еще возвращаются. Поэтому, смотри, как он тебя погубил? Ты набрал себе грязь, наполнившую твоё тело. Что такое эта черная болезненная ци? Это и есть е-ли, которое отражается в теле в этом пространстве в виде болезни. Итак, у тебя тело полное болезней, да еще возникло у тебя и упрямое стремление к славе и выгоде, которое трудно устранить, да еще ты переживаешь от того, что ты лечишь больных.

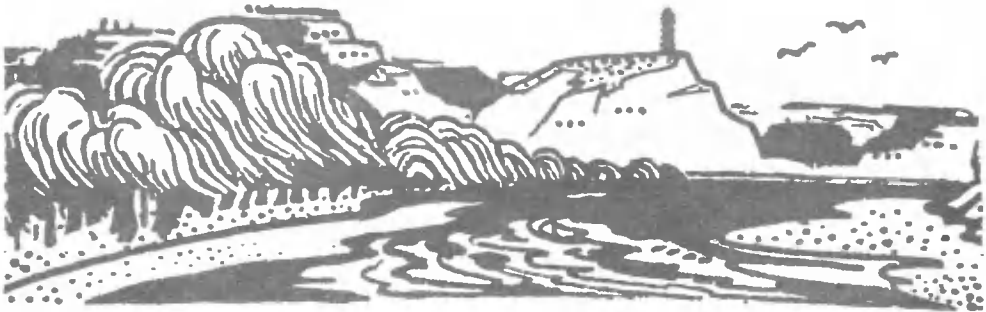
Занимаясь сюлян по мирскому закону, многие не знают, что с самого начала сюлян начинается очищение тела. Пропускать через все тело ци, очищая тело. Вот такая цель, чтобы подготовить тебя для сюлян на высших уровнях и заложить еще кое-какие основы. Во время сюлян на высоких уровнях также нужно непрерывно очищать тело, непрестанно очищать тело, чтобы оно становилось все чище, все чище и чище, пока оно полностью не заменится высокоэнергетичными веществами. В ходе сюлян по мирскому закону ты все время очищаешь свое тело. Тогда подумай, если ты непрерывно лечишь больных, непрерывно вносишь грязную вещь в свое тело, тогда не идешь ли ты вразрез с сюлян? Леча больных, ты действительно исходишь из того великого милосердия? Нет. Это упрямое стремление к славе и выгоде заставляет тебя делать. Ты делаешь это если не ради денег, то ради личной славы. Когда ты можешь лечить болезни, у тебя руки так и чешутся, как будто без этого невозможно проявить твои способности. Не так ли? Но ведь сюлян предназначен именно для устранения упрямых стремлений у людей. Тогда скажи, как устранить это твоё стремление? Так что оно действительно здорово навредило тебе. Поэтому мы здесь высказали коренные причины того, почему нельзя лечить болезни.

Те, которые действительно способны лечить болезни, уже достигли очень высокого уровня, хотя возможно не достигли просветления. Такие изредка лечат встретившегося хорошего человека. Это можно. Но они часто не оставляют свое имя и не ждут вознаграждения. В большинстве случаев это так. На самом деле и они не могут в корне разрешить вопрос, они только могут отодвинуть от тебя это страдание подальше, переместить его из нашего поверхностного материального пространства в глубокое материальное пространство. Однако, в конце концов, оно все-таки возвратится наверх. Бывает и так, что он превратил тебе эту вещь, чтобы ты не заболел, чтобы избежал бедствия. Сюлян по многим методам совершенствует субсознание. Ты не смотри, что у него есть гун. Какой у него гун? Какого качества? В каком состоянии этот гун? Как он появился? Каким путем достигается этот гун в ходе сюлян? Где сохраняется этот гун? Он вообще ничего не понимает, знает только, что делает это, а на самом деле этим делом занимается субсознание, субьюань-

шэнь. Поэтому он отодвинул от тебя подальше невзгоды или перенес их на других. К тому же перенести на кого угодно нельзя, перенести можно только на родственников и друзей. Однако тут есть еще и условие обмена, ведь нельзя же задаром отдавать другим болезнь, поэтому ты должен заплатить. Таков принцип.

Тут я поговорю с вами вот о каком вопросе. В будущем может существовать такое явление, когда маленькими дао и фа лечат болезни. Это будет только такой формой существования. Как они лечат — об этом я тоже сказал. Только у них очень маленькие способности, при помощи которых можно лечить только несерьезные болезни, но чтобы лечить серьезные болезни — нет. Но некоторые практикующие могут делать это в отношении чрезвычайно редких людей. Но делать в больших масштабах — им не под силу. За это могу ручаться. Некоторые, так называемые цигунские мастера, организовали курсы с участием многих людей, чтобы они могли лечить болезни и стали цигунскими врачами, способными лечить любые болезни. Если так, то у человечества не было бы никаких болезней. Но это невозможно.

Настоящий сюлянь равняется спасению людей, поэтому я вам ясно скажу, что если ты действительно отдаешься сюлянь по Фалунь дафа, не лечи болезни других. Если ты лечишь болезни, то это рассматривается как нарушение этого Закона, подрыв этого Закона. Поэтому, если только ты пойдешь лечить болезнь, я не позволю тебе испортить и загрязнить такую драгоценную вещь, тогда мое Тело Закона возьмет обратно фалунь, механизмы и все прочее. Где видно, чтобы настоящий практикующий лечил больных, занимался таким делом. Где раньше было видно, чтобы те, кто занимается в системе Дао, или монахи, занимающиеся сюлянь в достижении истинного состояния будды, лечили тебе болезни? Есть такие, которые лечат лекарствами, или же немногие, которые лечат болезни при помощи гуннэн. Это допускается, но при условии, а без условия не допускается. Мы уже ясно сказали об этом, указали на заинтересованность, которая действительно погубит тебя. Подумал ли ты, что мастер цигун, чтобы лечить людей, должен прежде всего десятки лет заниматься сюлянь, получив после этого гуннэн, которые способны лечить болезни. Ты учился лишь 3-5 или 10 дней и уже можешь лечить болезни. Не детская ли это забава? Почему не подумали над этим? За три дня ты уже сделался мастером. По-моему, таким «дао» слишком легко заниматься. Это словно камень, который, после того, как его подняли с земли, сразу стал буддой. На этом мы и остановимся, ибо слишком о многом нужно сказать. Всего о тех вещах, о которых я говорил на курсах за 15-16 часов, сразу не скажешь.



Если хочешь отдаться сюлянь, тогда, по-моему, надо как следует учиться Закону. Книга о нашем Фалунь дафа — «Чжуань Фалунь» — уже вышла в свет. Книга содержит мои лекции, в которых полностью рассказан наш Дафа. Поэтому в будущем эта книга может стать учебником для сюлянь в нашей школе. Но больше не будем говорить об этом. Мы вкратце сказали обо всем. В заключение желаю всем, как можно раньше достичь совершенства в сюлянь по этому Дафа!

ПРОПОВЕДЬ ЗАКОНА БУДДЫ ФАЛУНЬ В СИДНЕЕ

Не нужно, кажется, представляться. Все вы меня знаете. Все время хотел по-видаться с вами, но в силу различных причин мне не выпал такой случай. На этот раз я специально приехал сюда, чтобы повидаться с вами. Ведь раньше в Австралии, как мне известно, познающих этот Великий Закон было меньше, чем сегодня, к тому же многие из них не обращали внимания на изучение Закона и познание у них страдало поверхностностью. Мне кажется, теперь вы уже поняли, что я проповедую, и уже настало для меня время сюда приехать. Ведь многое из того, что вы хотите узнать, уже написано в моей книге. У меня такая привычка: я люблю, когда меня спрашивают о чем-то непонятном насчет самосовершенствования. Что касается того, что некоторые еще плохо разбираются в этом Законе и обращаются ко мне с вопросом, что это за Закон, то я..., как это выразиться, мне очень трудно добиться того, чтобы ты сразу понял, о чем я говорю, если даже это касается лишь самых поверхностных познаний. Если ты можешь читать эту книгу, можешь изучать Закон, кое-что познать и лишь после всего этого будешь задавать мне вопросы, ответы на которые будут иметь значение для твоего повышения, то, по-моему, это будет полезно для тебя как в учебе, так и в самосовершенствовании. Мне кажется, что сегодня назрела такая возможность и я явился к вам.

Я знаю, что одни из вас еще не изучали Дафа (Великий Закон); другие лишь тренируются в телодвижениях, не обращая должного внимания на изучение Закона; а третьи уже учатся лучше. А почему я требую, чтобы все вы обязательно учились Закону? Это потому, что тут существует такая связь. Всем известно, что с тех пор, как цигун стал распространяться в крупных масштабах в Китае, прошло уже 20 с лишним лет. Цигун переживал подъем в средний и поздний периоды «Великой культурной революции». Однако никогда и никто не объяснял, что такое цигун*; почему у тех, кто практикует цигун, могут появиться гуннэн; почему возникают явления, которые нельзя объяснить современной наукой. И никто не объяснил, в чем же тут дело, не говоря уж о том, какую цель преследует цигун. Ведь никогда в истории не было этого цигун, и почему он появился именно сегодня, к тому же распространяется в обществе как метод самосовершенствования? Почему все так получилось? Об этом мало кто знал. Конечно, в ранний период распространения в Китае цигуна появилось много замечательных мастеров. Но они знали только, что они занимаются этим для того, чтобы сделать что-нибудь в пользу здоровья народа. Таковы их простые мотивы и соображения.

Несмотря на то, что цигун распространяется уже долго, десятки лет, до сих пор никто не знает, в чем заключается истинная суть цигуна. Поэтому я в своей книге «Чжуань Фалунь» изложил кое-какие явления, существующие в цигунистских кругах, изложил то, почему цигун распространяется в обществе мирского люда, какую цель преследует цигун в конечном счете. Поэтому эта книга представляет собой труд, помогающий людям систематически заниматься самосовершенствованием. Сколько бы раз ты ее ни читал, она всегда блещит новизной: сколько бы раз ты ее ни читал, ты всегда обнаруживаешь новость в одной и той же фразе; сколько бы раз ты ни читал, тебе всегда кажется, что многое в книге остается для тебя непрочитанным — вот в чем убедились многие, вновь и вновь читая эту книгу. Почему так получается? Потому что я систематически обобщил и внес в книгу такие вопросы, которые считаются небесными тайнами, а именно: человек может заниматься самосовершенствованием, как вести самосовершенствование, каково свойство этой Вселенной и так далее. Книга поможет практикующим добиться совершенства, потому что никто в истории не занимался этим. Прочитав эту книгу, многие подумали, что в ней много небесных тайн, много тайн из тайн, которые никогда не давали человечеству знать и которые никогда невозможно было знать че-

* Брались объяснить многие, однако, никто не объяснил должным образом. — *Прим ред.*

ловечеству. Но в этой книге я все их раскрыл. Конечно, делая все это, я преследую свою цель. Если кто-нибудь произвольно выдает небесные тайны, безответственно делает это, излагая обыкновенным людям принципы высших степеней как обычную теорию, то это значит, что он разглашает небесные тайны, что он совершает дурные дела и он непременно получит возмездие.

То, чем я занимаюсь, — целенаправленно. С точки зрения поверхностного взгляда, я вижу, что многие через долголетнюю цигунистскую практику знают, что цигун обладает очень глубоким содержанием, что он может довести практикующих до очень высокой степени, даже до совершенства. Но беда в том, что человеку не удалось найти подходящий метод самосовершенствования, а обычный цигун отождествляется к излечению болезней и укреплению организма и не может служить руководством для самосовершенствования. Тогда многие пошли в храмы и монастыри, где они и стали отшельниками и поступили в ученики к монахам. Тут я, между прочим, хотел бы упомянуть о Будде Шакьямуни, который в свое время говорил, что его закон больше не в состоянии будет спасти людей в последний период упадка и гибели. Будда Шакьямуни так и говорил, так как это обусловлено рядом причин. Многим может казаться, что они не добились ничего, что они не осуществили качественного скачка, не достигли действительного повышения. Поэтому я вижу у всех стремление подняться вверх. А беда в том, что пока не нашли выхода. Я вижу в этом их большие страдания. Поэтому я и захотел по-настоящему вывести на повышенный уровень иерархии тех, кто желает постигнуть Закон. Это одна из главных причин.

Но как только будет проповедован ортодоксальный закон, то сразу потребуются, чтобы моральный уровень людей вновь поднялся, чтобы душа человека потянулась к добру. Следовательно, наше требование к практикующим должно быть выше моральных норм обычных людей, что принесет пользу человеческому обществу. Многие, разумеется, после чтения этой книги вряд ли действительно посвятят себя самосовершенствованию, зато они поймут, как быть честным человеком. С этой поры они, может, станут хорошими людьми, принесут обществу пользу, хотя не отдадутся самосовершенствованию. Вот к чему приведет проповедование ортодоксального закона. В действительности появившиеся в течение многих веков ортодоксальные религии, такие, как христианство, католицизм, буддизм, даосизм, иудейство, — все они добиваются того, чтобы душа человека потянулась к добру, чтобы те, кто действительно желает посвятить себя самосовершенствованию, постигли Закон и достигли совершенства, а те, кому пока не удалось успешно завершить самосовершенствование, как отличные люди остались в обществе мирских, создав себе шанс для дальнейшего самосовершенствования в будущем. Это непременно так и будет.

Хотя наша школа не религия, но то, что я передаю, относится уж к высшим категориям цигуна, поэтому нельзя считать его обычным цигуном. На самом деле любой цигун не представляет собой чего-то относящегося к мирскому люду. Что же такое цигун? Цигун — это самосовершенствование. Только он относится к самым низким уровням самосовершенствования, в том числе упражнения тайцзицюань. Всем известно, что тайцзицюань — вещь хорошая. Он был передан Чжан Саньфэном во время династии Мин (XIV-XVII вв.) и получил широкое распространение в Китае в 50-е годы нашего столетия. Однако до нас дошли лишь их приемы и телодвижения, а не синьфа (законы для души). Иначе говоря, Чжан Саньфэн не оставил людям то, что могло бы служить руководством для их самосовершенствования, что учило бы их, как нужно добиваться повышения в уровнях. Поэтому тайцзицюань может играть только роль в излечении болезней и оздоровлении организма, но не может привести практикующих к высоким уровням. Хотя это очень хорошая вещь, но в нем нет закона для души. Закон для души был в то время, но его не передали, не оставили последующим поколениям. А сегодня мы, проповедуя наш Закон, систематически делаем это дело.

Среди присутствующих много новых учеников-последователей. Мои слова могут показаться некоторым из вас мудреными. Всем известно, что всякая религия учит людей, чтобы их душа потянулась к добру, чтобы они могли подняться в Царство Небесное. Что касается буддизма, то Сукхавати также представляет собой Царство Небесное. Все просветленные, все мудрецы в истории наставляют, как вести себя, чтобы быть честными, чтобы достигнуть более высоких уровней, и лишь после этого человек сможет подняться в Царство Небесное. Но никто из них не объяснил почему. И Христос, и Будда Шакьямуни, и Лаоцзы, и другие — все эти великие просветленные появились две тысячи лет назад. Тогдашние люди отличались от сегодняшних. Они были идеологически более наивными, более простодушными и добрыми. У них не было таких сложных мыслей. В связи с тем, что состояние мышления тогдашних людей было не таково, каково оно в настоящее время, изложенные этими просветленными законы могли играть роль в то время. И то, что они проповедовали тогда, вполне могло довести человека до совершенства. С течением времени мысли людей становились все более сложными. Метод мышления также изменился. В связи с этим сегодняшние люди уже не могут понять то, что в свое время проповедовали эти великие просветленные. Поэтому теперешние люди не в состоянии постичь подлинных смысл читаемых ими канонов. Хотя сегодня я проповедую Закон в виде цигуна, но все знают, что я проповедую Закон Будды. Некоторые недоумевают: почему при проповедовании Закона Будды моя речь отличается от речи Будды Шакьямуни? Если бы в своем проповедовании я употребил речь Будды Шакьямуни, то меня не понял бы никто из сегодняшних людей. Язык Будды Шакьямуни был языком человечества в то время, поэтому он был понятен тогдашним людям. А сегодня при проповедовании Закона Будды нужно употреблять именно современный язык, чтобы все было понятно слушателям. Некоторые, наверное, опять сомневаются: вы ведь говорите не то, что относится к буддийским сутрам. Спрашивается, проповедовал ли Будда Шакьямуни тот закон, который проповедовали когда-то Первобытные Семь Будд? А будет ли Майтрея повторять то, что проповедовал Будда Шакьямуни, когда он спустится из рая на землю? Все просветленные, ставящие себе цель спасти людей, проповедуют закон, который подтвержден и уразумлен ими самими.

В моей книге много написано о том, что относится к самосовершенствованию. Человек начинает свое самосовершенствование с уровня обычных людей, и руководством для его самосовершенствования всегда будет служить Закон, пока человек не достигнет совершенства. Я действительно сделал то, чего никогда не делали прошлые поколения, — проповедовал еще больший закон, великий основной Закон нашей Вселенной, чего вы не найдете ни в каких других книгах — ни в древних, ни в современных, ни на китайском языке, ни на иностранных языках. Я излагаю свойство Вселенной, основу Закона Будды, который точно выражен моим языком. После чтения моей книги некоторые говорят: «Какой эрудит наш учитель Ли! Его знания охватывают многие науки, такие, как астрономию, географию, историю, химию, физику, астрофизику, физику высоких энергий, философию». Людям кажется, что учитель обладает всесторонней эрудицией. А я сам считаю, что в этом отношении намного уступаю мирскому человеку. Но этих моих теоретических утверждений вы не найдете ни в какой книге в мире, и им ты не научишься ни в какой отрасли науки. Ты все же останешься обычным человеком, если даже усвоишь все знания в мире, потому что ты все еще находишься на уровне мирского человека, только у тебя больше знаний мирского человека, и ты все останешься обычным человеком. А то, что я излагаю, не относится к категории мирского человека, а превышает ее. Оно ведет свое начало не от познаний мирского человека. Закон содержит в себе все знания — и знания о Вселенной, и знания об обществе.

Посредством простого и понятного языка мирского человека и применяя самую низкую форму самосовершенствования — цигун, я выразил все принципы Закона Вселенной, от самых низких до самых высоких. Когда ты прочитаешь книгу первый

раз, ты заметишь, что она учит тебя быть хорошим человеком. Если ты прочтешь ее еще раз, то ты уже увидишь, что в ней изложены не принципы мирского люда, что ее содержание выходит за рамки знаний мирских. А в том случае, когда тебе удастся прочитать ее третий раз, то ты заметишь, что перед тобой священные письма. Если ты и дальше будешь ее читать, то ты уже больше не сможешь расстаться с ней. В Китае есть такие, которые уже прочитали ее больше ста раз и теперь все еще продолжают читать, причем никак не могут от нее оторваться. Содержание книги очень богатое. Чем больше ты ее читаешь, тем богаче становится ее содержание. Почему? Хотя я и выдал много небесных тайн, но это внешне незаметно для непрaktикующих. Только те, кто отдаются самосовершенствованию, могут при непрерывном чтении постичь смысл книги, потому что человек в ходе самосовершенствования шаг за шагом поднимается вверх. Почему сначала, когда ты первый раз читал эту книгу, тебе казалось, что она учит, как быть хорошим человеком, а при вторичном чтении впечатление у тебя уже не то и ты уже добился повышения? Потому что первый шаг у человека, если только он хочет посвятить себя самосовершенствованию, должен быть сделан с исходной точки мирского люда. Постепенно повышая свой синьсин, человек достигает более высоких норм. Когда ты достигнешь нормы первого уровня, твоим самосовершенствованием будет руководить закон того же уровня. Когда ты достигнешь второго уровня, закон данного уровня будет служить руководством для твоего самосовершенствования. По мере непрерывного твоего повышения закон всегда будет руководством для твоего самосовершенствования на каждом соответствующем уровне. Словом, какого уровня ты ни достигнешь, ты всегда можешь пользоваться руководством со стороны закона данного уровня. Лишь таким образом ты сможешь в конце концов добиться совершенства. Вот что содержит в себе эта моя книга. Поэтому ты сможешь увидеть все это, если ты поистине посветишь себя самосовершенствованию и будешь руководствоваться им в практике. Содержание книги довольно обширное. Если даже ты будешь читать ее десять тысяч раз, она всегда будет служить руководством для твоего самосовершенствования, пока ты не добьешься совершенства.



Насчет вопроса о совершенстве, все вы знаете, что Христос говорил: «Если ты в меня веруешь, то можешь подняться в Царство Небесное». Буддизм гласит: «Если ты будешь совершенствоваться в достижении сущности Будды, то тебя пропустят в Сукхавати». Все они, конечно, дали лишь упрощенное изложение, не подчеркивая, что человек может подняться туда только путем практического самосовершенствования. Правда, по сути дела религия — это тоже самосовершенствование. Только и Будда Шакьямуни, и Христос видели одно. Как известно, в кругах практикующих можно слышать такое выражение: «Человек сам практикует, а гун ему дает учитель». Мирской люд этого не знает. Они считают, что через тренировочные занятия в телодвижениях они смогут развить свой гун до какой-то высоты. Такое утверждение кажется нам очень смешным. Совершенно невозможное дело. Конечно, если ты хочешь посвятить себя самосовершенствованию, то необходимо, чтобы учитель взял за тебя ответственность, чтобы он вложил в твое тело много таких механизмов и многое прочее, словно посеял семена. Только при таких условиях твое самосовершенствование сможет кончиться успехом. Кроме того, в ходе самосовершенствования нужно еще, чтобы учитель заботился о тебе, следил за тобой, устранил из тебя карму и помогал тебе развивать гун. Лишь тогда твое самосовер-

шенствование сможет кончиться успехом. В религиях не говорят о самосовершенствовании. Почему? Христос знает, что человек сможет успешно завершить самосовершенствование, если тот в него верует. Теперь люди не могут практиковать по религиям, так как они не в состоянии постичь истинный смысл слов просветленных. Многие думают: «Я верую в Христа, значит, после смерти поднимусь в Царство Небесное». Давайте призадумаемся: что мы должны делать, чтобы подняться в Царство Небесное? В тебе живут стремления, присущие мирскому люду, у тебя семь эмоций и шесть желаний, у тебя различные упрямые стремления — к соперничеству и борьбе, показать себя — какого стремления только нет у тебя! Если дадут тебе стать буддой, то ты, может быть, поссоришься, подерешься с буддами, потому что твои стремления, присущие мирскому люду, еще не устранены. При виде какой-то красивой бодисатвы у тебя, возможно, возникнут грязные мысли. Допустимо ли это? Конечно, недопустимо. Итак, тебе нужно устранить все эти упрямые, грязные, нехорошие стремления в среде мирских, и лишь после этого ты сможешь подняться на эту степень. И практика, и верования помогут тебе подняться туда, только больше не совершай ошибок после исповеди. Таким образом ты будешь становиться все лучше и лучше, и лишь тогда, когда достигнешь нормы небожителей, тебе удастся подняться в Царство Небесное. Вот в чем заключается суть самосовершенствования.

Некоторые утверждают, что они веруют в Христа и поэтому могут подняться в Царство Небесное. А я бы сказал, что не могут. Почему не могут? Потому что сегодняшние люди не понимают истинного смысла слов Христа. Христос обладает степенью Татхагаты. Он является также просветленным той степени, к которой относятся Будды. Мирские не понимают смысла его слов. Ты сможешь постепенно постигать смысл его слов лишь при условии, если ты непрерывно будешь практиковать по его методам. Например, Христос сказал: «Веруй в меня, и ты поднимешься в Царство Небесное». Это значит, что ты должен поступать так, как он учит, и стараться быть хорошим человеком, лишь тогда можно будет считать, что ты действительно веруешь в Христа и, следовательно, поднимешься в Царство Небесное. Вот зачем он говорил так много на этот счет. Во время исповеди тебе кажется, что ты ведешь себя хорошо, что душевное состояние у тебя хорошее. Однако, едва ты выйдешь из церкви, ты сразу станешь поступать так, как находишь нужным. Ты поведешь себя даже хуже, чем обычный человек. Как ты можешь подняться в царство небесное в таком случае? Ты совсем не повысился в духовном отношении. Ведь Христос сказал: «Веруй в меня, и ты поднимешься в Царство Небесное». Если ты действительно веруешь в него, то тебе надо поступать так, как он учит. Верно? Такова логика вещей и для других религий.

Люди последующих поколений резюмировали высказанные Буддой Шакьямуни слова и на этой основе написали каноны. После этого люди стали принимать за самосовершенствование чтение канонов и усвоение какого-то количества знаний про буддизм. Фактически при жизни Будды Шакьямуни не было вообще никаких канонов. Каноны были написаны через 500 лет в результате систематического резюмирования. Они уже не имеют никакого отношения к словам, высказанным Буддой Шакьямуни в то время. Но тогда людям позволяли знать лишь столько. Недопустимо было, чтобы они слишком много знали. Поэтому вышеупомянутое можно считать неизбежным. Будда Шакьямуни на закате своей жизни сказал: «За годы всей моей жизни я никакого закона не проповедовал». Будда Шакьямуни действительно не проповедовал закона этой Вселенной, не излагал, как проявляется свойство Чжэнь Шань Жэнь (Истина Доброта Терпение) в обществе мирского люда или на уровне Татхагаты, где он сам находился. Он действительно не проповедовал! А что тогда проповедовал Будда Татхагата? Он проповедовал то, что было подтверждено и уразумлено им самим при предыдущих существованиях, рассказывал, как он сам практиковал, как он понимал некоторые аспекты закона. Каноны содержат в себе материалы, собранные с перерывами, поэтому они страдают недостат-

ком в систематичности. Почему тогда люди последующих поколений приняли слова Будды Шакьямуни за Закон Будды? Это объясняется, с одной стороны, тем, что люди именно так понимают вопрос. С другой стороны, это потому, что Шакьямуни — Будда, поэтому его слова носят природу Будды. А для людей слова, носящие природу Будды, и есть какого-то рода принцип Будды, или Закон Будды. Но он действительно систематически не рассказывал о началах сюлянь, о свойстве Вселенной, о том, почему человек может совершенствоваться, и так далее, и тому подобное. Он действительно не рассказывал! Поэтому я и сказал, что я сделал то, чего никогда не делали люди предыдущих поколений, что я открыл большую дверь, сделал еще более великое дело. Иными словами, я познакомил людей со всеми начальными самосовершенствования, со всеми факторами для достижения совершенства, причем, изложил все это систематически. Вот почему высшие боги по этому поводу мне говорят, что я оставил людям лестницу, по которой можно подняться в небо, — «Чжуань Фалунь».

У меня нет такой мысли, что я по сравнению с Буддой Шакьямуни такой-то и такой-то. У меня нет такой мысли. Мне чужды эмоции мирского люда, чужды стремления к карьере и выгодам в этом мире. Раз я передаю эту вещь, я и должен нести ответственность перед тобой, должен объяснить тебе эту правду. Я ничего у тебя не прошу, ничего у тебя не возьму. Я лишь учу тебя стремиться к добру. Кто-то меня спрашивает: «Учитель, вы научили нас так многому, так много нам дали. Чего же вы хотите от нас?» Я ему сказал: «Я ничего не прошу. Цель моя одна — спасти тебя. Хочу лишь, чтобы ты стремился к добру, чтобы ты смог подняться вверх». Мы считаем, что человек живет не для того, чтобы быть человеком. Теперь люди заблуждаются в лживой реальности в обществе мирского люда. Они считают, что человеку так и надо поступать. В особенности сейчас моральный уровень человеческого общества резко падает. Все поддаются этому мощному потоку падения. Общество целиком падает вниз. Некоторым кажется, что они ведут себя чуть лучше других, поэтому они и думают, что они люди хорошие. На самом деле это они оценивают себя по низким критериям. По сравнению с плохими людьми человек может показаться чуть лучше. Посмотри на сегодняшних людей, на сегодняшнее человеческое общество, и перед тобой развернется страшная картина! Действительно, очень страшная! Ты увидишь, что в настоящее время наше человечество на самом деле способно на всякого рода злодеяния.



Великие просветленные, обитающие в небесах, — и Будды, и Дао, и Боги — уже не принимают сегодняшних людей за людей. Это утверждение как будто страдает крайностью. Хорошие люди, конечно, все же есть. Здесь я имею в виду человечество в целом, в большой сфере. Это правда. Раньше, когда люди были в храме, в церкви на исповеди, им казалось, что Христос или небожители действительно слушают их, причем у них в голове слышится отзвук реакции, как ответ на их вопросы. А у сегодняшних людей не может быть такого ощущения. Поклонники Будд также не видят существования Будд. Почему? Потому, что способность уразумения у людей человеческого общества становится все хуже, что люди человеческого общества все более деградируют, вследствие чего боги уж оставили их без внимания. Современные люди обладают тяжелой кармой, они становятся все более темными. Когда они получают возмездие за грехи, они считают это случайным явлением. Я вижу, что хотя нормы морали человечества резко падают, однако люди поддаются этому мощному потоку несознательно. Природа будды, человеческая сущность у некоторых все еще сохраняются. Благодаря моим проповедям в эти годы многие добились успеха в своем сюлянь, причем достигли довольно высоких уровней. На

одних уже снизошло просветление, другие вступили в состояние постепенного просветления, а третьи уже практикуют на говэй (статус достижения уровня будды). Я очень доволен, что мои усилия не пропали даром. Я ответственен за людей, ответственен за общество. Я недаром раскрыл небесные тайны: мне удалось помочь практикующим повысить свой уровень.

Только что я остановился на вопросе о том, что человек живет не для того, чтобы быть человеком. Многие, может быть, не так-то хорошо понимают это, считая, что человеку так жить и надо. Правда, все люди вышли из утробы матери, и никто из них не видит существования других пространств. Раз не видит, то и не верит. К тому же сегодняшние люди чрезмерно верят в современную науку, которая страдает неполнотой и несовершенством. В этой Вселенной она дает лишь поверхностные знания, иначе говоря, уровень ее очень низкий. Такова суть вопроса. Если люди верят в нее не в меру, то им грозит серьезнейшая опасность: мораль человека будет разрушена окончательно. Тогда там, наверху, не примут за людей тех, у кого отсутствует моральное чувство! Ведь не только человек, но и черт, обезьяна, орангутанг, — все они обладают человеческим образом, обладают мозгом и конечностями. Человек может называться человеком потому, что он, живя на этом свете, должен следовать определенным нравственным нормам, нравственным критериям, что он должен иметь определенный способ существования. В противном случае боги не будут принимать людей за людей. Однако, все люди думают о том, как можно жить лучше, что нужно делать, чтобы добиться своего развития. Но человеческое общество находится под контролем высших живых существ, человечество никогда не добьется уровня будд путем развития техники. А не то действительно произошла бы межпланетная война! Поэтому недопустимо, чтобы техника человечества поднялась на новый уровень, когда оно еще не освобождено от стремления к соперничеству и борьбе, от чувства зависти, от всех семи эмоций и шести желаний.

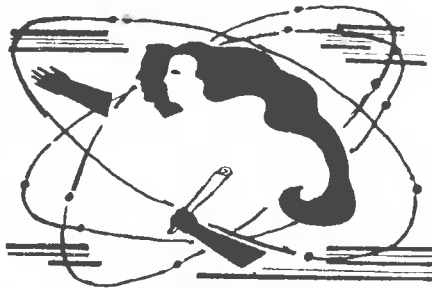
У человека 70 процентов мозга остается неиспользованными. Это известно и в современной медицине. Почему это так? Потому что ум человечества подвергается подавлению. Тогда почему он, Будда, обладает большим умом и большим мастерством? Почему он все может узнать? Почему он может проявить величайшую мудрость? Ответом на эти вопросы может служить то, что я говорил выше. Кто-то говорит, что моя книга затрагивает обширные отрасли науки! Они думают, что учитель, может быть, большой эрудит и окончил много университетов. Нет, это не так. Почему? Дело в том, что мозг у меня полностью открыт, а у вас нет. Ведь на этом свете и философия, и астрономия, и физика, химия, история человечества и прочее — все это кажется людям очень сложным, а на самом деле очень простым. Все это не выходит за рамки Закона Будды и относится к самому низкому уровню человечества. Все это сводится к одному принципу, который вытекает из свойства этой Вселенной и формы материального существования, не больше. Но и такие пустяки уже не может вместить ум человечества, так как мозг человека закрыт. Он не в состоянии больше вместить. Как быть? Человек хочет побольше знать, но его мозг всего не вместит. Скажем, ты изучаешь физику, изучаешь астрономию, изучаешь физику высоких энергий, изучаешь философию, изучаешь историю, ты изучаешь и то, и се. При всем этом ты не способен полностью усвоить даже



знания по одной специальности за всю свою жизнь. Отсюда следует, что знания человечества ужасно мизерны.

Как я говорил выше, какими обширными знаниями ты ни обладаешь, пусть ты работаешь профессором, научным руководителем в университете, пусть ты пользуешься большой известностью, ты все же остаешься обычным человеком, потому что твои знания не превышают уровня мирского люда. К тому же позитивистская наука нашего сегодняшнего человечества страдает несовершенством. Она, скажем, не в состоянии подтвердить существование богов, не в состоянии подтвердить существование других пространств. Она не видит форм существования жизней и веществ в других пространствах, не знает, что в теле человека существует такая материя, как мораль. Она не знает также, что вокруг тела человека существует еще такая материя, как карма. Современная наука не в состоянии подтвердить все это, хотя люди верят в нее. Когда мы говорим о морали, добре и зле, что не относится к категории науки, то нас обвиняют в суеверии, а не значит ли это, по сути дела, что люди размахивают палкой науки, чтобы нанести удар наиболее существенному у человечества — морали человечества? Не так ли обстоит дело? Так как современная наука не в состоянии подтвердить существование дэ (белая материя в энергетическом поле человека), поэтому она утверждает, что все это суеверие. Если концепция о нравственности человечества действительно будет сведена на нет, то человека больше не будут связывать Закон для души и нравственные нормы, в таком случае он готов идти на все, даже на самые тяжкие преступления, в результате чего моральный уровень человечества будет непрерывно падать вниз. Вот какую роль играет самая отрицательная сторона науки.

Я говорил, что ученый с большой эрудицией не может проявить упрямство, как многие, которые склонны к замене разума своими эмоциями. Он не может удержать науку в каких-то неизменных пределах, не может считать, что те дисциплины, которые не относятся к позитивистской науке, — не наука. Давайте призадумаемся: если мы посредством научных методов познаем то, чего не познало человечество, можно ли будет тогда считать, что это тоже наука? Само собою разумеется, что это тоже будет наука. Человечество все время совершенствует себя, вновь и вновь познает себя, благодаря чему наука получает развитие, что в конце концов приведет нас к подлинному познанию Вселенной. Современная позитивистская наука развивается весьма неразумным образом, очень медленно. Подобно тому, как слепой знакомится со слоном на ощупь. Она не может познать формы материального существования всей Вселенной, не может познать существование свойства Вселенной. Она принимает нащупанную часть за целое. Она нащупала только ногу слона, а уже заявляет: «Эге, такова, оказывается, наука, такова подлинная наука, познающая жизнь, материю». Она не видит, как выглядит слон в целом, поэтому не знает, что Вселенная состоит из бесчисленных времен-пространств, что в других пространствах существуют формы других жизней и веществ. Поэтому люди с коротким умом и упрямой натурой называют все это суеверием, в чем и заключается самая главная причина падения морали человечества. Многие размахивают палкой науки, чтобы ей нанести удар самому давнему, самому существенному у человека — его морали. Очень опасно! Когда человек потеряет дэ, то боги не будут принимать его за человека. А когда там, на небе, перестанут принимать человека за человека, то произойдет выбраковка, и придется начать все заново.



Продолжение следует



Закон кармы и реинкарнации

✍ Лакшми-Нараяна дас

Веды являются самыми древними священными писаниями, и все остальные философии, которые существуют на Земле, так или иначе исходят из ведического знания. «Веды» на санскрите означает «полное знание». Все абсолютно описано в ведах. В чем же суть ведического знания? Суть ведического знания в том, что человек не есть тело, а есть душа; душа, которая помещена сюда, в этот материальный мир, и помещена по собственному желанию. Живое существо пришло наслаждаться в материальном мире отдельно от объекта своего служения. Поэтому создан этот материальный мир, чтобы сюда пришло живое существо и пыталось здесь наслаждаться независимо, т. е. это стремление действовать независимо ни от чего, ни от каких законов, правил, предписаний. Какова же цель живого существа, которое приходит в материальный мир? Стать Богом. Все мы хотим стать Богом, объявить себя самым главным, самым могущественным, самым сильным, самым умным. А самый-самый это Бог. Поэтому в погоне за этим самым-самым мы пришли сюда, чтобы стать Богом. Но веды утверждают, что это невозможно. Капелька воды из океана не может быть океаном. Человек духовен, и Бог духовен. Мы вроде бы едины, но между нами огромное различие по могуществу.

Ведическая литература называет восемь основных «совершенств», которыми может обладать живое существо при определенных условиях жизни и деятельности. И мы все некогда этим владели. Откуда у нас в детстве столько представлений? Ребенок говорит: раз и полететь бы куда-нибудь. Ниоткуда ничего не берется. Если бы этого не было, мы не могли бы даже представить, что так может быть. Когда мы рождаемся, мы еще очень восприимчивы и поэтому мы так склонны слушать сказки. Ведь люди не очень хорошо осознают, почему дети любят слушать сказки. И мы им говорим: сказка это ложь, но в ней скрыт какой-то намек. Дети сказки так не воспринимают, поскольку маховик их кармы еще не раскачался. Они воспринимают это как реальные события, т. е. они пока еще воспринимают мир реально. Поэтому они склонны слушать сказки, а не какие-то истории из нашей жизни. Это уже другая область, это область обусловленности, осквернения. Пока дети свободны, они могут воспринимать мир реально с его многоуровневостью, многопространственностью, в разных измерениях. У детей нет обусловленности, у них прекрасные представления о жизни. Все мы в детстве ждем каких-то более широких событий от жизни, более прекрасных, потому что у нас есть память об этих событиях. Поэтому мы так вдохновлены. Но позже мы осознаем, что она не такая, как мы о ней думаем. Где все эти наши идеи, где все эти фантазии, которые мы надеялись воплотить в жизнь? Все прекрасное где-то есть, но почему-то не в этой среде, не в этой жизни. Мы даже хороших взаимоотношений здесь не нашли. Мы даже в семье их не имеем. Хотя это такая элементарная вещь. Ладно, пусть нет никаких особых спо-

Лакшми-Нараяна дас — член Международного общества сознания Кришны. Является ответственным за распространение ведической культуры на территории Сибири.

Материал представляет собой незначительно сокращенную лекцию Лакшми-Нараяны из цикла «Культура, не подвластная времени».

собностей, но все мы надеемся, что папа любит маму. Мы все так чисто воспринимаем это поначалу. Потом мы узнаем, что папа любит не только маму. Да и мама-то не в восторге от папы. И так мы постепенно обуславливаемся средой, которая нас подавляет. Мы чувствуем, что мы были в другой среде и это нас начинает угнетать. Мы постепенно начинаем разочаровываться, и это разочарование с каждым годом увеличивается. Мы превращаемся в лицемеров и лунов, и это становится нормой поведения. Таким образом общество показывает, что оно деградировало. Раз никто не может проявить качеств, которые в нем есть, значит оно деградировало. Как нам не подходит обувь 35 размера, если мы носим 42, так же эта эпоха, эта среда: она отторгается. И мы пытаемся к ней приспособиться, нам неудобно, но мы привыкаем и принимаем. Такова жизнь.

Я перечислю восемь «совершенств», которыми в принципе владеет живое существо и которыми оно должно владеть, чтобы осознать смысл жизни, понять мир.

Анима-сидха (сидха — сенсорная способность, «совершенство») — уменьшаться до размера атома. То есть человек может масштабироваться до размеров даже меньше атомарной системы.

Лākхима-сидха — стать легче пера или воздуха и уметь передвигаться по лучу. Даже сейчас есть люди, которые ходят по яичной скорлупе. В уфологических сводках — тысячи свидетельств по всему миру о том, как их забирали в корабль. Говорят, что был какой-то луч, он прямо на них был направлен, они почувствовали, что всплывают, и прямо по этому лучу они были затянуты в корабль. Йоги могли по лучу достигнуть Солнца. И не надо тело менять, в этом же теле двигаются. Многие думают, что нужно астральное тело. Нет, именно в этом же теле.

Пṛāpti-сидха — достать что угодно из любого места. Есть случаи, когда человек во сне достает какой-то предмет. Когда он просыпается, этот предмет оказывается у него в руках. Доставка предметов осуществляется через эфирные коридоры. По ним можно достать абсолютно любой предмет, и того предмета там уже не будет. Независимо, где он находится: с любой планеты можно принести любой предмет.

Māхима-сидха — это способность позволяет утяжелить как любой предмет, так и себя. Есть один китайский мастер, который становится на 300 кг тяжелее прямо на весах. Его нормальный вес — 56 кг.

Ишйтва-сидха — создать что-нибудь или уничтожить при помощи вибрационных полей.

Вашйтва-сидха — управлять материальными элементами и подчинять своей воле людей. Сейчас мы видим маленькие проявления этих способностей у гипнотизеров, экстрасенсов. Это основано на шакти. На санскрите «шакти» означает «энергия». Есть разные уровни энергии, позволяющие действовать в этом материальном мире. Человек может подчинить своей воле огромное сообщество людей, и они будут действовать каким-то образом и даже знать не будут, что действуют по указанию какой-то личности. Им кажется, что они это делают по своей воле.

Пракāмья-сидха — возможность исполнить любое желание. Это раздел магии. Что значит любое желание исполнить? В очень многих шрути (сказках — а сказка — это не ложь, это историческое событие) описываются личности, овладевшие такими способностями. Они говорили: давай, любые три желания исполню! Они исполняли любое материальное желание, не духовное. И поскольку в этом мире все пытаются наслаждаться материально, обладающие пракамья-сидхой быстро могут найти сторонников. Но они не дадут духовного знания.

Камамāсьяти-сидха — способность принимать любую форму: человек может превратиться в любого зверя, в любой предмет. Такие описания имеются в Пуранах. Например, как человек становится оборотнем и т.п. Мы находим множество всевозможных историй, как целые цивилизации были связаны с животными, которые вступали с ними в половые отношения. Это деградация, проклятье, и такие проклятья несут на себе многие народы тысячелетиями. Эти проклятия закрывают определенный аспект знаний.

Итак, вот эти восемь основных мистических способностей, и каждая из них является базой еще для десятков, иногда сотен. Таких, например, как по предмету определить всю историю предмета и его владельца и через его личные вещи воздействовать на человека. Или вылечить по фотографии, а можно и убить по ней. Это разделы, связанные с тамасикой, т. е. низшими формами сидх. Особенно процветают такие способности в Кали-югу (в нашу эпоху. — Прим. ред.). Высшие сословия никогда этим не занимались. Считалось недостойным заниматься тантризмом, этим занимались только шудры — рабочие. Вообще тантра предназначалась для людей невежественных. Браманы и кшатрии не действовали на уровне тантры, все было на уровне мантры.

Ведическая литература дает пояснение, что каждый из нас, все люди, которые сейчас заселяют вот этот маленький калиюжный район, который мы воспринимаем круглым с окружностью в 40 тыс. км, все мы неоднократно поднимались на высшую планетарную систему — планету Сатья-лока и неоднократно посетили Пата-локу — низшую планету нашей большой Вселенной. Вот откуда у нас столько опыта, так называемой фантазии. Это не фантазии. Ничто ниоткуда не берется. Это, как телевизор, который нужно настроить, чтобы увидеть изображение. Человек думает, что нет больше земли, воды, других живых существ. Как увидеть? Надо настроиться через определенную практику. Появится другое зрение, слух, осязание, обоняние. Он увидит это реально. Вы переключаете канал и понимаете, что все это есть на самом деле, это не галлюцинации. Но мы «расстроены» и поэтому говорим: нет кармы, нет реинкарнации и т. д. Мы действуем таким образом, что «расстраиваем» самих себя. И первая причина деградации — это млечха (мясоедство). Это самая гнусная деятельность, которая приводит к тому, что люди начинают деградировать. И так бурно и сильно, что люди «расстраиваются».

Итак, закон кармы гласит: «Настоящее — следствие прошлого и причина будущего», т. е. то, что мы сейчас имеем, — это следствие нашего прошлого. И больше ничего. Все — на каком мы уровне находимся, какое благосостояние имеем, какое здоровье, как удачливы, бедны или богаты, в какой семье появились, в какой культуре, какая у нас религия — все это непосредственно связано с нашей личной деятельностью в прошлом. Таков закон этого мира.

В зависимости от того, чем человек занимался в своей прошлой жизни, он получает определенный тип ума и чувств. Поэтому такая разница в людях, в запа-

хах, в ощущениях, в искусстве, в одежде, в философии, в науках. Кто-то что-то понимает, кто-то не понимает. Один рождается в богатой семье, другой — в нищей, всю жизнь живет нищим. И как бы он ни крутился, если у него плохая карма, он никогда не станет богатым. Он может стать богатым, если прибегнет к определенному методу кармического очищения. Веды описывают такие методы. Для этого существуют религии. Когда мы говорим о религии, у многих возникает насмешка. В ведическую эпоху чем был богаче человек, тем, подразумевалось, он более благочестив, у него лучше карма, он более религиозен. Это сейчас, в Кали-югу, мы видим, что чем больше проблем, тем больше религиозности; чем больше нищеты, тем больше Бога, поскольку люди деградировали.

В этой Вселенной за все надо платить, как за коммунальные услуги: не заплатишь — отключат. Платить за зрение, слух, за воду, воздух и т. д. Если человек этого не делает, то ему точно так же постепенно отключают все. Как платить? Жертвоприношениями.



Что такое, когда мы даем деньги? Это пожертвовать своей энергией, т. е. что-то наживает человек, затрачивает физические силы. Деньги — результат усилий, умственных или физических. Полученные деньги надо отдать за свет, телефон. Прекратил отдавать деньги — отключили. У нас есть слух. Как прекращаем приносить жертвоприношения — глухой родился. Если совершать жертвоприношения, полубоги (их 33 млн.), отвечающие за наши органы, восстанавливают все утраченные функции. Таков закон кармы. Допустим, родиться в Сибири — это очень плохая карма. Люди, рождающиеся в Сибири, наиболее склонны к греховной деятельности. В произведении, которое было записано 6,5 тыс. лет назад — в Шримат-багавате — о Сибири говорится, что в Кали-югу в Сибири будут рождаться люди, наиболее склонные к греховной деятельности. Карма. Сибирь определена как место наиболее кармических реакций, поскольку здесь холодно, и вообще говорится, где много мороза, там наиболее греховные личности рождаются. Само наличие мороза свидетельствует о том, что у людей, живущих там, такая карма и поэтому климат меняется. Северные народности — все это не очень хорошая карма. Но люди говорят: в Африке жарко, а там вообще негры живут, а они все от демонов. Но у них другая реакция. Здесь люди испытывают страдания физические: голодно, холодно. Но у них нет проблем с интеллектом, они склонны принимать духовные знания. Что же происходит там, где тепло и черное тело? Им не холодно, но у них могут быть проблемы. Знает ли человек, что так происходит или не знает, это не играет никакой роли абсолютно. Просто человек, который знает, может регулировать свое будущее и может менять свое прошлое. Человек не знающий — как кукла, марионетка. Ему кажется, что он действует сам, на самом деле все до мелочей происходит по велению этого закона, поскольку он отрабатывает свою карму.

Расскажу одну историю. Вы все слышали о Мишеле Нострадамусе. Он умел предсказывать. Это качество называется на санскрите трикалагия: уметь видеть прошлое, настоящее и будущее. И есть у каждого диапазон этих качеств. И вот однажды Нострадамус предсказал, что у короля на рыцарском турнире в третьем заезде сломается копьё, щепка попадет в прорезь левого глаза, проткнет глаз и король умрет. Несколько центурий описывают это событие. Нострадамус предупредил королеву. Он сказал, что она могла бы это предотвратить. Хотя вряд ли он вырвется из этого круга, т. к. он не религиозен. Король, конечно, ходил в церковь, но не был религиозен в настоящем смысле этого слова. Когда королева рассказала королю о предсказании, король засмеялся и сказал: «Я вам докажу, что он ничего не видит, все это глупости. Он сам умрет еще раньше, чем я». И вот турнир. Перед третьим заездом королева подходит к нему и говорит: «Ты помнишь?» Король смеется над ней: «Глупая женщина. И твой этот Мишель, он тоже глупец». И он в третьем заезде едет, ударяются копы, одно копьё ломается, длинная щепка попадает в прорезь, левый глаз пробивает, и король через несколько часов умирает. То есть мы видим даже на таких обычных примерах, что не слишком сильная сидха была у Нострадамуса. И все-таки даже довольно мелкие вещи можно проследить, можно точно знать, где человек споткнется, поскользнется.

Таким образом, человек полностью находится во власти своей кармы. Кроме религии нет ни одного механизма, с помощью которого можно было бы нейтрализовать ее.

В этой Вселенной представлены два вида живых существ: имеющие божественную природу и демоническую. Нейтральных нет. И вот живые существа все же могут каким-то образом нейтрализовать без религии определенные задолженности прошлого. Каким образом? Путем аскезы. Что это такое? Аскеза — это когда вы принимаете какие-то физические неудобства ради того, чтобы очиститься. Например, вы знаете Порфирия Иванова. Какая здесь аскеза? Человек идет по пути оздоровления. Любая болезнь, по утверждению ведической литературы, это реакция на греховный поступок. Это однозначно. Любая зубная боль, насморк и т. д. Особенно до 30 лет, потому что после 30 лет начинается цикл увядания. Поэтому мы все ста-

реем. Но до определенного рубежа мы должны чувствовать себя хорошо. Чтобы очиститься, нужно принять определенные аскезы. Аскеза — понятие, которое пришло из ведической литературы. Епитимия, тапасия, аскеза. Аскеза — это когда вы принимаете какое-то физическое неудобство на всю жизнь. Все эти системы взяты из определенных практик. И вот как раз те живые существа, которые обладают безбожной, т. е. демонической природой, взяли эти механические режимы и стали делать эти аскезы, но не для удовлетворения Бога, как предписывает религия, не в знак благодарности за то, что мы живем. Правильная аскеза — это и есть жертвоприношение, агья. Сейчас этого нет, никто не оплачивает счет за телефон. Мы просто не замечаем этого. Кто-то приходит и говорит: «Остановись. Прекрати это делать». Мы говорим: «Отстань». И происходит отключение. Некоторые пытаются очиститься с помощью механической аскезы. Они очищают свое материальное тело, по сознание — нет. Можно проявить все восемь сидх, но при этом остаться завистниками, лгунами и т. д. Вот почему демоны тоже владеют мистическими способностями, но они совершенно другой природы. Поэтому им отведены низшие области материальной Вселенной. То есть они могут быть гораздо выше нас в плане сенсорных способностей, но в духовном отношении, нравственно, намного ниже. Ведическая литература указывает, что вся структура Вселенной устроена таким образом, что те, кто выше, — духовнее; те, кто ниже, — более материалистичны. Так вот, мы живем на самой низшей планете среди высших. Мы не относимся к низшим планетарным системам, мы относимся к средним планетарным системам седьмого уровня. И наша планета низшая среди высших. Ниже нас все материалистами заполнено, т. е. людьми, полностью отвергающими духовные ценности, стоящими на платформе янтры, т. е. технократии. Очень могущественные технические цивилизации.

И вот таким образом человек постепенно, действуя здесь, в материальном мире, постоянно пожинает плоды своих поступков — благочестивых или греховных. Что есть благочестивая деятельность? Филантропия, альтруизм, бабушку через дорогу перевести — то, что делаете из своих внутренних побуждений, из своей доброты. Есть разные уровни благотворительности. Форму благотворительности мы выбираем автоматически в зависимости от гун материальной природы, под которой мы находимся, — в страсти, невежестве или благости. Подавать милостыню в нечистом месте недостойной личности — это подаяние в гуне невежества. Это невежество. Вы знаете, куда идут эти деньги. Это, как из сострадания дать наркоману наркотики. Это — сострадание в невежестве, но это тоже форма сострадания. И кто-то хотя бы даже с этой формы должен начать сострадать. Некоторые вообще никакого сострадания не испытывают ни к кому. И все-таки такой поступок больше приносит зла, чем добра. Это сделано на сентиментах. Сентимент — это реакция за греховные поступки. Сентиментальный человек — греховный человек. Ведическая литература говорит, что сентименталисты — опасные люди, они уничтожают знания, поскольку делают все на уровне чувств, на уровне своей глупости.

Благотворительность в гуне страсти — это когда вы даете кому-то, пусть даже в нечистом месте или неплохом месте, и даже достойной личности. Вы жертвуете что-то, но вы желаете за это вознаграждения. Я тебе — свечку, ты мне — здоровье. Люди приходят в церковь и начинают торговаться с Богом. Ни о какой чистоте нет и речи. Коммерция.

Что такое пожертвование в гуне благости? Это знать, в каком месте, какой конкретно личности и без желания получить что-либо взамен. Только с желанием получения знания. Это есть пожертвование в гуне благости. Такие люди очень разумны, у них хорошая карма. В прошлом они жили правильной жизнью, поэтому в этой жизни у них еще сохранилось такое представление о благотворительности. Не то, что они направо-налево раздают.

И есть еще трансцендентная благотворительность, когда человек делает что-то просто из любви к Богу. Это высшая форма благотворительности. Просто из

любви, ничего не прося взамен, даже знаний. Из преданности. Вся ведическая литература и говорит, что человек должен развить в себе такие качества. Мы проявляем какие-то качества чистоты по отношению к тем, с кем мы связаны телесно. Это есть обусловленность. Смотрите: я в этом теле, значит, я люблю тех, кто любит меня в этом теле. Значит, я к ним более бескорыстен, чем к тем, кто ко мне не имеет никакого отношения, т. е. к моему телу. А кто имеет отношение к моему телу? Мои дети, моя семья, моя национальность, моя религия, моя страна, моя планета. Это называется аханкара — ложное эго. Я и мое. Все это проистекает из телесной концепции. Это иллюзия. Человек запутывается в этой иллюзии. Поэтому первый шаг в духовной жизни — это когда человек осознал, что он не есть тело, а есть душа, воплощенная в теле, и он ищет, как правильно использовать это тело, чтобы продвигаться в духовной науке. Это все равно, как если один человек использует машину, чтобы ездить куда-то получать знания. Другой использует ее, чтобы получать деньги. А третий — чтобы давить всех. Точно так же и с телом. Можно использовать тело для получения знаний — это если вы в благодати. Если в страсти — для наслаждения. Если в невежестве — для уничтожения. Вы хотите разрушать, строить козни, причинять беспокойство. Это тамас. Так вы разрушаете в первую очередь себя.

Люди не задумываются о последствиях своих поступков. Они подозревают о законе кармы, но не знают точно. Хотя внутренне это знание имеется у всех, поскольку мы прошли неоднократно все это. Нам нужны были подтверждения.

И вот благотворительность — это деятельность, позволяющая улучшать свое положение. Если мы знаем закон кармы, мы можем улучшить свое положение. Если не знаем, можем ухудшить положение. Невежество — признак отсутствия ведического знания. Ведическая литература утверждает, что невежда — это тот, кто не знает, что он душа. Поэтому все его представления телесные, он занимается только греховной деятельностью. Исключите из общества закон кармы и реинкарнации, и оно превращается в общество животных. Никто не отвечает ни за что. Но люди приходят в эту жизнь — и кто-то пацифист, кто-то альтруист. Есть люди, которых ничем не заставишь переступить определенные границы морали. Вы думаете, они прямо сразу стали такими хорошими? 15 триллионов 20 миллиардов жизней было. Они уже попробовали, у них уже есть горький опыт.

Есть закон сохранения энергии и событий. Все фиксируется. Либо оно из прошлого, либо из будущего. А это будущее то же самое прошлое, но другого цикла.

Есть целый раздел науки, позволяющий определить, кем был человек в прошлой жизни. Это не то, как сейчас: ввели человека в состояние гипноза. Это очень вредные опыты, они разрушают психику человека. Потому что, столкнувшись со своим прошлым, человек получает кармический удар, он может умереть. И есть тысячи примеров, когда люди, не обладая определенным духовным статусом, уводят людей в их прошлое, якобы с целью полечить болезнь. И они вылечивают. Но это приводит к таким травмам сознания, что человек в других аспектах сознания полностью разрушается. Это, как лекарство: вроде бы зубы перестают болеть, а потом что-то другое начинает болеть. Точно так же все эти опыты должны очень четко контролироваться. И когда какой-нибудь невежда, чтобы сделать себе имя с помощью особых способностей что-то такое делает, он ухудшает на самом деле положение этих людей. Ведическая литература запрещает зани-



маться коррекцией кармы, кодировкой и т. д. Закодированный алкоголик все равно хочет пить. Но произошло насилие над его сознанием. Он не пьет, потому что есть страх, аспект наказания. Но кто действует в страхе, действует в невежестве. Кто действует за награду, действует в страсти. Кто действует ради очищения, знания, действует в благодати. Человек может вырваться из всего этого, расширяя аспект знания. Духовные знания очищают. Даже если человек просто слушает об этом и анализирует, потому что люди, склонные анализировать, склонны потом поступать таким образом. И постепенно они поднимаются в другую гуну: из невежества — в страсть, потом — в благодать. И тогда они могут понять высшую философию Багават-Гиты и Шримат-Багаваты.

Многие люди говорят: я читал, много раз — все понятно. Это такая иллюзия. Эти священные писания — не «Три мушкетера», прочитал — и все понятно. Это, как Библия: чем больше вы очищаетесь, тем глубже вам раскрывается каждое слово. Они бездонны. И вы так приходите к бхакти — любви и чистой преданности Богу. Кто уже живет какими-то аспектами священных писаний, тот читал. Иначе это просто невежество, это деградация. В кармическом варианте что такое деградация? Это когда у вас есть информация, но вы ею не побуждаетесь к действию, т. е. это наличие информации, которую невозможно реализовать. Каждый курильщик знает, что это вредно, но он это делает. Это — деградация. Знание — реализованная информация, все остальное — просто спекуляция. Человек знает, лгать нельзя, красть нельзя. Но лжет, крадет. И ведь знает на сто процентов, что это плохо. И даже будет ребенку говорить: нельзя, ух, украл! Но сам будет делать это. Поэтому у ребенка сформируется такое же сознание. Ведическая литература говорит: лучшая проповедь — это собственное поведение. Слова человека, который им не следует, столь же бесплодны, как цветы, лишенные аромата. В таких словах отсутствует шакти — энергия. Поэтому так важно исполнять самому, что проповедуешь, только тогда это срабатывает. Вот почему родители бьются со своими детьми и ничего не могут с ними сделать. Мы философствуем о чем-то, и это никого ни к чему не побуждает. Есть такое произведение — «Рамаяна». Там описывается одна демоническая личность, его звали Равана. Он был царем ракшисов. Ракшисы — человекоподобные существа. Когда-то в Сатья-югу большие их колонии были здесь, на нашей планете. Они были демоническими существами, но с очень развитой сенсорной системой. Сейчас она есть, эта Ракша-лока, не так далеко от Земли. Они там живут, летают на своих дисках. И вот Равана решил уничтожить ведическую культуру. Он сказал: «Люди, зачем вам это ведическое знание? Там же надо аскезы принимать: мясо не ешь, вино не пей, половая жизнь ...э-э!» Он был так удивительно убедителен. И часть людей сказала: «А что, у тебя есть какой-то другой вариант?» Он ответил: «Вы видите, как я могуществен?» Он стал демонстрировать свои сидхи, и люди клонули на эти «совершенства». Им поправили здоровье, многим скорректировали карму. И люди на это купились. Но им сказали: Бога нет, Веды лгут. Мы — носители настоящей науки. Не надо никаких аскез, ничего не надо. Вы хотите в рай? Мы вам построим золотую лестницу. «Я лично, — сказал Равана, — вам ее построю. И наступит день, когда вы все уйдете в совершенное общество на Индра-локу». Есть такая планета. Но так устроена природа, что без аскез туда никто не попадает, никогда. Он обманул людей. И люди приняли его философию — все ведь хотят наслаждаться.

И что же, он построил эту лестницу? Он даже не собирался это делать. Он просто сказал: «Вы будете жить в лучшем обществе». На самом деле у него были свои планы.

Материал подготовил А. Александров

Продолжение следует

Последняя надежда

Обращение к современному человечеству

Об Отце и Сыне

Именно на основе этого особенного излучения многоцветность природных чувственных особенностей при вашем воплощении обрела очень большую цветовую насыщенность,

Испытывая влияние которой, естественно, вы приходите к излишнему беспокойству с неизбежной психологической усталостью.

Но, только лишь достойно развивая особенности души своей, сила вашего духа, неизбежно изнутри умножившая интенсивность природно-чувственных звучаний, окутывая всё более ваш природный чувственный мир снаружи своим нежным светом, сможет правильно погасить чрезмерную цветовую насыщенность,

Облагородив цветовое звучание и приведя всё это в гармонию.

После чего воздействие на разум чувственного мира будет наиболее благоприятным и для вас единственно допустимым.

Но именно разум ваш никогда не выйдет из-под чувственного влияния.

И хотя все усилия вашего разума в осмыслении закономерностей Мира материи всегда будут использовать принцип оценок поступающей информации как точное или неточное знание, чувственный мир всегда будет давать этой информации дополнительную основную окраску.

Где благоденствие ваше будет полностью зависеть от того, какого рода чувственный мир внутри вас является ведущим: природный или духовный.

Эгоизм у животных проявляется только в прямой связи с удовлетворением основных инстинктов, что призвано порождать дух соперничества, и в конечном итоге тот или иной вид продолжает существовать и развиваться за счёт наиболее сильных.

Эгоизм человека также стал расцветать на основе тех же законов, но если у животных разум, с заранее предусмотренными крепкими ограничениями, создавал непреодолимую преграду, удерживающую чувственные природные проявления в границах гармонии, то возможности подвижного разума у человека таких ограничений не имеют;

Что не смогло удержать расцвет природных чувственных особенностей в разумных и гармоничных границах,

А наиболее уродливую форму приобрело природно-чувственное проявление эгоизма.

В отличие от животных, вы способны создавать бесчисленное множество всевозможных проявлений во взаимоотношениях друг с другом и с остальным окружающим миром.

Вы обладаете величайшими творческими возможностями, где разум ваш всегда готов найти бесчисленное множество разнообразных путей, ведущих вас к наиболее удобному и лёгкому достижению намеченной цели.

Но так как в вашем внутреннем мире ведущими являются природно-чувственные эгоистические особенности, то разум ваш неизбежно будет воспринимать окружающий мир через призму этого эгоизма, отмечая и запоминая информацию только по принципу: во благо вашим эгоистическим притязаниям или не во благо.

За всю историю своего существования, накапливая бесконечно информацию, которая была почти полностью помечена только эгоизмом, вы всегда находитесь в ситуации, когда любая попытка вашего разума осмыслить ту или иную

Продолжение. Начало см. 1999, № 3, 4.

возникающую в жизни трудность будет всегда соскальзывать в русло угодничества собственному эгоизму,

Размеры и особенность которого вы пока не в состоянии не только оценить, но и представить.

Ибо для такой оценки необходимо обладать разумом, который видит реальность исключительно чрез чувственные проявления души.

А именно такого качества пока ещё не достигал ни один из вас за всю историю существования человеческой цивилизации,

Хотя некоторые всё же смогли добиться определённых немалых результатов в этом направлении.

Но это есть перспектива будущего у каждого из вас.

И если в Мире материи подвижный разум сам по себе был способен ограничить эгоизм до незначительных проявлений, то у вас такое возможно только благодаря духовному развитию.

Если о разуме можно образно сказать, что он обладает способностью видеть, то весь чувственный мир в этом случае видеть не может.

Весь Мир материи, проявляющийся во всём своём многообразии целостных систем, в основах жизненных проявлений имеет определённые законы равновесия и две основные нормы.

Где ниже одной нельзя опускаться, ибо приведёт к истощению, а выше другой нельзя подниматься: будет перенасыщение.

Нарушение и той и другой нормы всегда ведёт к нарушению определённого равновесия, после чего начинается процесс саморазрушения.

Природный чувственный мир животных контролируется самой Гармонией посредством информации, заложенной в инстинкты того или иного животного.

Разум животных находится в том состоянии, когда он по своим возможностям может быть только послушным помощником в правильном удовлетворении инстинктов, не являясь сильнее их.

Подвижный разум имеет возможность увести чувственный мир плоти за пределы нормы, но не в состоянии делать это только потому, что осознаёт наличие в этом случае опасности.

И для блага своей деятельности сводит сигналы чувственных проявлений инстинктов до наименьшего уровня, но не переходя нижний уровень нормы.

Сочетание особенностей природного тела и разума уравновешено Гармонией таким образом, что «слепой» чувственный мир будет всегда находиться в уровне нормальной жизнедеятельности.

В случае с подвижным разумом человека ситуация находится в таком состоянии, что разум, хотя и продолжает иметь способность видеть, но он обречён видеть реальность только чрез призму того или иного чувственного мира.

И пока разум смотрит на мир через призму непомерно усиленных проявлений природных чувственных особенностей с постоянно усиливающимся сверх нормы эгоизмом, то разум на первых порах легко обмануть.

И он не в состоянии будет определить разумную меру удовлетворений чувственных природных особенностей, что неизбежно приведёт ваши действия к расстройству отрегулированной Гармонией системы сигналов инстинктов.

Это обязательно приведёт к тому, что вы будете либо недостаточно питать нуждающееся, либо чрезмерно кормить желающее.

Но и в том и в другом случае плоть будет разрушаться.

Только духовный чувственный мир, правильно формируясь, призван привести в норму природный чувственный мир.

И хотя разум будет продолжать воспринимать реальность чрез призму, но уже духовного мира, он сможет накапливать в этом случае информацию в таком виде, когда при любом осмыслении возникающих ситуаций разум всегда сможет находить благоприятное решение как для души, так и для плоти.

В отличие от природного чувственного мира, имеющего и верхнюю, и нижнюю границу насыщения, духовный чувственный мир имеет только один уровень, который изначально закладывается Отцом Небесным и ниже которого опуститься невозможно.

Ну а в другую сторону никаких ограничений не существует, и, сколько бы дупу ни питали духовной пищей, она никогда не дойдёт до перенасыщения.

А этот процесс насыщения будет идти вечно.

Душа ваша имеет в основе своей способность чутко реагировать на то, что ей благоприятно ощущать, ибо это может быть только идущее во благо её формирования.

Таким образом она безошибочно способна определять угодное Богу и идущее от Него, пытаясь определить Руку Отца, дабы впоследствии решительно пойти туда, куда поведёт Отец Небесный.

В жизни вашей время от времени всё же возникают ситуации, когда разум отмечает некую внутреннюю реакцию, отторгающую что-то или приятно воспринимающую какое-то явление, запоминая это наряду с обилием ярких похожих реакций со стороны эгоистического чувственного мира.

Разум на первых этапах жизнедеятельности юного человечества не в состоянии был различать между собой такие внутренние реакции на внешние обстоятельства, но спустя продолжительный период времени всё более появлялась возможность отмечать, что некоторые внутренние чувственные реакции по качеству отличаются от проявлений природного чувственного мира.

Таким образом, постепенно разум стал обретать всё большую предрасположенность благоприятно осмысливать духовный чувственный мир.

Условия постижения Творца Бытия материи для разума заключаются в том, что законы Творца как частичное Его отражение можно постигать в любом объекте или явлении материального мира, который в многообразии своём проявляется вокруг, и разум на каждом шагу способен встречать многочисленные знания о Бытии Гармонии.

А вот условия для начала развития души для вас явились намного сложнее.

Ибо Отец Небесный никогда не отражается ни в одном объекте или явлении Мира материи.

Законы развития души никогда нельзя прочесть в деревьях или среди облака, в каплях росы или в песчинках прибрежного песка, в утренней заре или в таинственном тумане.

И если законы развития своего и своего материального тела разум имеет возможность брать самостоятельно, читая книгу мудрости, постоянно раскрытую в качестве окружающей Природы, то именно душа ваша не имеет таких возможностей читать книгу законов своего становления.

Однажды впервые воплотившись, душе вашей предстояло прежде всего войти в плотное взаимодействие с законами материи, бесконечно испытывая на себе влияние тех или иных ситуаций,

При этом пробуя различать то, что во благо для неё и что во вред.

Но для того, чтобы разум мог благоприятно анализировать такого рода информацию, он должен был знать: что есть голос души и чем он отличается от чувственных природных особенностей.

Разуму легче различать и осмысливать чувственный мир плоти, ибо корневые законы и его, и плоти однородны.

И лишь потому, что чувственный мир вашей плоти, многократно усиленный особенностями души, стал по силе своей превышать норму, установленную Гармонией, подвижный разум оказался в полной зависимости от чувственного мира, так же как и у животных.

Поэтому разум не мог со стороны осмыслить происходящее в чувственном мире первого человека, а только, в зависимости от природных эгоистических чув-

ственных проявлений, которые являются самыми яркими и громогласными, осмысливал происходящую реальность исключительно в угоду эгоизму.

Голос души, как правило, оставался без внимания.

Но если всё же разуму и удаётся отметить что-то, идущее от души, то при осмыслении этого сигнала разуму неизбежно приходится пользоваться только накопленной информацией, уже окрашенной эгоизмом.

И тогда разумные выводы в пользу души сделать становится почти невозможным.

Но всё-таки по маленьким крупинкам удаётся накапливать в сознании информацию, наиболее благоприятную для духовного мира.

Ибо, чтобы однажды по Воле Великого Отца Небесного можно было открыть некоторые первые необходимые законы, прямо и значительно влияющие на формирование души, обязательно необходимо, чтобы внутренний духовный мир и уровень сознания созрели до наиболее благоприятного состояния.

А для того, чтобы юное человечество дозрело до сего, его необходимо было сохранить.

Ибо, не сумев по естественным обстоятельствам правильно осмыслить необходимое для духовного развития и всецело посвятив жите своё в угоду эгоистическим чувственным проявлениям, вы неизбежно начали дикообразную жизнедеятельность,

Где по законам соперничества вступаете в жестокую борьбу друг с другом как между различными малыми группами, так и между племенами и государствами.

В эти абсурдные состязания вы направили все свои разумные возможности, создавая всё более совершенные технические приспособления и ещё больше лишая друг друга жизни.

Эти глупейшие по существу усилия вы прикладываете уже тысячи лет до сего дня, делая это с одной эгоистической целью: улучшить свои собственные условия для удовлетворения своих инстинктов и остальных чувственных эгоистических потребностей.

При этом каждый успех на таком поприсе безмерно развивает и личностную, и общенациональную гордыню, являющуюся на самом деле первым и основным врагом вашего духовного мира.

По этому поводу можно сказать, что, если желаете найти условия, развивающие душу, смело ищите их в противоположной стороне от того, что подсказывает вам ваша гордыня.

Помимо закона соперничества, приводящего вас к постоянному побитию друг друга, вы всем человеческим обществом по неведению перешли допустимые в Гармонии границы и опустились ниже нулевого уровня нормы, предусмотренного Творцом для нормальной жизнедеятельности в Мире материи.

Это привело к тому, что вы постоянными своими усилиями в ложную сторону упорно стираете в клетках своего тела информацию к развитию,

После чего неизбежно начинают разрушаться связи между клетками, что приводит вашу плоть ко всё более тяжёлым заболеваниям и гибели.

Наличие таких нарушений по законам Природы вы легко можете передавать своим детям, тем самым делая каждое новое поколение всё с большими отклонениями в физическом благосостоянии.

Ибо каждое новое поколение, делая всё те же ненормальные шаги, умножает то, что уже имеет;

Что с каждым разом Гармонией отторгается сильнее.

При таких обстоятельствах жизнедеятельность ваша длится очень кратко.

А для созревания духовного мира и самого сознания, чтобы в предопределённый Час можно было достойно принять открытые по Воле Бога Великого законы развития, требуются периоды жизни во много раз продолжительнее.

И если бы со смертью плоти погибала душа, то о развитии души можно было бы не говорить совсем, а воплощение ваше в природное тело было бы бессмысленным.

Отец Небесный знал эту необходимость, и поэтому были предусмотрены таинства, жизненно необходимые для вас, системы перевоплощений.

По которой вы вновь и вновь, если видится в этом жизненная необходимость, воплощаетесь в нужную именно для вас плоть.

Только плоть эту выбираете не вы, но вам её выбирают, учитывая, до чего вы созрели и чего вам не хватает.

При этом для вас создаются благоприятные условия, когда сознание новой плоти не должно помнить великого множества ваших глупостей из прошлой жизни.

Хотя опыт души, набирающий силу понемногу, способен с каждым разом всё больше влиять на поиск необходимого во благо души юным организмом,

Который начинает смотреть на мир новыми детскими глазами, за счёт чего временами удаётся накапливать в душе побольше благоприятных впечатлений, сказывающихся на формировании души.

Но наряду с этим есть и другие обстоятельства, когда накапливающийся отрицательный опыт делает ребёнка уже с детства наиболее склонным к действиям, всё более отягощающим его внутренний мир.

Только насильно со стороны ничего изменить нельзя, ибо человек должен обладать полной свободой выбора.

Это Закон не только для подвижного разума Вселенной, но и обязательный Закон в развитии души.

Самое больное, что можно сделать для вас при новом воплощении, — это подобрать наиболее благоприятные, с точки зрения Истины, условия для постижения недостающего при учтённом заранее вероятном чередовании тех или иных предстоящих испытаний.

По некоторым закономерностям эти наиболее вероятные благоприятные условия можно просматривать заранее на основе качеств вновь рожденного материального тела в тех или иных известных условиях.

Закон перевоплощений позволяет накапливать в душах ваших творческий опыт и духовную силу, хотя творческий опыт всегда накапливается значительно быстрее.

Благодаря этому закону, в истории существования вашего общества удаётся создавать благоприятные условия, когда некоторые из вас становились способны преодолевать ненормальные ограничения, обществом незримо установленные.

И тогда разум, жадно устремляющийся постигать реальность, далеко не связанную с вероятной возможностью удовлетворить эгоистические потребности, позволял расцветать науке и искусствам.

А в области духа некоторые из вас прилагали важные усилия, значительно надрывающие зависимость от инстинктов и прочих эгоистических побуждений.

До необходимого созревания ваша душа, как правило, воплощается несколько раз, после чего завершается череда воплощений, и душа ожидает Часа, после которого все так же ожидающие будут уже окончательно возвращены во плоть.

После этого закон перевоплощений отойдёт за ненадобностью, а вы в полной мере приступите к жизнедеятельности по законам Вечности.

Но до этого знаменательного рубежа в течение всего времени существования своего вам предстояло проявиться в ярких разнообразных красках с особенной стороны своей жизнедеятельности,

Качество проявления которой коренным образом отличается от качества проявлений с подобной стороны всех представителей подвижного разума Вселенной.

Эта особенная сторона вашей жизни олицетворяется всевозможными попытками определить Суть Отца Небесного и вступить с Ним в общение.

И где эти попытки, эгоистически разделяющиеся между собой, расцвели в большом внешнем многообразии.

Но это было неизбежно на основе особенностей вашего внутреннего мира и состояния несвободного разума.

Независимо от многочисленности всевозможных разумных цивилизаций во Вселенной, их отношение к Единому выражается на одной характерной основе с единым осознанием всеми единого Закона развития.

А на одной Земле-Матушке, где во Вселенной существует одно-единственное своеобразное человечество, выражение отношения к Богу проявляется в большом разнообразном разнообразии.

Тогда как Закон развития души тоже имеет один единый для всех детей Божиих Путь Восхождения.

К наиболее благоприятному пониманию этой истины могло подойти только единое общество человечества.

А так как человеческая цивилизация состоит из великого множества разнообразных обществ, разделённых между собой на основе законов эгоизма, то, даже если понимание о едином Пути и будет воспринято сознанием представителей различных обособленных обществ, по закону всё того же эгоизма каждое такое общество мгновенно соотнесёт эту истину с собственным, присущим данному обществу характерным говорением о Боге и о пути развития.

После чего коллективная гордыня такого общества значительно возрастает.

И хотя религиозная сторона в жизни юного человечества коренным образом отличается от нечто подобного в существовании представителей подвижного разума Вселенной, всё же именно внеземной мир Разума сыграл значительную роль в становлении этой стороны в жизни человеческой цивилизации.

При этом на развитие юного человечества с этой стороны повлияло ещё одно немаловажное событие,

Которое ознаменовалось тем, что во Вселенной однажды одна большая и достаточно развитая цивилизация отошла от общего пути развития всех остальных собратьев по Разуму,

Продолжая жизнедеятельность, не нарушая законов Гармонии, но имея во многом отличные от остальных цели.

Сказание о данном разделении в своеобразной форме вошло в писание Ветхого Завета как повествование о падшем ангеле, запечатлённое в определённом образном виде с учётом уровня развития человеческого общества.

Мир Разума, разделившийся на два направления разных выражений самостоятельных усилий в развитии, никогда не проявляется открытыми противоборствами между представителями этих направлений.

А когда их интересы пересекаются на каком-либо объекте или явлении, которое пока ещё никому из них не принадлежит, то они стараются, не толкая друг друга, приложить разноцелевые усилия, соблюдая все установленные законы Вселенной.

Таким образом, однажды интересы представителей этих двух несогласных друг с другом разумных миров пересеклись на житии начинающего развиваться юного человечества.

И разноцелевые усилия стали прикладываться.

В законах Вселенной существует естественное правило, позволяющее более развитым цивилизациям подвижного разума опекать менее развитые.

При этом влияние на юную развивающуюся цивилизацию должно быть наименьшим, никоим образом не нарушая свободу выбора опекаемых.

В связи с тем, что душа в основе своей имеет Родителем заложенную двигательную особенность, постоянно устремляющую душу на поиск и определение идущего от Отца Небесного, первый человек испытывал неосознанное тяготение к нахождению в проявленном материальном мире того, через что наиболее полно мог выразиться Некто, от Кого зависело и благо, и неудачи самого человека.

Сознание первого человека, замечая, какое большое значение для блага общества имеет степень мудрости и качества руководителя данного общества, также замечало великое множество возникающих различных ситуаций, приносящих и пользу, и потери его обществу вне всякой связи с качествами водителя этого общества.

Нетрудно было примитивному сознанию первого человека, безмерно боящегося непонятных могучих стихийных проявлений, в волнах которых он чувствовал себя мельчайшей песчинкой, прийти к осознанию того, что за всем этим проявлением Природы стоит Некто, бесконечно могучий и великий, по прихоти Которого якобы происходят все эти явления и чередования всевозможных событий в жизни самого человека.

И так как человек уже успел отметить разумом, что разгневанного собрата можно было легко успокоить подносимыми дарами, ублажающими его эгоистические чувственные потребности, то этот примитивный стереотип надолго сказался в поведении человека, пытающегося сформировать взаимоотношения с Отцом Небесным.

Чрез это естественное понимание, которое было доступно юному разуму, вы стали формировать особую сторону в своей жизнедеятельности, благодаря которой до сего дня вам предстояло пытаться определять: что есть во благо, а что — вред; что Богу угодно, а что — нет?

Некоторые представители Разума Вселенной, самостоятельно исследуя жизнедеятельность начинающего развиваться юного человечества, обратили внимание на некоторые основные характерные обстоятельства.

При анализе характерных особенностей в жизнедеятельности человеческой цивилизации, проявляющихся в большом разнообразии, был сделан вывод о том, что Кто-то ведёт человека.

При этом Того, Кто прямо опекает юное человечество, невозможно ни определить, ни установить с Ним никаких взаимоотношений на основе всех имеющихся возможностей всего Мира Разума.

Далее было отмечено, что мышление человека не склонно основываться на законах логики, присущей всем представителям подвижного разума.

А если выводы на основе мыслительных процессов всё же были достаточно разумны, то самым непонятным становится, почему человек начинает предпринимать усилия совершенно в ином направлении по отношению к сделанному на основе разума выводу.

Разум Вселенной также осознал, что некая любовь в жизни человека играет чрезвычайно значительную роль, чего нет в проявлениях ни у одного представителя подвижного разума всех цивилизаций во Вселенной.

Ибо то понимание и гамма ярких чувственных переживаний, имеющих у человека, абсолютно отсутствует в жизнедеятельности Мира Разума.

И самым необычным при всём этом оказалось осознать внеземному Разуму наличие у человека некой бессмертной души, благодаря чему он способен вновь и вновь воплощаться на Земле, что невозможно ни для кого из представителей Разума Вселенной.

Сколько бы долго ни тянулась жизнь того или иного представителя подвижного разума Мира материи, в конечном итоге обязательно наступает этому конец.

После чего вся накопленная информация уходит в память планетарного Разума, а от живой индивидуальности не остаётся ничего.

Человек же показал, что в Мироздании существует необычная для всех форм жизнедеятельности.

Внеземной разумный мир проследил, что, после окончания жизни материального тела человека, по общеизвестным законам материи от плоти отделяется энергийный двойник, который может просуществовать в течение некоторого количества дней; но по прошествии этого периода, когда энергийный двойник распался, сливаясь с силовыми потоками Планеты, внезапно была обнаружена продолжающая существовать дальше некая светящаяся точка,

Которая начала двигаться по присущим ей законам.

И только благодаря тому, что душа накопила определенный жизненный опыт, который, если выражать образным языком, подобен металлическим вкраплениям в её ткань, её уже можно было заметить возможностями предста-

вителей подвижного разума, тогда как в чистом виде её увидеть такими возможностями нельзя.

Осознав предварительно эти основные особенности из жития юного человечества, представители внеземного разума стали пытаться ненавязчиво и осторожно влиять на то, что в жизни человеческого общества складывалось интуитивно в виде примитивных усилий установить взаимоотношения с Тем, Кого боялись и в защите Кого нуждались,

Кого хотели умилостивить и привлечь в помощь для удовлетворения своих эгоистических потребностей.

На основе того, что внутренняя особенность разума заключается в стремлении рассматривать и познавать Творца Мира материи в каждом явлении проявившегося материального мира окружающей реальности, а человек от влияния души испытывал постоянное тяготение в поиске Отца своего Небесного, жизнедеятельность человеческого общества стала естественно заполняться всевозможными творениями рук человеческих, в коих жаждал человек выразить своего всемогущего Покровителя.

Человек искренне надеялся, что его Великий Истинный Бог может легко проявиться в любом материальном объекте.

Пользуясь таким уровнем разумного состояния человека, а также умело используя обстоятельства, когда отдельные личности обладали возможностью воспринимать обращенные к ним смысловые предложения из мира, для них невидимого, внеземной разум пытался доносить до сознания юного человечества необходимые подсказки о законах материи, которые можно использовать во благо своей жизнедеятельности.

Но будучи рабом эгоизма, человек не торопился делиться этими знаниями со всеми ближними.

И тогда подобного рода знания постепенно собирались в руках какой-либо узкой группы людей, оставляющих за собой право пожинать лавры почёта и уважения.

Через накопление такого рода знаний и умение правильно пользоваться ими легко можно было устанавливать власть над большим количеством собратьев, не обладающих такой информацией.

Подвластный эгоизму разум не мог не заметить такой закономерности.

И на этой основе стали строиться все без исключения власть держащие организации, существующие до сегодня,

Независимо от того, поклоняются ли они тьме, прикрываются ли мирскими или духовными названиями.

Но не прежде всего ради подсказок научно-технического характера, что немало происходило и через мысленную связь, и в качестве непосредственных встреч представителей внеземного мира и человека, производились попытки влиять на жизнедеятельность юного человеческого общества,

А как осознанная необходимость предпринять наиболее благоприятные усилия, способные насколько возможно удерживать дикие действия представителей человеческих обществ, пребывающих под властью неистового разгула эгоизма, направленные в постоянном неразумном стремлении лишить друг друга жизни ради ничтожных целей.

Где и достигнутая цель, и предпринятые к тому усилия одинаково ведут к самоуничтожению и самого человека, и всё общество в целом.

Общество, возникшее и пока ещё существующее на законах эгоизма, никогда не имеет внутри естественных, свободно выраженных усилий к наиболее качественному единению, но такое общество имеет постоянное внутреннее тяготение к бесконечному разделению и обособлению,

Что также в данном случае является большой опасностью для человеческой цивилизации.

Целостность любого общества полностью зависит от законов, по которым сохраняется целостность любого живого организма в Мире материи Бытия.

Где если какой-либо организм прилагает усилия, соответствующие течению разворачивающейся Гармонии, то заложенная Единым информация развития в клетках данного организма будет сохраняться, и законы, связывающие между собой клетки в определённом порядке, будут крепки и незыблемы в пределах, отмеченных Гармонией.

В противном случае информация о развитии в клетках стирается, и целостный организм постоянно начинает стремиться к саморазрушению, что проявляется через всё более усиливающиеся по качеству заболевания.

Такого рода заболевания и саморазрушения неизбежно будут претерпевать все, кто предпримет усилия, противные потоку Гармонии,

Независимо от блестящих пространных лозунгов о благе, которыми почему-то всегда стремятся прикрыть свою нерадивость устремляющиеся назвать себя царями Природы.

А так как в зависимости от определённых закономерностей вы всегда тяготеете к сотворению усилий, неизбежно ведущих вас к саморазрушению, то внеземной разум предпринимает естественное решение по оказанию посильной помощи юному человеческому обществу.

Но для того, чтобы благоприятно подправлять вашу жизнедеятельность, нужны были подсказки не научно-технического характера, а философско-идеологического, для чего уже возникали благоприятные обстоятельства через формирующуюся религиозно-мистическую сторону вашей жизни.

Разум Вселенной не знал и не может знать замыслов вашего Отца Небесного в отношении вашего развития.

Поэтому, увидев ваши немалые трудности, грозящие вам неизбежной гибелью, но не замечая каких-либо явно проявленных усилий вашего Отца во Спасение ваше, внеземной разум решает предпринимать усилия на своё усмотрение, при этом начиная бережно играть в то, во что вы очень хотели верить.

И если вера ваша в какие-либо обстоятельства или явления была достаточно сильна, то вам понемногу давались малозначительные подсказки, не трогая вашей уверенности и не меняя вашего понимания в более совершенном направлении.

Но как только возникали наиболее благоприятные обстоятельства к обретению более совершенных понятий, то этим внеземной разум всегда пользовался.

После чего в том или ином обществе возникали идеи, способные приводить к революционным преобразованиям уже имеющегося на более совершенное.

В Мире Разума Вселенной существует естественная закономерность постоянных заинтересованных усилий каждого к нахождению более совершенного, после чего найденное принимают все с готовностью и единогласно.

Эта закономерность в вашей жизнедеятельности абсолютно не работает.

И внеземной разум постоянно сталкивается с необычной для себя ситуацией, характерной тем, что каждый уверовавший человек в ту или иную, на его взгляд, «истину», принимал эту «истину» как единственно верную и самую совершенную,

Предполагая тем самым, что более истинного, чем то, во что он уже поверил, более никогда быть не может.

Эта характерная особенность проявления именно души человека призвана неразрывно удерживать вас в Руке Бога, которую вы усиленно пробуете найти, а вместо неё часто находите увлекающее вас, но к Руке Бога не имеющее никакого отношения.

И поэтому, в связи именно с этой характерной душой особенностью, в жизни вашей вместо того, чтобы устаревающее преобразовывалось в более совершенное, стали возникать лишь дополнительные новые учения.

Именно по такому принципу до нынешних дней постоянно возникают в истории существования человеческой цивилизации новые учения и течения как в религиозных, так и в философских направлениях.

С единственной разницей, что в философских направлениях привязанность к установленным догмам часто проявляется значительно слабее.

Но, кроме как зарождасть всё большее число новых учений, внеземной разум был не в состоянии что-либо ещё сделать.

Тем более было видно, что хотя учений получалось много, но все же каждый действительно желающий мудрости имеет возможность собирать необходимые сокровища, присмотревшись неподвизто к различным учениям, отыскивая в них наиболее совершенные ценности.

Разумный подход к оказанию помощи в неведомом предприятии допускает естественную дачу ошибочных подсказок.

Такое обстоятельство хорошо известно внеземному разуму, опекающему человеческое общество.

И поэтому после того, как в очередной раз ниспосылается от них какой-либо комплекс поучений, наступает период анализа реально проявляющихся ошибок, которые заранее предположить невозможно.

После чего, если будут для этого необходимые благоприятные условия, что бывает крайне редко, ниспосылаются новые понятия с более совершенными поправками.

Что проявляется либо через новое течение в уже существующем учении, либо через новое учение.

Но ошибок, связанных с подсказками относительно вашего развития, неизбежно стало проявляться очень много,

Тем более, что в случае с вами, внеземному разуму приходится осмысливать проявления инородного им Закона развития.

Где часто к одному и тому же явлению по этим двум разнородным Законам развития требуется приложить два противоположных усилия.

Такое реально правильно осмыслить, без открыто проявленных прямых подсказок от Бога Великого, практически невозможно.

Но разум Мира материи продолжал действовать, пытаясь по возможности дать юному человечеству то, что осознавалось как наиболее благоприятное для следующего шага с учётом определённых обстоятельств, в которых пребывало то или иное малое общество,

И такое влияние всё ещё идёт до сего дня повсеместно на всей Земле-Матушке.

Если возможность сопроводить подсказку какими-либо неизвестными вам проявлениями законов материи, что воспринимается вами как чудо, совершенно не трудна, то иная трудность значительно сужает возможность влиять на жизнедеятельность человеческого общества.

Эта трудность заключается в крайне редком совпадении двух необходимых условий в одном человеке.

Одно условие заключается в способности избирательно воспринимать идущее обращение только на сознательном уровне, что установить без осложнений для вас по определённым законам крайне трудно.

А другое условие заключается в том, чтобы качество внутреннего мира и сознания были наиболее благоприятны для достойного исполнения крайне трудной для человека миссии;

Что также встретить среди великого множества было необычайно сложно.

Тем более, что в прямой зависимости от эгоизма и примитивно суеверного состояния сознания постоянная готовность ревнителей уже имеющегося устраивать охоту и травлю всего нового и пока ещё непонятного, всегда создаёт дополнительные серьёзные осложнения.

Но всё-таки внеземным разумным опекунам кое-что удавалось сделать, и в истории становления человеческий цивилизации всё больше появлялось знаменательных имён среди ваших собратьев.

Таким образом, поправляя и то, что удалось самостоятельно достичь на первых шагах в религиозно-мистическом становлении юному человечеству и прини-

мая прямое участие в возникновении всех новых религиозных учений, кроме одного, внеземной разум пытается учить вас не делать то, что ведёт вас и всю человеческую цивилизацию к самоуничтожению.

А так как законы вашего истинного развития неведомы Разуму Вселенной, то на основе того, что внеземному разуму наиболее понятно из вашей жизнедеятельности — а это все особенности, связанные с вашей плотью, определённые качества природно-чувственных особенностей и сознания — в помощь вам было открыто многое из присущего в развитии только для представителей подвижного разума Мира материи.

Это и закон справедливости, что для одних выразился заповедью «Око за око», а для других, в зависимости от иного уровня понимания реальности, выразился закономерностью обязательного обратного воздаяния, существующей в Природе и названной словом «карма»;

Это и всевозможные методы управления жизненными энергетическими токами, протекающими по определённым каналам во плоти, и разнообразные методы уравнивания психоэмоциональных энергий.

Что заключается в некоторых познаниях тибетцев, а также в учении йоги с различными медитациями, в свою очередь облегчающими доступ в сознание человека воздействию заинтересованного в этом какого-либо внеземного источника.

И всё это ложно считается необходимым для развития души, тогда как именно к душе вся подобная рода методика не имеет абсолютно никакого отношения;

Это и подсказки вам о существующем законе перевоплощений.

Но так как сам закон был неизвестен, то у некоторых обществ возникли естественные ложные понимания о череде бесконечных перевоплощений и о том, что душа человека якобы может перевоплотиться в растения, камни и животных;

Это и достойные усилия, ведущие вас к пониманию существования единого Бога, создавшего вас.

Ибо время от времени в разных обществах возникали примитивные понятия о многобожии.

Но, опять же не ведая об истинной Сути вашего Отца Небесного, внеземной разум многое открывал вам об этом в виде тех образов, которые вам были наиболее понятны и которые вы бы сами хотели видеть во Суте Бога своего,

Кому при этом частично приписывалось то, что характерно только Творцу материального Бытия.

И тогда для вас возникали повествования о Творце Едином, творящем Небо и Землю, а также весь тварный мир и плоть человека.

О том, что Великий Творец и любит, и наказывает, может пожелать помочь вам, а может и отвернуться от вас во гнев; о том, что Он мудр и хитёр и Сам решает, кого миловать, а кого наказывать.

При этом, говоря вам о гневе Всевышнего, преследовалась только одна цель: через ваш вероятный в таком случае страх перед наказанием внеземной разум жаждал остановить вас в неуёмном стремлении к грубым действиям, противоречащим Гармонии.

Но страх такого рода можно поддерживать только в одном случае, когда будут регулярно незамедлительно следовать суровые наказания каждому человеку за каждый нарушенный предписанный якобы от Бога закон.

А так как именно этого вы часто не замечаете, то страх легко рассеивается у многих, увлекая их вновь ко всё более смелому сотворению опасных для жизни усилий.

Все эти описанные и прочие эмоциональные качества, приписываемые вашему Отцу Небесному, на самом деле не только к Творцу материального Бытия, но также и к Богу вашему не имеют абсолютно никакого отношения.

Продолжение следует



Сто «нельзя» в еде и питье

Хэ Чжэньцюань

Людам среднего возраста нельзя подолгу есть рафинированную пищу

Совершенно неправильно поступают те люди среднего возраста, которые не едят неочищенный рис и другую грубую пищу, а предпочитают шлифованный рис, очищенную муку. Дело в том, что в шелухе зерновых содержится большое количество микроэлементов и растительных волокон. Например, при обработке и очистке зерновых в них значительно сокращается содержание хрома и марганца, а недостаток этих микроэлементов способствует возникновению склероза кровеносных сосудов. Растительные волокна содействуют выведению холестерина, снижая его содержание в крови. Если пища слишком нежная и маловолокнистая, то после ее приема не возникает ощущение насыщения, человек старается увеличить количество ее потребления, что вызывает ожирение. Это, в свою очередь, приводит к склерозу сосудов и гипертонии. Поэтому людям среднего возраста не рекомендуется подолгу употреблять только очищенную пищу. Полезно регулярно вводить в рацион кукурузную муку, золотистую фасоль и т. д. для того, чтобы обеспечить баланс грубой и рафинированной пищи.

Людам среднего возраста нельзя злоупотреблять жирной, сладкой и тяжелой пищей

Злоупотребление пищей, насыщенной животными жирами и холестерином, может вызвать повышенное содержание жиров в крови. Излишнее потребление сахара приводит к его превращению в жиры, что также увеличивает их содержание в крови и, как следствие, может вызвать тромбоэмболию коронарных сосудов сердца. Кроме того, сахар способен стимулировать синтезирование жиров печенью. После трех недель употребления в пищу продуктов с высоким содержанием сахара у человека в два раза увеличивается содержание триглицеридов.



Людам среднего и пожилого возраста нельзя есть много богатой белками пищи

На протяжении многих лет употребление богатой белками пищи всегда считалось важным фактором быстрого похудения и сохранения здоровья. На самом же деле избыток белков в организме создает для человека гораздо больше проблем, чем их недостаток. Белок является основным строительным материалом клеток, он циркулирует вместе с кровью и содержится в других жидкостях организма. Большинство аминокислот, образующих белки, могут поступать в организм и другими путями, но восемь из них (у младенцев девять) должны поступать только с пищей. Поэтому их называют необходимыми аминокислотами. Когда человек потребляет избыточное количество белков, излишние аминокислоты преобразуются в другие продук-

ты обмена веществ, которые далее выводятся из организма через почки. Чем больше требуется выводить продуктов обмена аминокислот, тем большая нагрузка падает на почки. Как показывает практика, ослабление функции почек, как составная часть естественного процесса старения, часто бывает связано с потреблением излишнего белка. Поэтому людям среднего возраста и пожилым не рекомендуется употреблять в пищу слишком много продуктов с высоким содержанием белка.

От чего следует воздерживаться в питании людям пожилого возраста

Людям после шестидесяти свойственно ослабление функции пищеварения, поэтому, чтобы сохранить здоровье, им необходимо следовать некоторым рекомендациям.

1) Из всего разнообразия продуктов питания лучше отдавать предпочтение постному и меньше есть мяса. Как показывают медицинские исследования, большинство заболеваний в пожилом возрасте связано как раз со злоупотреблением мясом. Это происходит по причине малого расхода тепловой энергии такими людьми, их малоподвижного образа жизни. Употребление в пищу большого количества мяса и вообще регулярное переедание увеличивают, во-первых, нагрузку на желудок и кишечник, а во-вторых, ведут к ожирению, что, в свою очередь, является первопричиной ряда заболеваний.

2) Что касается качества продуктов, то, естественно, они должны быть свежими. Свежие продукты наиболее богаты питательными веществами и легко усваиваются. Пожилым людям лучше всего, конечно, сразу съесть купленное. Летом не есть продукты, пролежавшие ночь.

3) Если говорить о количестве пищи, то есть надо меньше. Питание пожилого человека лучше строить по принципу «есть меньше, но лучше; есть меньше, но чаще».

4) С точки зрения приготовления пищи, предпочтительнее доводить ее до мягкой кондиции. У пожилых людей зубы уже не те, значительно ослаблены перистальтика и меньше выделяется желудочного сока. Мягкая пища легче переваривается и усваивается. Готовить пищу лучше всего на пару, надо стараться избегать употребления жареной в масле жесткой пищи.

5) С точки зрения вкусовых качеств, рекомендуется пища пресная, не-соленая. Людям пожилого возраста вообще не следует есть слишком соленое, слишком сладкое и слишком острое. Особенно это относится к гипертоникам и сердечникам, которым рекомендуется только абсолютно пресная пища.

6) Пища должна быть теплой. Люди пожилого возраста обычно зябнут, поэтому теплая пища должна согреть их. Надо стараться не есть сырую пищу. Также не рекомендуется злоупотреблять холодным питьем в жаркое время года.

Водителям нельзя садиться за руль на пустой желудок

Сахар является главным источником образования тепловой энергии у человека. Он поступает в организм вместе с продуктами, содержащими крахмал. Человек ежедневно съедает пищу, 70 % которой составляет крахмал, преобразующийся уже в организме человека в сахар. Когда человек голоден, то есть в его организме не хватает крахмала, у него уменьшается содержание сахара в крови. При снижении содержания в крови сахара ниже нормального уровня происходит функциональное сокращение сосудов. В результате, кроме недостатка сахара, в головном мозгу, который потребляет 20 % всего необходимого организму кислорода вместе с 13 % пропускаемой им крови, наступает недостаток кислорода. Это вызывает головокружение, потемнение в глазах, общий упадок сил, а в более тяжелых случаях — тошноту, рвоту, выделение холодного пота, бледность лица и даже обмороки.

Не так давно зарубежные специалисты провели анализ состояния здоровья водителей, ставших виновниками дорожно-транспортных происшествий, и обна-

ружили, что у всех отмечалось пониженное содержание сахара в крови, что и можно назвать одной из важнейших причин этих аварий. Поэтому водителям рекомендуется есть побольше сахара или продуктов с его высоким содержанием. Особенно важно хорошо поесть перед поездкой и ни в коем случае не выезжать на пустой желудок.

Пять «нельзя» за столом

1) Нельзя принимать пищу в состоянии эмоционального возбуждения. Когда люди раздражены, у них возникает реакция подавления функций слюноотделения и выделения желудочного сока, резко падает аппетит, снижается функция пищеварения, пища плохо усваивается, что создает серьезные предпосылки для возникновения заболеваний органов пищеварения.

2) Нельзя отвлекаться. Многие имеют привычку во время еды обдумывать какие-нибудь проблемы, считая, что незачем зря терять время. На самом же деле от такой привычки больше вреда, чем пользы. Когда во время еды человек о чем-либо думает, в его головном мозгу, усиливается кровообращение, а вследствие этого ослабляется аналогичный процесс в желудке и кишечнике, что препятствует нормальному пищеварению. Также вредно читать или смотреть телевизор во время еды.

3) Нельзя громко говорить и смеяться. Несомненно, что хорошее настроение во время еды — только на пользу, но и здесь следует быть умеренным. Некоторые очень любят, находясь за столом, рассуждать о высоких материях или шутить с соседом, доводя его до приступов смеха, когда он начинает давиться. Это особенно опасно, так как кусочки пищи могут попасть в дыхательные пути.

4) Нельзя жадно набрасываться на пищу. Такое нарушение правил приема пищи чаще всего встречается среди молодых людей и среди детей, когда они, например, опаздывают на работу или в школу, им буквально не терпится проглотить все одним махом, не разжевав как следует. При такой манере еды пища плохо смешивается со слюной, что создает дополнительную нагрузку на желудок и может вызвать его заболевание. Согласно статистике, заболеваемость желудочно-кишечного тракта у людей, жадно проглатывающих пищу, в 2-3 раза выше.

5) Нельзя заставлять человека употреблять спиртное. Когда собираются друзья, порой не обходится без спиртного. Хозяин, принимая гостей, старается почаще наполнять им бокалы. Часто бывает так, что человек от избытка чувств буквально насильно заставляет напарника выпить — считается, что гостей надо напоить до состояния полного опьянения. Все это чрезвычайно вредно для здоровья. В употреблении спиртного надо учитывать индивидуальные особенности человека, уметь вовремя остановиться. Каждый случай опьянения является фактом острого отравления спиртом, наносящего вред желудку, печени и мозгу.



Нельзя употреблять однообразные продукты питания

Вместе с ростом уровня жизни люди становятся все более разборчивыми в еде. Вместе с тем становится все больше и больше людей, страдающих истощением. Почему так происходит? Оказывается, причина этого кроется в однообразии употребляемых основных продуктов питания, в неправильном их распределении. В одном из древнейших трудов по китайской медицине, написанном более двух тысяч лет назад, «Хуанди нэйцзин» говорится: «Пять злаков — для питания, пять овощей — для наполнения, пять фруктов — для

поддержания, пять животных — для пользы». Предложенная структура питания заслуживает внимания и в наши дни.

Основные продукты питания человека, рис и мука, хотя и способны дать организму основные питательные вещества и необходимый запас энергии, но все же они будут слишком однообразными. Для полноценной жизнедеятельности организма требуются еще белки, жиры, витамины и большое количество микроэлементов. Большинство витаминов, неорганических солей и микроэлементов в процессе очистки риса утрачиваются, и если долго питаться очищенным рисом или рисовой мукой, отказываясь от других продуктов, то это может привести к истощению и даже к возникновению болезней, вызванных недостатком витамина В₁. Поэтому независимо от возраста надо регулярно употреблять в пищу необходимое количество овощей, мяса, фруктов, яиц.

Нельзя недооценивать значение хлебных культур и круп. Неправильно было бы полностью отказаться от этих продуктов. Исследования показывают, что обеспечение организма всем многообразием питательных веществ тем лучше, чем разнообразнее употребляемые в пищу продукты. Недопустима излишняя избирательность: это не есть и то не есть. Особенно это касается продуктов растительного происхождения, которые надо правильно употреблять. В растительной пище тоже содержится определенное количество белка, но он в незначительных количествах используется организмом, поскольку такой белок довольно низкого качества — образующие его аминокислоты неполноценны. Поэтому, чтобы избежать этого недостатка, надо употреблять в пищу одновременно продукты, содержащие разные белки, которые бы дополняли друг друга. В результате обеспечивается попадание в организм всех необходимых аминокислот и повышается уровень усвоения белков.

Приведем конкретный пример. Если приготовить муку из смеси 20 % соевых бобов, 40 % кукурузы и 40 % пшеницы, то усваиваемость белков такого продукта будет в несколько раз выше, чем у каждого из продуктов в отдельности. В этом проявляется взаимное влияние белков. Необходимо подчеркнуть, что подобное взаимовлияние происходит только тогда, когда эти продукты съедаются одновременно. Если же на завтрак поесть сои, в обед — кукурузы, а на ужин пшеницы, то нужного эффекта не произойдет.

Нельзя обходиться на завтрак только парой куриных яиц

Некоторые обходятся на завтрак двумя куриными яйцами — абсолютно ненаучный подход. Взрослому мужчине, занимающемуся трудом средней интенсивности, ежедневно требуется около 3000 ккал, причем, завтрак должен обеспечивать 25-30 % из них. Два же съеденных яйца содержат не более 22 % требуемой энергии. Из-за нехватки энергии высококачественный белок, содержащийся в яйцах, моментально уходит на восполнение недостающей энергии, т. е. попросту сгорает впустую.

Нельзя обедать слишком плотно

Городские жители придерживаются неправильного режима питания: на завтрак едят мало, в полдень — средне, а вечером едят много. Исправляя эту порочную привычку, горожане особое внимание стараются обратить на обед, стремясь не просто сделать его полноценным, но и наесться как следует. Важность дневного приема пищи несомненна, однако не следует обедать слишком плотно, поскольку переизбыток пищи приводит к быстрому утомлению. Обильный обед вызывает отлив крови из головного мозга к желудочно-кишечному тракту, является причиной ухудшения мыслительной деятельности. Главным образом это происходит из-за пищи, богатой жирами и рафинированным сахаром. Дело в том, что на превращение жиров в энергию требуется гораздо больше времени, чем для других продуктов. А рафинированный сахар вызывает

мгновенный рост инсулина, который сменяется резким снижением сахара в крови. Регулярные скачки подобного рода вызывают головные боли и утомляемость. Чтобы избежать подобного развития событий, лучше употреблять в пищу продукты со связанным сахаром (мучные изделия, хлеб) и нерафинированным сахаром, например, фрукты.

Нельзя принимать пищу непосредственно перед сном

Вечером после активной деятельности в течение дня все органы человека переходят из возбужденного в подавленное состояние. Значительно ослабевает и функция желудочно-кишечного тракта, поэтому съеденная перед сном пища не может быть должным образом переварена и, помимо этого, вызовет сбой в функционировании системы пищеварения.

Съеденная перед сном пища застаивается в желудке, вызывая возбуждение головного мозга, и затрудняет процесс засыпания. Даже если вам удастся уснуть, застоявшаяся в желудке пища вызывает скрежет зубов, разговоры во сне, ночные кошмары и даже ночное недержание мочи. Кроме того, если вы не имеете привычки чистить зубы после еды, остающиеся в ротовой полости частицы пищи приводят к активному размножению бактерий, которые вызывают кариес и другие заболевания.

Нельзя есть вечером пищу, содержащую сахар

После ужина не рекомендуется есть пищу, содержащую сахар, поскольку сахар в условиях покоя или малой активности человека способствует увеличению концентрации жиров в крови, что является одной из причин атеросклероза. Входящие в состав сахара глюкоза и фруктоза в больших количествах синтезируют жиры. Особо следует отметить способность сахара активно стимулировать выделение инсулина, т. е. значительно повышать его содержание в крови. Поэтому настоятельно рекомендуем вечером не употреблять в пищу сахар.

Нельзя курить во время еды

Некоторым присуща привычка в процессе застолья прерываться, чтобы покурить, а иные умудряются курить и одновременно есть и пить.

Курение вообще вредно для здоровья по многим причинам. Ниже мы остановимся только на тех, которые связаны с курением во время еды. Во-первых, вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму, оседают в ротовой полости и в горле и вместе с пищей попадают в желудок и кишечник, нанося непосредственный вред организму. Кроме того, курение вызывает изменение вкусовых ощущений, подавляет секреторную функцию органов пищеварения, ослабляет резистентность стенок пищеварительного тракта и рано или поздно оказывает негативное воздействие на функцию пищеварения и всасывания питательных веществ, приводит к серьезным заболеваниям. Курение с одновременным употреблением спиртных напитков еще вреднее, чем одно курение. Дело в том, что спирт растворяет вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму, в том числе и канцерогены, которые поступают непосредственно в печень. Поэтому категорически рекомендуем не курить во время застолий.

Нельзя принимать пищу, сидя на корточках

Встречаются люди, имеющие привычку есть, сидя на корточках. Это очень вредно для здоровья. Дело в том, что когда ешь на корточках или за низким столом, тело сильно наклоняется вперед и происходит сдавливание живота. В результате ухудшаются кровообращение в желудочно-кишечном тракте, выделение желудочного сока и перистальтика, что, как правило, приводит к возникновению заболеваний желудка. Кроме того, сдавливание живота значи-

тельно увеличивает внутреннее давление в брюшной полости, поднимающее диафрагму, что негативно сказывается на функционировании сердца и легких. Вообще сидение на корточках приводит мышцы ног в напряженное состояние. В результате усиливается давление в кровеносных сосудах, что является дополнительной нагрузкой на сердце.

Нельзя ослаблять ремень после плотной еды

Внутренние органы человека имеют множество связок. Кроме того, внутренние органы в определенной степени поддерживаются внутренним давлением в брюшной полости. Если после еды ослабить поясной ремень, то внутреннее давление в брюшной полости упадет, а следовательно, ослабнет его поддержка внутренних органов, нагрузка на которые, наоборот, возрастет. Вредное влияние этого на здоровье проявляется двояко.

Во-первых, увеличивается нагрузка на кишечник, что может вызвать заворот кишок, т. е. их механическое перекручивание, которое в лучшем случае вызывает боли в животе, тошноту и рвоту, а в худшем может привести к летальному исходу.

Во-вторых, чрезмерная нагрузка на связки внутренних органов может вызвать их растяжение и привести к опусканию желудка, дискомфорту в верхней части живота, тошноте, запорам и другим неприятным явлениям.

После еды нельзя резко двигаться и мыться

Сейчас многие увлечаются бегом и другими видами спорта в целях укрепления здоровья. Это весьма отрадно. Плохо то, что некоторые, не имея другого свободного времени, кроме как после еды, используют его для выполнения физических упражнений. Дело в том, что после приема пищи часть нервной системы, ответственная за процесс ее переваривания, приходит в состояние возбуждения, вызывая ускорение перистальтики, поступление в органы пищеварения большого количества крови, усиливая секреторную функцию обеспечивающих пищеварение желез. Все эти физиологические явления направлены на переваривание и усвоение пищи. Если же в это время приходит в возбуждение часть нервной системы, отвечающая за двигательную активность, то в нервах, контролирующих пищеварение, происходит торможение, а следовательно, замедляется перистальтика, уменьшается выделение желудочного сока, большая часть крови от органов пищеварения отливает к мышцам, находящимся в движении. Все это негативно влияет на процесс пищеварения и усвоения пищи. Кроме того, когда желудок наполнен пищей, чрезмерные движения поясницы вызывают сокращение мышц живота, давление в животе усиливается, а это может вызвать неприятные ощущения. Интенсивные прыжки вызывают сотрясение желудка и кишечника, в результате чего происходит растяжение стенок кишечника и возникают болезненные ощущения. Поэтому после еды не следует сразу приступать к интенсивным физическим упражнениям, например, заниматься гимнастикой или тайцзицюань. Приступать к занятиям рекомендуется не раньше, чем через полчаса после еды.

Мытье после еды также не способствует укреплению здоровья. Известно, что в организме человека имеется определенное постоянное количество крови. Во время спокойного отдыха основная часть крови равномерно циркулирует по



всему организму. Также известно, что в зависимости от выполняемой работы обычно происходит быстрое перераспределение крови, направленное на удовлетворение потребностей движущихся частей тела в кислороде, питательных веществах и выведение продуктов обмена веществ. Если человек начинает мыться сразу после еды, то под воздействием горячей воды кровеносные сосуды, расположенные в коже, расширяются, в них усиливается кровоток, который, соответственно, уменьшается в органах пищеварения. Кроме того, различные движения, выполняемые во время мытья, усиливают кровоток в движущихся частях тела, ослабляя его в желудке и кишечнике. Все это негативно влияет на пищеварение и усвоение пищи. Через определенное время привычка выполнять физические упражнения и мыться после еды может серьезно подорвать ваше здоровье.

Нельзя проталкивать застрявшую в горле рыбью кость кусками пищи

Иногда люди проталкивают застрявшую в горле рыбью кость, глотая кусок какой-либо пищи. Это неправильно, поскольку продолжая движение, кость попадает в пищевод, желудок, может повредить их и вызвать кровотечение, воспаление слизистой оболочки, нагноение и даже прободение. Если в горле застряла рыбья кость, нужно приложить все усилия, чтобы она вышла наружу. Если это не получается, то лучше всего обратиться в ближайшую поликлинику, где вам окажут необходимую помощь.

Нельзя есть и одновременно смотреть телевизор

Когда человек ест, активизируются все его органы пищеварения, активно выделяется желудочный сок, происходит прилив крови к желудку и кишечнику. Если одновременно с едой еще и смотреть телевизор, то значительная часть крови приливает к голове, что неизменно сказывается на работе органов пищеварения. С другой стороны, в связи с приливом крови к органам пищеварения может возникнуть ее недостаток в голове, в результате чего появляется головокружение, потемнение в глазах. Тогда бывает и не до телевизора, и кусок в горло не лезет.

Нельзя пить ничего холодного ни перед едой, ни после нее

Употребление холодного питья перед едой вызывает сокращение капилляров желудка и кишечника, что влияет на выделение желудочного сока, делает процесс пищеварения неполноценным.

Употребление холодных напитков после еды заставляет кровеносную систему желудка сокращаться, т. е. препятствовать нормальному процессу пищеварения. Воздействие холода ускоряет перистальтику, в результате чего ухудшается усвоение пищи.

Поэтому не рекомендуется ни перед едой, ни после еды употреблять холодные напитки или мороженое.

Нельзя сразу после еды есть фрукты

Если сразу после приема пищи съесть фрукты, в животе образуется большое количество газов. Это происходит потому, что фрукты содержат много моносахаридов, которые очень легко усваиваются тонким кишечником, но, накапливаясь в желудке, вызывают вздутие и даже запоры. Поэтому фрукты лучше есть через два-три часа после еды или за час до приема пищи.

Нельзя много есть в подавленном состоянии духа

Когда у человека горе, он и думать не думает о еде. Поэтому если в таком состоянии много есть, особенно трудноперевариваемую пищу, это может привести к

нарушению пищеварения. Появляется ощущение, что еда застревает в горле или где-то в груди. Это может привести к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому, если вы поглощены горестными мыслями и у вас нет аппетита, не следует насильно впихивать в себя пищу. Съешьте что-нибудь легкоперевариваемое и не очень много.

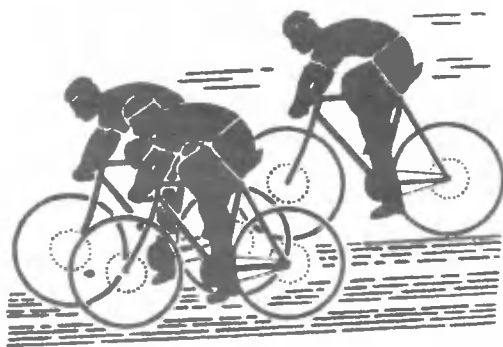
Нельзя в большом количестве есть кислые продукты людям, занимающимся умственным трудом

Все потребляемые человеком продукты можно разделить на кислотные и щелочные. Продукты, содержащие такие элементы, как фосфор, сера (например, мука, рыба, мясо, сахар, арахис, пиво), относятся к разряду кислотных, а продукты, содержащие натрий, кальций, калий, магний, — к щелочным: овощи, фрукты, бобовые, молоко, чай. Продукты обоих видов должны дополнять друг друга. Если увлекаться употреблением только кислотных продуктов, то это может вызвать своего рода «кислотное отравление», утомление и ослабление памяти. Не стоит злоупотреблять этим видом продуктов и работникам физического труда.

Нельзя есть во время ходьбы или езды на велосипеде

Есть во время ходьбы или езды на велосипеде, во-первых, очень негигиенично и, во-вторых, вредно для процесса переваривания и усвоения пищи, для здоровья в целом. В машине, на дороге, вообще везде, где много движения, поднимается масса пыли, которая оседает на вашей пище. Особенно это касается детей, катающихся на велосипеде. Следует сказать еще вот о чем. Питательные вещества проходят двойной процесс переработки в

организме человека: физический и химический. Физическая переработка пищи включает пережевывание, размешивание языком и продвижение по желудочно-кишечному тракту; химическая переработка заключается в воздействии на пищу ферментами слюны, желудочного сока и др. Оба эти процесса, физический и химический, протекают под единым управлением головного мозга. Например, цвет, запах и вкус пищи могут способствовать выделению слюны, желудочного сока и т. д. Но когда человек ест на ходу или катаясь на велосипеде, головной мозг должен одновременно контролировать и работу желудочно-кишечного тракта, и работу двигательного аппарата. В результате рассредоточения энергии пища пережевывается не тщательно, плохо переваривается. Кроме того, можно просто подавиться или прикусить язык, пища может попасть в дыхательные пути.



Три «нельзя» перед посадкой в самолет

1. Нельзя наедаться. Поскольку жирная и богатая белками пища плохо переваривается, она вызывает вздутие живота, понос, неприятные ощущения в желудке. Все это может вызвать головокружение и рвоту.

2. Нельзя употреблять в пищу продукты, содержащие грубые волокна и вызывающие брожение.

3. Нельзя садиться в самолет на пустой желудок. Многие, опасаясь ощущения тошноты, перед полетом ничего не пьют и не едят. Это абсолютно неправиль-

но, поскольку во время полета из-за перепада температур и давления организм расходует большее количество энергии. Поэтому перед полетом следует съесть что-нибудь высококалорийное. Кроме того, тошнота зачастую наступает как раз при пустом желудке. Короче говоря, где-то за полчаса до посадки в самолет рекомендуется, в зависимости от личных предпочтений, съесть немного хлеба, лапши, зелени, постного мяса, печени, шоколада, фруктов или выпить немного кислого молока.

Нельзя украшать праздничный торт свечами

Современные люди очень любят соблюдать определенный церемониал во время празднования дня рождения. Одной из таких традиций является втыкание свечей в торт и их задувание. Церемония задувания свечей, конечно, же придает празднику определенную торжественность, однако она далека от гигиенических норм.

Во-первых, сами свечи не отличаются стерильностью и, естественно, переносят бактерии внутрь торта. Во-вторых, в процессе горения свечей продукты горения тоже попадают на торт. В-третьих, в процессе задувания на торт попадают микроскопические капельки слюны, что тоже весьма негигиенично. Съев кусочек такого торта, человек может заболеть, и тогда радостное событие закончится весьма плачевно. Поэтому настоятельно рекомендуем не втыкать свечи в праздничный торт.

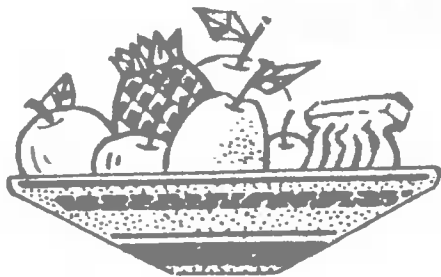
Нельзя есть зеленые помидоры

Помидоры обладают нежной и сочной мякотью, а их кисло-сладкий вкус очень приятен. Помидоры очень богаты питательными веществами и витаминами В и С. Однако зеленые нектислые помидоры ядовиты.

Совершенно точно установлено, что в зеленых помидорах, как и в проросшем картофеле, содержится ядовитое вещество, присущее всем пасленовым. После употребления в пищу зеленых помидоров, как правило, горьковатых на вкус, возникает тошнота, рвота и другие проявления отравления.

Нельзя есть неспелые фрукты

Спелые фрукты приятны и на вкус, и на цвет. Однако на базаре зачастую можно видеть, как продаются фрукты еще незрелые, и многие любители кисленького покупают их. Они просто не знают, что незрелые фрукты вредны для здоровья. Например, незрелые сливы, груши и абрикосы содержат шавелевую кислоту, которая плохо расщепляется в организме. В результате большинство продуктов обмена веществ имеют кислый характер, что негативно влияет на физиологические процессы в организме. Некоторые незрелые фрукты содержат яды, опасные для человека.



Перевод С. Сергеева

Окончание следует



Долголетие начинается с ног

✍ Ху Юйфэнь

В трактате «Уянь чжэньцзин» говорится: «Бамбук начинает сохнуть с листьев, человек начинает стареть с ног. Проходя ежедневно по тысяче шагов, забудешь дорогу в аптеку». Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений, основанных как раз на вышеприведенной истине.

1. «Ходи без усталости, здоровье справится со старостью»

Ходьба является, пожалуй, единственным эффективным способом тренировки, доступным в течение всей жизни. Он самый безопасный и самый мягкий, способствует психологическому расслаблению, снятию тревоги и беспокойства, укреплению защитных сил организма.

Ходьба увеличивает рабочий объем легких, предупреждает ожирение и снижает вес, стимулирует обмен веществ, улучшает аппетит и сон, а также препятствует развитию артрита.

2. «Не хочешь стареть — не забывай, ежедневно ноги растирай»

Известно правило, согласно которому растирание ног до ощущения сильного тепла способствует их оздоровлению. Согласно учению об энергетических каналах, в центральных участках подошв ног располагаются точки юнцюань, лежащие на канале почек, а в центре ладоней находятся точки лаогун, относящиеся к каналу перикарда. Регулярное массирование подошв ног ладонями способствует укреплению почек, «упорядочению ци» и повышению интеллектуальных способностей. Методика выполнения массажа: вечером вымойте ноги горячей водой, левой рукой зафиксируйте пальцы левой ноги и массируйте подошву левой ноги правой ладонью (около ста движений), затем повторите процедуру, поменяв руки и ноги.

3. «Тот долго жить продолжает, кто регулярно ноги разминает»

Приведем методику выполнения специальной гимнастики для ног.

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги расставьте немного шире плеч, руку поставьте на пояс, смотрите прямо перед собой.

1) *Вращение ног.* Поднимите вперед правую ногу и выполните 16 вращательных движений стопой вовне (по часовой стрелке), а затем 16 аналогичных движений в противоположную сторону. Повторите упражнение левой ногой.

2) *Вращение коленей.* Наклонитесь вперед и руками возьмитесь за колени. Колени согните и сначала выполните ими 16 вращательных движений по часовой стрелке, а затем — 16 аналогичных движений против часовой стрелки. После этого по 16 раз выполните вращения коленями внутрь и вовне.

3) *Ходьба на месте.* По 16 раз выбросите вперед поочередно левую и правую ногу так, чтобы пальцы были опущены вниз. Затем, опять-таки каждой ногой, по 16 раз выполните движения, напоминающие подъем по ступеням. При этом пятки выставляйте вперед.

4) *Выбрасывание бедер.* Поочередно по 16 раз выбросите высоко вверх левую и правую ногу. Затем выполните аналогичные движения ногами назад так, чтобы пятки касались ягодиц (тоже по 16 раз).

5) *Приседания.* Встаньте на носки (пятки оторвите от пола), расслабьте поясницу, согните колени и присядьте. Присев, выполните 8 пружинистых движений вверх — вниз. Затем медленно встаньте и опустите пятки на пол. Выполните все упражнение 5 раз.



6) *Надавливание на бедра.* Согните правое колено, приняв подобие «позы всадника», руку наложите на это колено промежутком между большим и указательным пальцами вниз. Корпус подайте вправо вперед и выполните глубокий наклон, а ягодицы отведите влево. Взгляд устремите на кончики пальцев левой ноги.левой рукой 4 раза с силой надавите на левое колено. Затем переведите ягодицы вправо, а взгляд устремите на кончики пальцев правой ноги и 4 раза с силой надавите правой рукой на правое колено. Выполните упражнение по 4 раза в каждую сторону.

7) *Прыжки.* Выполните 16 прыжков на месте. Руки во время прыжков могут свободно раскачиваться от головы до нижней части живота, а пальцы должны быть плотно сомкнуты.

Перевод С. Сергеева

Публикации журнала 1998 г.

КАФЕДРА ЦИГУН

<i>Кэ Юньлу.</i> Определяющая тенденция развития китайского цигун	№ 1-3, 6
<i>Янь Синь.</i> Девять основных ступеней погружения в "состояние покоя"	№ 1
<i>Линь Чжунгунь.</i> Рыбалка и цигун	№ 1
<i>Линь Чжунтэн.</i> Совершенствование "естества" и совершенствование "жизни"	№ 2
<i>Фэн Хуайбан.</i> Даоинь как способ "внутреннего пестования" по превращению семени в ци	№ 2
<i>Ци Хау, Дун Е, Сяо Хуа</i> (составители). Искусство долголетия и "пилюли вечной молодости"	№ 3
<i>Ли Чжэ.</i> Четыре ключевых момента в занятиях цигун	№ 3
<i>Лю Яньхуа.</i> О загадке "благоухающего" тела	№ 3
<i>Цзун Голян.</i> Бесценная роль слюны для продления жизни	№ 3
<i>Лю Цзинэн.</i> О правильном понимании цигун-ощущений	№ 3
<i>Ань Цзайфэн.</i> Вопросы и ответы	№ 3, 5
<i>Ли Цзинхун.</i> "Воздержание от пищи": две стороны одного явления	№ 3
<i>Чжао Цюн.</i> Питание организма в период "воздержания от пищи"	№ 4
<i>Ли Чжаошань.</i> "Стояние столбом" и проблема расслабления	№ 4
<i>Чжэн Сяюй.</i> "Завершающий этап" в занятиях цигун	№ 4
<i>Чэнь Юнцань.</i> К вопросу о динамических упражнениях в цигун	№ 5
<i>Ху Юйфэн.</i> Восемнадцать табу в цигун	№ 5
<i>Ван Инь.</i> Метод "воздержания от пищи и питания с помощью ци", или как людям среднего возраста поправить свое здоровье	№ 5
<i>Хуан Яиань.</i> "Естественное воздержание от пищи": правда и реальность	№ 6
<i>Ли Цзюнь.</i> Вопросы и ответы	№ 6

МЕТОДИКИ ЦИГУН

<i>Ли Лян.</i> Четырнадцать упражнений для укрепления почек у людей среднего и пожилого возраста	№ 1
<i>Чжан Цзяньтин.</i> Методика сгибания пальцев для обретения безграничной внутренней энергии и возвращения к изначальному	№ 2
<i>Мо Дамэй.</i> Распространенные способы "набирания" ци	№ 2
<i>Сюань Жунхунь.</i> "Девять чудесных упражнений" изначального цигун	№ 3

Шан Дэфу. Десять способов "сидения в покое"	№ 3
Чжу Цзунсян. Методика "3 — 1 — 2" для тренировки энергетических каналов ..	№ 3
Хуан Жэньчжун. Методика "силы пустоты"	№ 4
Чжан Цзяньтин. Методика "опускания пальцев для пополнения инь и укрепления ян"	№ 5
Янь Шэньюй. Методика для профилактики и лечения заболеваний шейного отдела позвоночника	№ 5
Ло Вэй. Методика "движения истинной ци"	№ 5
Гуан Лу. Методика профилактики глазных болезней	№ 5
Цзо Минь. "Методика против старения" стимулирует умственную деятельность	№ 6

УШУ

Чжу Гуанчи. "Медленный кулак": тайцзицюань или цигун?	№ 3
Цзян Цзянь. Статическая методика "созерцания двух пальцев"	№ 4
Сунь Чэифу. Об изменениях "внутренней ци" и об эффективности обучения тайцзицюань	№ 6

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

М.Н. Бобрик. Арии - Праславяне - Мы	№ 1, 2
А.Ю. Кузьмин. Синдром хронической усталости — "первый звонок"	№ 2
Евангелие мира от ессеев	№ 3
М.В. Аксенов. Физический смысл состояния внутренних органов по сезонам года	№ 4-6
М.В. Аксенов. Роль периодов активности селезенки в методе "трех пятерок"	№ 6
Земля Обетованная	№ 4, 6
Слово Виссариона. Последний Завет. Повествование от Вадима	№ 6
И.Б. Медведева. Формулы счастья	№ 6
А.Н. Медведев. Притчи	№ 6

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Лю Юаньхуа. Из практического опыта лечения сахарного диабета с помощью цигун	№ 1
Ли Лиянь. Пища, здоровье и долголетие	№ 1
Применение "воздержания от пищи" (бигу) в клинической практике	№ 1
А.Ю. Кузьмин. Опыт применения цигун при лечении часто болеющих детей	№ 1
Ли Пэйжань. Профилактика гипертрофии предстательной железы с помощью цигун-массажа	№ 2
Ван Юньи. Методика лечения сахарного диабета	№ 2
Ван Пин. Вегетарианство и здоровье	№ 2
Тань Миньинь. Цигун-терапия желчно-каменной болезни	№ 3
Сяо Чжэн. Профилактика и лечение старческой дальнозоркости	№ 3
Гу Шэньшань. Профилактика рака начинается с питания	№ 4
Пу Сымин, Лю Вэйминь. Цигун демонстрирует удивительную эффективность при лечении паралича	№ 4
Чжао Бинь. Три случая излечения астмы с помощью цигун	№ 4
Ху Цзянь, Ху Цзинсун, Лю Синь. Опыт применения "мысленной акупунктуры" в клинической практике	№ 4
Ван Дун. Эффективный способ предупреждения стойких запоров	№ 4
Вэй Кайминь. "Третье состояние" человека	№ 5
Юн Мин. Некоторые способы лечения без лекарств	№ 5

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Тянь Ци. Буддийские монастыри Пекина	№ 1
--	-----

<i>Шу Гочжи. Жизнь в Тайбэе</i>	№ 2, 3
Коллекционный китайский чай	№ 4
МИР ЦИГУН	№ 1-6

1999 г.

КАФЕДРА ЦИГУН

<i>Ду Лигун. Конфуций и его метод "пестования жизни"</i>	№ 1
<i>Ши Фэн. Музыка и здоровье</i>	№ 2
<i>Кэ Юньлу. Постигание секретов цигун требует изменения мышления</i>	№ 2
<i>Кэ Юньлу. Определяющая тенденция развития китайского цигун</i>	№ 4-6
<i>Линь Чжиминь. Совершенствование души и тела</i>	№ 3
<i>Ван Баоцзюнь. "Стояние столбом" — фундамент подготовки в цигун</i>	№ 3
<i>Чжан Шуйцин. Улыбка помогает занятиям</i>	№ 3
<i>Чжоу Юйсинь. Как проводить групповой сеанс цигун-терапии</i>	№ 3
<i>Фэн Лида. Здоровье, атлетизм и долголетие</i>	№ 4-6
<i>Цзин Ши. Сосредоточение на даньтяне и глубокое дыхание</i>	№ 4
<i>Чань Шидун. "Возвращение в младенчество" — базовая теория цигун</i>	№ 4
<i>Хуан Жуньтянь. "Воздержание от пищи" очищает кишечник</i> и избавляет от обжорства	№ 4
<i>Фэн Вэй, Лю Гуаньжэнь. "Воздержание от пищи": почему оно возможно</i>	№ 5-6

МАСТЕРА ЦИГУН

<i>Чжу Цинцзэ. "Цветок лотоса в абрикосовой роще"</i>	№ 1
---	-----

МЕТОДИКИ ЦИГУН

<i>Гао Яньцзэ. "Космический цигун"</i>	№ 1
<i>Инь Гуан. Основные принципы "космического цигун"</i>	№ 1
<i>Сунь Жунли. Девять упражнений для укрепления шейного отдела</i> позвоночника	№ 1
<i>У Чжиминь. Метод "укрепления поясницы и оздоровления почек"</i>	№ 1
<i>Кэ Юньлу. Определяющая тенденция развития китайского цигун</i>	№ 2, 3
<i>Лю Нинази. Оздоровительный массаж живота</i>	№ 2
<i>Лю Цзиньшэн. Методика "Движение по небесному кругу"</i>	№ 3
<i>Пан Мин. "Регулирование дыхания" в повседневной жизни</i>	№ 3
<i>Ли Хунчжи. Закон Будды Фалунь</i>	№ 5-6

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

<i>А.Н. Медведев, И.Б. Медведева. Психотехники счастья</i>	№ 1
<i>К.Ф. Комаровский, Н.И. Комаровская. Мир у точки бифуркации</i>	№ 2
<i>Последняя надежда. Обращение к современному человечеству</i>	№ 4-6
<i>Ириэ Синити. Система сэйтай</i>	№ 3
<i>Здоровье и питание</i>	№ 4
<i>Лаками-Нараяна дас. Закон кармы и реинкарнации</i>	№ 5-6

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

<i>Тан Мин. Несколько упражнений для профилактики гипертонии</i>	№ 1
<i>Бай Чункунь. Чудесное средство против простуды</i>	№ 1
<i>Лэй Шомин. Быстрая остановка носового кровотечения</i>	№ 1
<i>Чжэн Жуйчан. Результаты лечения ревматического артрита</i> методом цигун-терапии	№ 1
<i>Чэнь Дайань. Цигун способствует улучшению зрения у учащихся</i>	№ 1

Лю Цзинэн. Лечение смещения межпозвопчных дисков с помощью цигун-терапии	№ 2
К. Агеев. Чудеса китайской медицины	№ 2
Ван Ли. Цигун-терапия гипертонии	№ 2
Сун Цися. Раскрыта тайна старения	№ 2
Е Шухуа. Поговорим о похудании	№ 3
Чжао Ли. Возраст и болезни	№ 3
У Хоубо. Цигун-терапия коронарной недостаточности	№ 4
Цзинь Цэ. Цигун-терапия геморроя	№ 4
Гао Яньцзэ. Рак можно и предупредить, и лечить	№ 4

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Хэ Чжэньцзоань. Сто "нельзя" в еде и питье	№ 5-6
Ху Юйфэнь. Долголетие начинается с ног	№ 5-6

МИРЦИГУН	№ 1, 4
----------------	--------

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН

Чжан Цзин-жу. Лотос и водяная лилия в культурной традиции Китая	№ 1
Джесси Чэн. Места душевного отдохновения	№ 2
Ван Цэци. Культура хутуна	№ 2
Тетушки	№ 4
Хуан Вэнь-лин. Симфонии в камне	№ 3



ИНДЕКС 70764



8000000 1207 197

