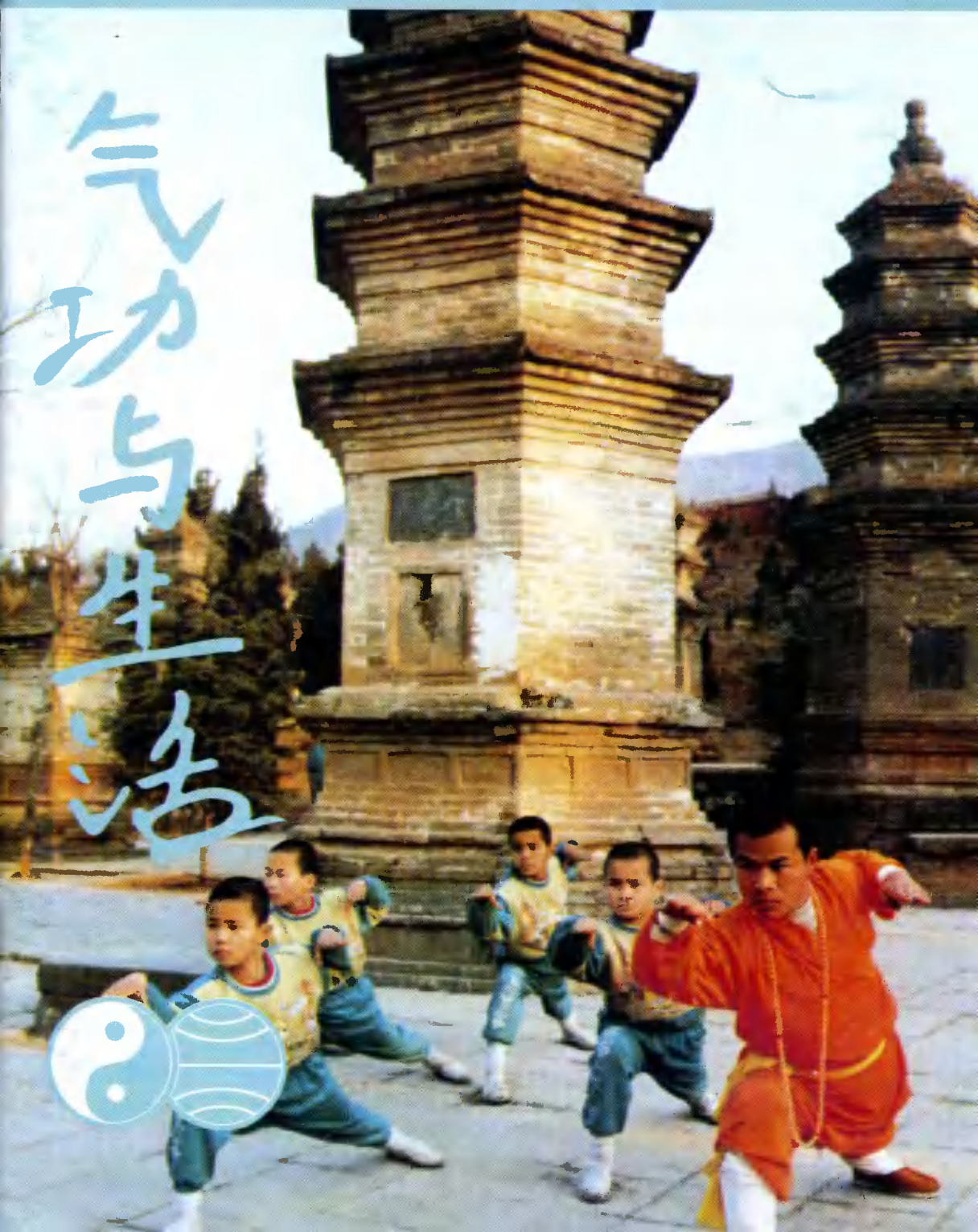


2664

ЦИГУН
и ЖИЗНЬ 212000

气功
与
生活





МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДАОССКИЙ ЛАГЕРЬ

8 — 16 июля

СЛОВЕНИЯ 2000

с участием

Грандмастера

Тайцзи-цюань

стиля Чень в 19-ом

поколении

ЧЕНЬ СЯО ВАН,

его сына Чень

Инчжина,

даосских

монахов из

монастырей

Лоугуантай

(Китай,

провинция

Шанси)

Байюангуань

(Пекин)

ЦЕНТР ИНБИ:

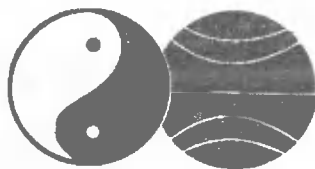
(095) 975-13-47

e-mail: inbi@orc.ru

www.orc.ru/~inbi



ЦИГУН и ЖИЗНЬ



212000

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

<i>Фэн Лида. Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)</i>	3
<i>М.А. Попов. Восточные системы регулирования естества.</i>	
Цигун: мистификация или реальные возможности?	8
<i>Кэ Юньлу. Определяющая тенденция развития китайского цигун (Продолжение)</i>	18

МЕТОДИКИ ЦИГУН

<i>Юй Ци. Дацзан: принципиальные положения (Продолжение)</i>	19
--	----

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение)	24
---	----

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

<i>Мао Ди. Методика лечения шейного отдела позвоночника "Иероглиф рис" (мицзыгун)</i>	31
---	----

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

<i>Хэ Чжэньцюань. Сто "нельзя" в еде и питье (Продолжение)</i>	33
<i>Чжун Хуэй. Поговорим о любви</i>	38
<i>Сяо Юфан. Не следует пытаться исправлять мужчин</i>	40

МИР ЦИГУН

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

<i>Ян Шуминь. Немного воображения во время экскурсии на знаменитую гору</i>	46
<i>Ван Цэнци. Небоскребы Гонконга и большие деревья Пекина</i>	47
"Тот, кто не бывал на Великой китайской стене, не может считаться настоящим человеком"	49

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

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.

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

© Редакция журнала "Цигун и жизнь",
2000.

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:

Первая в Китае детская школа ушу в Шаолиньском монастыре.

На четвертой стороне обложки:

Великая китайская стена. Застава Цзюйюнгунь.



"Цигун и жизнь", 2000, № 2
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 15.03.99. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 2000. Заказ № 7030
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.



Здоровье, атлетизм и долголетие

✍ Фэн Лида

Часть II

Формирование науки “пестования жизни”

Что такое “пестование” (ян)? В трактате “Шовэнь цзецзы” под “ян” понимается “жертвоприношение”, а позже этот термин стали трактовать шире: “следить за здоровьем”, “отдыхать”, “накапливать силы”, “пестовать”.

Наука “пестования жизни” (ян шэн) имеет давнюю историю. Среди древнейших письменных памятников, посвященных этой проблеме, можно назвать “Лунма футу” (“Драконовы и лошадиные письма”), “Триграммы, увиденные Фу-си”. Нашими предками был накоплен бесценный опыт избавления от болезней и продления жизни, который стал отраслью науки, занимающейся вопросами эффективного “пестования жизни”, то есть оздоровления, укрепления сил.

В становлении науки “пестования жизни” можно выделить четыре основных периода.

1. Доциньский период (до III в. до н. э.)

Все, чем человек занимался еще в каменном веке, — поддержание огня, обустройство жилища, совершенствование элементов одежды — было тем или иным образом связано с “пестованием жизни”, с профилактикой болезней и продлением жизни. В надписях, сделанных на костях и панцирях и относящихся к XIV в. до н. э., уже содержатся упоминания о некоторых проблемах физиологии и о некоторых патологиях, о личной и коллективной гигиене. Поэтому можно сделать вывод, что элементарные вопросы соблюдения санитарных норм, гигиены, сохранения здоровья и профилактики заболеваний возникли уже в то время.

В трактате “Чжоу ли” говорится о лечебном питании, а также даны четкие рекомендации по соотношению различных продуктов с понятиями “холода, жара, сырости и прохлады”, по соответствию “пяти вкусов” временам года. В эпоху Чуньцю (VIII–V вв. до н. э.) появляются письменные памятники, еще более конкретно трактующие вопросы “пестования жизни”. Именно тогда появились способы приема лекарственных средств, разработанные врачом Фань Ли, и выражение “прожить сто лет и остаться с лицом ребенка”. В эпоху Чуньцю и Чжаньго (V–III вв. до н. э.) учеными было создано множество теорий, способствовавших развитию науки “пестования жизни”. Школы Лао-цзы и Чжуан-цзы выдвинули теорию “возвраще-

Продолжение. Начало см. 1999, № 4–6.

ния к истинному, обращения к простому”, “чистоты, покоя и недеяния”, а также разработали комплексную методику “набирания и выведения” (туна), “ведения и привлечения” (даоинь), которая оказала огромное влияние на дальнейшее развитие этой проблемы.

В трактате “Лао-цзы” говорится, что жизнь находится в дао. Под дао понимается закон, в соответствии с которым происходит развитие и изменение материального мира. Особое место в нем отводится “пестованию”. Если следовать этому закону, то можно реализовать истину: “Небо есть дао, дао есть вечность, (следовательно) нет угрозы смерти”. Лао-цзы был даосом и проповедовал методику “набирания и выведения”, явившуюся прообразом современного цигун.

В трактате “Чжуан-цзы” говорится: “Если дышать с произнесением звуков, выводить старое и набирать новое, ходить, как медведь, и вытягиваться, как птица в полете, проживешь сто лет”, т.е. речь идет о двух сторонах “пестования жизни”: с одной стороны, о “набирании и выведении, т.е. о цигун, о сохранении здоровья и продлении жизни, а с другой, о движениях, “ведении и привлечении” (даоинь), о массаже. Гуань-цзы считал, что “семя” (цзин) является “корнем” ци, первоисточником жизни человека, поэтому он выступал за “пестование жизни” путем “сохранения семени”. В трактате “Люйши чуньцю” подчеркивается единство “семени”, ци и тела, которое является основой жизни. Лао-цзы и Чжуан-цзы считали “пестование” духа-шэнь основой долголетия; Люйши на первое место ставил движение, справедливо полагая, что “проточная вода не протухает, а в дверных петлях черви не заводятся”. Конфуций же полагал необходимым сочетание движения и покоя. Все перечисленные мыслители также признавали тесную связь между здоровьем человека и окружающей средой и выдвинули положение о “единстве неба и человека”. Лао-цзы и Чжуан-цзы выступали за пассивное следование природе, Гуань-цзы, наоборот, говорил о необходимости активного стремления соответствовать ей, а Сюнь-цзы говорил о необходимости приложения усилий для преобразования природы, призывал “покорить и использовать волю неба”.

В трактате “Хуанди нэйцзин” проблема “пестования жизни” рассматривается под углом зрения медицины, в нем тонко подмечены и обобщены многие вопросы, связанные с ростом человеческого организма, достаточно правильно описаны механизмы его старения, выдвинут тезис о необходимости “лечения при отсутствии болезни”, имевший важное значение для дальнейших исследований вопросов профилактики заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

“Нэйцзин” содержит два основных принципа, связанных с “пестованием жизни”: во-первых, поддержание психического и физического здоровья, укрепление иммунитета, замедление процесса старения; во-вторых, приспособление к внешней среде, исключение влияния на организм внешних вредных факторов.

“Нэйцзин” оказал огромное влияние на последующие поколения. Большинство более поздних трудов, по вопросам “пестования жизни” создавалось на основе именно этого трактата.

Развитие знаний о болезнях в пожилом возрасте, как и геронтологии в целом, также берет начало в эпоху Чуньцю. В целом к этому периоду истории Китая относится около десятка трудов, так или иначе связанных с “пестованием жизни”.



2. Период эпох Хань (III в. до н. э. — III в. н. э.) и Тан (VII–X вв.)

В этот период можно отметить горячее стремление к продлению жизни императоров Цинь Хуан, Хань У, следствием чего явилось зарождение “искусства выплавления пилюли”, метода приема внутрь минералов, “искусства бессмертия”.

В трактате “Шэнькун байцаоцин”, который принято относить к эпохе Хань, содержится 365 способов приема лекарств. В книге лекарства подразделяются на три вида: высшего качества, среднего качества и низшего качества. “Лекарства высшего качества насчитывают 120 видов, они, главным образом, “пестуют жизнь”, приводя ее “в соответствие с небом”. Они безвредны и могут приниматься в больших количествах, рекомендуются тем, кто хочет снизить вес, укрепить ци, жить долго и не стареть”. К подобным лекарствам трактат относит женьшень, хризантему, дерезу и пахима кокос (гриб-трутовик). Эти растения издревле известны как эффективные средства профилактики болезней в пожилом возрасте.

Следует упомянуть и Чжан Чжунцзиня, который был не только опытным клиницистом, но и уделял большое внимание “пестованию жизни”. Широко известны его практические рекомендации, такие как, “занимайтесь даоинь, а также выведением и набиранием”, “правильно выбирайте жилище”, “во время еды не употребляйте горячего и холодного, а также горького, кислого, острого и сладкого, и ваше тело не будет стариться”, “будьте воздержанны в еде и питье”.

Хуа То был не только универсальным терапевтом. Он внес большой вклад в науку “пестования жизни”, пропагандировал активные занятия спортом, считая это важным условием избавления от болезней и продления жизни. На основе древнего даоинь им был разработан комплекс “Игры пяти зверей”. “Первый — тигр, второй — олень, третий — медведь, четвертый — обезьяна, пятый — птица. Их движения способствуют избавлению от болезней, полезны для ног и представляют собой даоинь”.

В эпоху Восточная Хань (I–III вв.) Ван Чун в работе “Лунь хэн” также особо касается вопросов “пестования жизни” и выдвигает идею зависимости продолжительности жизни от наследственных факторов.

На период между эпохами Западная Цзинь (III–IV вв.) и Суй и Тан (VI–X вв.) приходится расцвет буддизма и даосизма, которые также оказали влияние на медицину. Не даром многие медики того времени по своим философским взглядам были даосами, это: Тао Хунцзин, Гэ Хун, Сунь Сымяо и др. К важным произведениям по “пестованию жизни” относятся труды “Янсин яньминлу” (Тао Хунцзин) и “Баопуцзы” (Гэ Хун). Последний внес особенно большой вклад в развитие науки “пестования жизни”. Он считал, что “преуспевший в упорядочении жизни ложится и встает во время, соответствующее времени года; в повседневной жизни соблюдает особые правила гармонии; в тренировке мысли и костей использует лежание на спине; для недопущения болезней и влияния вредных факторов применяет прием выведения; для постоянного управления собой использует методику ослабления и пополнения”. Здесь Гэ Хун рассматривает широкий спектр вопросов “пестования жизни” — от повседневного быта до занятий спортом и цигун. Он считал, что применение лекарственных средств, цигун и следование правилам “пестования жизни” связаны друг с другом.

В период эпох Западная Хань (III в. до н. э. — I в. н. э.), Вэй (III в.) и Цзинь (III–V вв.) в науке “пестования жизни” и геронтологии произошел настоящий прорыв, они превратились в главное направление научного поиска. В книге Чжан Хуа “Боучжи” содержатся основные принципы “выпитывания” [ци] в процессе труда и отдыха, питания, повседневной жизни и т. д. В книге Цзи Тана “Яншэн-лунь” подчеркивается невозможность обретения бессмертия, предлагается заниматься “пестованием жизни”, исходя из реальных возможностей: отказаться от обильного питания, принимать укрепляющие средства, пить только чистую воду, принимать солнечные ванны, ограничивать себя в половой жизни и т. д. Янь Чжи в книге “Яньши цзясяоань” на примере собственного опыте показал бесперспективность попыток достичь уровня небожителей. Он рекомендовал “любить дух-шэнь, пестовать

свет духа-шэнь, следить за дыханием, соблюдать режим бодрствования и сна, приспособиться к холоду и теплу" и т. д.

До настоящего времени сохранилось, по самым скромным подсчетам, около 20 трудов по вопросам "пестования жизни", относящихся к эпохам Хань и Цзинь, и около 10, относящихся к эпохам Суй и Тан.

3. Период эпох Сун (X–XIII вв.) и Юань (XIII–XIV вв.)

В период эпох Северная и Южная Сун, Цзинь и Юань в китайской традиционной медицине начались споры между различными школами и направлениями, которые пошли на пользу развитию науки "пестования жизни".

В книге "Юаньдаолунь" Лю Хэцзянь подчеркивал, что ци является главным "веществом", поддерживающим жизнь, отметил в качестве основных для того времени следующие методики "пестования жизни": "регулирование дыхания", даоинь, "внутреннее созерцание", глотание слюны и т. д. По мнению автора, механизм действия этих методик заключается в "регулировании ци, фиксации ци, удержании ци, обмене ци", которая "орошает" внутренние органы.

Ли Дунюань, говоря о "пестовании жизни", особо отмечал "методику пестования и лечения селезенки и желудка", поскольку, как он полагал, именно эти органы являются источником ци в организме человека.

Чжу Даньси подчеркивал важную роль, которую играет в организме человека инь-семя. Он считал, что "в жизни человека обычно ян бывает в избытке, а инь, как правило, не хватает". Поэтому в процессе лечения заболеваний и "пестования жизни" основное внимание следует уделять укреплению инь. Этому же автору принадлежат труды "Сэюйчжэнь" и "Жуданьлунь", в которых рассматриваются вопросы воздержания, поздних браков и употребления легкой, нежирной пищи.

Янь Юнхэ проповедовал "учение о том, что пополнение почек важнее пополнения селезенки". Он писал: "Если почки наполнены крепкой ци, то "огонь" даньтяня "распаривает" "землю" селезенки; если селезенка тепла, то средний обогреватель излечивает сам себя".



Трактат "Янлао фэнциньюнь" датируется 1085 г., т. е. был написан в эпоху Сун. Он рассматривается как наиболее авторитетный труд по проблемам "пестования жизни" и геронтологии. Основное содержание книги составляют способы профилактики заболеваний в пожилом возрасте, методы круглогодичного оздоровления организма, диетология и медикаментозное лечение пожилых. Эта книга имеет большую научную и практическую ценность. В 1307 г. (эпоха Юань) некто Нин Цзуосюань переработал вышеуказанный труд, добавил еще 4 части и назвал свою работу "Шоуцзинь янлао синьшу". Книга получила широкое распространение. В эпоху Мин Гао Лянь развил положения этой книги в своем труде "Цзуньшэнь бацзянь", который дошел до Японии и Кореи, а также был включен в так называемый "Цзюцзя биюнбэн" ("Практические нормы поведения в быту"), что свидетельствует о большом значении этой книги в жизни Китая.

В книге Юй Гу "Яньшоу ди и шэньянь" особо подчеркнута необходимость и важность профилактики болезней предпоздлого и пожилого возраста, особенно ранней профилактики. Автор писал: "Человек ожидает старости и стремится сохранить здоровье. Это все равно, как если бы он все время был бедным, а затем вдруг

захотел разбогатеть. В таком случае все его усилия ни к чему не приведут”.

Книга Доу Цая “Пяньцюэ синьшу” посвящена проблемам лечения с помощью прижигания. Прижигание (цзю), по мнению автора, полезно для ци и укрепляет ян, успокаивает ци и кровь. Поэтому эта методика очень эффективна для предупреждения старения и лечения болезней пожилого возраста.

Известные писатели эпохи Северная Сун Су Ши, Шэнь Ко, а также эпохи Южная Сун Лу Ю уделяли большое внимание “пестованию жизни”. В частности, в книге “Су Шэнь лянфан” высказываются очень глубокие и тонкие мысли по поводу цигун, даоинь, массажа, использования лекарственных препаратов, правил повседневной жизни и т. д.

Кроме того, множество разрозненных статей по проблеме “пестования жизни” можно встретить в различных сборниках и записках того времени, например, в сборнике эпохи Сун “Лаосюэянь бицзи”, принадлежащем перу Жэнь Юаньшоу и Чу Юйши.

По неполным данным, существует более 20 трудов по “пестованию жизни”, написанных в эпоху Сун.

К наиболее известным трудам, созданным в эпоху Юань, относятся следующие.

“Шэшэн сяохуаньлунь” (Цю Чуцзи) рассматривает процесс старения в связи с климатическими условиями. “Саньюань яньшоу цаньцаньшу” (Ли Пэн-фэй), “Тайдин яншэн чжулунь” (Ван Гуй), “Шаньцзюй сыяо” (Ван Жумао) и другие работы этой эпохи особый упор делают на то, что “пестованием жизни” следует заниматься с раннего детства, на связь между процессом старения и природно-климатическими условиями, указывается, что в пожилом возрасте в связи с ослаблением внутренних органов снижается способность организма противостоять внешним вредным факторам. Кроме того, в этих произведениях предлагаются способы укрепления внутренних органов, различные диеты, методы акупунктуры и духовного совершенствования.

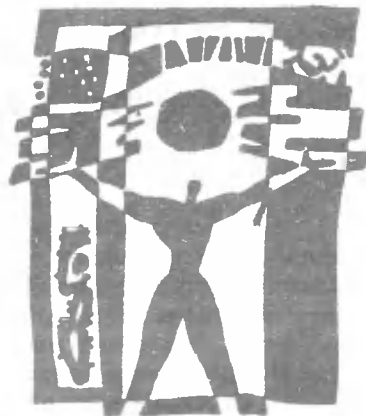
В эпоху Юань было создано более десяти известных трудов по “пестованию жизни”.

4. Период эпох Мин (XIV–XVII вв.) и Цин (XVII–XX вв.)

В этот период в науке “пестования жизни” происходил процесс постепенного уменьшения доли идеализма, процесс ее сближения с реальной действительностью.

В эпоху Мин было создано, только по данным “Объединенного каталога литературы по китайской медицине”, более шестидесяти специальных трудов по “пестованию жизни”, а их общее число реально составляет никак не меньше восьмидесяти. В эпоху Мин, кроме того, существовало много теорий и практик “пестования жизни”, которые не вошли ни в какие письменные источники. Например, Ли Тин в своей книге “Исюэ жумэн” (“Основы медицины”), отвергая идеалистические теории “пестования жизни” в буддизме и даосизме, пишет, что содержащиеся в трактате “Нэйцзин” положения о “воздержании от пищи”, “упорядоченности повседневной жизни”, “сосредоточенности внутри себя”, носят ортодоксальный религиозный характер и предложил реально выполнимые приемы “пестования жизни”: беречься от ветра и холода, соблюдать режим труда и отдыха, воздерживаться от половой жизни, быть разборчивым в еде, меньше разговаривать и т. д.

Чжан Цзинъюэ в книге “Лэйцзин” не только обобщил положения трактата “Нэйцзин”, но и развил их. Автору удалось с диалектических позиций показать взаимоотношения между “формой” (телом) и духом-шэнь, телом и жизнью. Тело, по его



мнению, является материальной основой жизни духа-шэнь. Выдвинутая им теория “пестования формы (тела)” на первое место ставит “семя” и кровь, поскольку утверждает, что суть “тела — семя и кровь”.

В эпоху Цин осуществлялось, в основном, обобщение всего наследия по “пестованию жизни”, оставленного предшественниками, но по широте охвата вопроса и в этот период было сделано немало.

Кроме того, вопросы, связанные с “пестованием жизни”, так или иначе затрагивались учеными в других областях знания. Так, Сюй Линчжао пришел к выводу о том, что жизнь уже в момент возникновения обладает неким “заданным элементом”. Имелась в виду “изначальная ци”. Продолжительность, жизни, по Сюй Линчжао, определяется степенью активности “силы” “изначальной ци”. Он полагал, что бережное отношение к “изначальной ци”, является азбучной истиной “пестования жизни” и терапии вообще.

В книге Е Тяньши “Линьчжэн чжинань иань” приведено более трехсот примеров, экспериментального лечения людей пожилого возраста. Автор указывает, что в среднем возрасте главная особенность организма состоит в “деградации инь, ян и меридианов (артерий)”, а после шестидесяти — в “пустоте в почках”. Е Тяньши особо подчеркивает необходимость отказа от курения и алкоголя.

После эпохи Цин наука “пестования жизни” не получила большого развития, было написано лишь около шестидесяти трудов.

Если подвести итог, то получится, что за всю историю в Китае создано более трехсот трудов по проблеме “пестования жизни”.

Перевод С. Сергеева

Продолжение следует

Восточные системы регулирования естества.

Цигун: мистификация или реальные возможности?

 М.А. Попов

«Число три царствует всюду во вселенной.
Монада (единый) есть начало его».
(Оракул Зороастра)

Познавая творчество мирового духа в материи, мы непременно придем к духовной точке зрения, это заставит нас от внешней формы перейти внутрь вещей. Только такой подход дает объективное, истинное понимание вещей и событий.

Осознавая единство Бога в себе, признавая истину в троичности как своего существа, так и всего мира, мы сможем увидеть и различить три мира.

1. Темный мир материи и животного начала, где действует неизбежная судьба.

2. Светлый мир духа, невидимый для простых людей мир, огромная иерархия освобожденных душ, где царствует провидение.

3. Полутемный, сумеречный мир человечества, лежащий между первыми двумя. Человечество своим основанием погружено в мир естественный (материю), а вершиной касается мира духа. Гений мира человечества — свобода.

Эти три мира, взаимно поддерживая и определяя друг друга, исполняют вселенскую драму двойным движением — нисходящим и восходящим.

Рассмотрим подробнее элементы этих миров: судьбу (рок), провидение и свободу. Именно здесь скрыто понимание эффективности методик цигун и других систем самосовершенствования.

Размышляя о судьбе, понимая ее как рок, нужно видеть ее как непостижимую предопределенность событий и поступков. В мифологии древних греков судьба символизирована мойрами, которые являли собой слепую безличную справедливость. Мойры — дочери Зевса и Фемиды¹, но Платон считал матерью мойр богиню Анаке². Что же представляют собой мойры?

Первая из них — Клото. Она прядет нить человеческой жизни.

Вторая — Лахесис. Она проводит нить жизни через все превратности судьбы.

Третья — Антропос, или Неотвратимая. Она, перерезая нить, обрывает жизнь.

Кроме мойр судьбу символизировали богиня Тихе, которая определяет устойчивость и изменчивость мира, случайность любого факта жизни (у римлян — фортуна), и богиня Фатум — всеохватывающая и непреложная предопределенность.

В свете вышесказанного можно выделить основные характеристики судьбы-рока:

- необходимость;
- непостижимая предрасположенность;
- неизменность;
- слепая безличная справедливость;
- неподвластность человеку.

Судьба — это проявление закона саморегуляции и восстановления нарушенного равновесия в мире материи, который не обладает истинным объективным сознанием и не способен осуществлять этот закон по своей воле. Любое проявление силы в мире материи, ведущее к дисгармонии, вызывает слепое и неизбежное противодействие со стороны противоположной силы, стремящейся к восстановлению гармонии.

Когда человек, не познавший истины, не осознавший гармонии мирового порядка, строит свою деятельность только с учетом своих материальных потребностей, он тем самым выводит окружающую его среду, входящую в сферу его деятельности, из равновесия в сторону царства материи. Это неизбежно приводит в действие закон саморегуляции, который проявляется в действии сил, направленных против человека, т. к. они стремятся уравновесить последствия его деятельности. Но человечество — сила разумная и способна к длительному и целенаправленному поддержанию дисбаланса. Закон же сохранения равновесия неизбежен в своем проявлении, и в этом случае происходит качественное изменение разбалансированной системы — отсюда буйства стихий, техногенные катастрофы и т. д. Не осознавая этого, мы провоцируем проявление этих сил, что чревато глобальной катастрофой, которая приведет мир человечества в иное качественное состояние.

¹ Фемиды — богиня права, законного порядка и предсказаний. От матери Геи получила Дельфийский Оракул. Иносказательно Фемиды — правосудие, закон.

² Анаке — божество необходимости и неизбежности. Божество смерти (неизбежности смерти). Олицетворение высшей силы, которой подчиняются даже боги. Анаке близка к Немесиде — вершительнице справедливости.

Божественное провидение — качество противоположное судьбе. Оно принадлежит миру духа. По отношению к человеку это качество очень высокого уровня и в какой-то мере присуще людям, достигшим определенных высот в духовном развитии. Для обычного человека оно знаменуется «сверхъестественными», не доступными большинству способностями — умением чувствовать прошлое и предвидеть будущее, осуществлять их гармоничное единство в своей деятельности. Провидение отрицает случайность и неизбежность судьбы, ведь именно на этом построено все великое здание идеи спасения человечества. Эта идея ввергает человеку его жизнь, возможность изменять ее. Но с одним важным условием — изменить свою жизнь, свое будущее можно, только изменив себя, свои качества. Провидение, отрицая случайности, во всем предполагает божественное творчество. Человек, следующий провидению, — человек, познавший истину, осознавший закон троичности мира, понимающий закон мировой гармонии, это человек совершенно иного качества, ибо он способен выйти из-под «дамклова меча» рока.

Два мира, две противоположности — мир материи с его неотвратимой необходимостью — роком, предопределенным неведением, и мир духа с провидением — объективным сознанием, владеющим знанием истины. Что гармонизирует, уравнивает противоположности: рок и провидение, неведение и знание? Между ними — мир человечества, соединяющий неведение и знание различием, а рок и провидение — свободой выбора¹.

Свобода выбора — гений мира человека. Человек, наделенный противоположными началами: с одной стороны, — духовностью, а с другой, — страстями своего материального тела, способен и должен различать и выбирать. Различение окрашивает окружающий мир в контрастные цвета и формирует понятие о добре и зле. Имея возможность различать добро и зло, люди формируют моральные и нравственные принципы. Мораль, основанная на эгоизме, и мораль, основанная на высокой духовности, — не одно и то же, т. к. в их основе лежат различные представления о добре и зле. В мире людей эти понятия, по обыкновению, субъективны и искажены, т. к. человек склонен оценивать добро и зло с позиций эгоистических, основываясь на принципе: «выгодно или невыгодно»; люди, в большинстве своем, предпочитают удовлетворение материальных потребностей и страстей тела духовному развитию и совершенствованию души. Нестабильность и несовершенство нашего мира — свидетельство этого дисбаланса.

Эзотеризм, в том числе и эзотеризм даосов, предполагает объективный подход к различению этих категорий — добра и зла, имея в виду дуализм мирового проявления. Лао-цзы в трактате «Дао дэ цзин» определяет: «... все знают, что добро есть добро, но оно только зло». Смысл этой фразы в том, что, как только проводится черта, определяющая добро, мир неизбежно делится на две части. Очерчивая сферу добра, мы определяем и пространство зла. Кроме того, даосизм в теории инь-ян определяет, что каждая из противоположностей содержит внутри себя свою противоположность, т. е. объективно добро содержит в себе зло так же, как зло — добро. Очень образно об этом парадоксе сказала Е.П.Блаватская, формулируя понятие эгоизма: «... эгоизм — это обоюдоострое оружие, злая сторона которого всегда угрожала соседу, а такая сторона, которая источала добро, была целиком обращена на себя». Но та сторона, которая обращена к себе, — острое лезвие и также способна ранить. У этого оружия обе стороны острые и обе опасны.

¹ Свобода выбора — не следует уравнивать с понятием «свобода», существующим в нашем мировосприятии и подразумевающим наличие свободы слова, печати и т. д. — демократических свобод. Они утилитарны и придуманы идеологами с целью управления массами. Истинная свобода основана на знании, способности различать и возможности выбирать. Таким образом, чтобы обрести свободу, человек должен быть наделен: а) знанием; б) высоким сознанием, чтобы различать; в) свободой действия, чтобы выбирать. Только направленность к миру духовности способна избавить его от пут судьбы и наделить свободой — свободой выбора.

Различая во Вселенной наличие трех миров, мы понимаем, что и категории добра и зла в них различны. Попытаемся определить их для каждого из миров с позиций абстрактной объективности.

1. Для мира материи:

— зло — все, что влечет мир в роковые условия материи, все, что ведет к разделению (дифференциации). Для человека — потакание страстям и желаниям материального тела: эгоизм, ведущий к обособлению своего личного интереса от общества, — падение в материальность, или инволюция;

— добро — все, что заставляет мир подняться к божественному закону духа, т. е. к единству. Движение от материальности к духовности. Для человека — подчинение страстей тела воле духа, эволюция.

2. Для мира человечества:

— зло — то, что предопределяет только одно направление в деятельности и развитии. Отсутствие или блокирование закона свободы выбора. Незнание и неприятие этого закона. Отсутствие способности различать;

— добро — все, что способствует реализации закона свободы выбора. Знание и понимание истины. Умение различать объективные противоположности.

3. Для мира духовного:

— зло — все, что ведет к нарушению закона гармоничного равновесия противоположных начал. Господство одной силы;

— добро — все, что способствует проявлению противоположностей и приводит к их взаимодействию. Восстановление равновесия. Единство противоположностей.

Остается заметить, что существование каждого из миров и Вселенной в целом возможно только при условии гармоничного сочетания этих противоположностей; качественное изменение предполагает преобладание какого-то качества длительное время или продолжительное нарушение равновесия, что возможно только посредством приложения усилия, превосходящего силы, стремящиеся вернуть систему в равновесие.

Рассмотрев общие вопросы, мы вплотную подошли к теоретическим принципам обоснования практики систем самосовершенствования в целом и цигун, в частности.

Для того, чтобы обеспечить развитие закона свободы выбора и уметь различать, человеку дан разум. Но разум без духовности — носителя истины — приносит беду.

«Один только интеллект сам по себе сделает из человека Черного Мага. Ибо один только интеллект сопровождается гордостью и эгоизмом: человека поднимет интеллект плюс духовность. Ибо духовность предотвращает гордость и тщеславие» (Е. П. Блаватская).

Владея знанием истины, имея свободный разум и чистый дух, человек способен объективно различать добро и зло во всех их проявлениях: развиваться в естественном соответствии со своим великим предназначением и выйти из сферы рока в область провидения, сорвать с себя оковы судьбы. Приобретая способность управлять собой, менять себя, человек корректирует свое будущее, влияет на него, становится истинным хозяином жизни.

Как же достичь этих качеств? Давайте попробуем, оттолкнувшись от мира материальности, который служит нам жизненной основой, пройти через категорию добра во всех трех мирах.

Следуя принципам добра в мире материальном, человек должен стремиться к единству как в самом себе, так и в обществе, а также к единству с окружающей его природой: сдерживать эгоистические проявления страстей своего тела и стремиться к миру духовности. Научившись побеждать свои страсти, поддерживая длительное время дисбаланс в сторону духовности посредством волевых усилий, человек меняется качественно, побеждает мир материи и вступает в мир челове-



чества. Встав на путь добра в мире человечества, мы получаем свободу выбора между знанием и неведением. Человек приобретает способность различать во всех проявлениях природы два основных пути и должен осмысленно выбрать для себя один из них. На этом уровне человек стремится к своим целям, но строит деятельность с учетом наличия противоположных взглядов и сил и не противопоставляет им себя и свою деятельность, а всегда готов к компромиссу с окружающим миром. Он понимает свое истинное предназначение — подниматься все выше и выше к

миру духа, но своими собственными усилиями. Он сознает также существование одного непреложного условия — сохранять свободу, которая предполагает и свободу падения. Это не проявление жестокости мира, а его естественная объективность. Пройдя этот путь, сохраняя дисбаланс в сторону духовности своими собственными усилиями, человек меняется настолько, что переходит в новое качественное состояние. Это состояние высшей инициации и святости. До этого уровня, уровня пути добра в мире духовности, доходят единицы. Но разве не цель для человека занять свое место в мире человечества, стать человеком с большой буквы?! Вот мы и наметили путь эволюции человека, в даосизме этот путь называется дао. Как мы видим, этот путь имеет направление, противоположное направлению вселенского развития «от единого — к множеству». Наша эволюция — «от частных — к единству». Применительно к формуле Лао-цзы: от «десяти тысяч» — к «трем», от «трех» — к «двум», от «двух» к единому.

Даосы говорят: «Идущий вперед — человек. Идущий назад — святой...»

Во всех восточных системах самосовершенствования, в том числе и в цигун, эта формула обретает конкретные черты пути в «четыре умения».

1. Умение накапливать, культивировать и применять все виды энергии ци во всех многообразиях жизненных ситуаций («десять тысяч вещей»).

2. Умение поддерживать динамическое, гармоничное сочетание противоположностей как внутри себя так и в окружающем мире. Видеть основу творчества в тройственности мирового проявления («три»).

3. Умение различить наличие двух противоположных начал во всех явлениях и вещах. Понимать естественную необходимость этих противоположностей, их единство, а не антагонизм. Видеть в них причину всех событий («два»).

4. Умение видеть общее, одно, во всем многообразии вещей — присутствие высшей абсолютной истины, в религиях — Бога («один»).

Что же будет служить ориентирами? Каковы этапы этого пути? С чем сверять верное направление? Даосский способ самосовершенствования и на это дает ответ. Этот путь заключается в низведении истины в глубину существа адепта и применении ее ко всем подробностям своей жизни. Чтобы достичь этого идеала, нужно достичь трех совершенств, которые и будут этапами на этом пути:

- 1) чистоты в теле;
- 2) праведности в душе;
- 3) истины в разуме.

Рассмотрим эти этапы подробнее.

Первый этап — чистота тела. Обеспечивается мудрой гигиеной и разумной воздержанностью. Чистота тела — не цель, а средство для достижения чистоты более тонких планов человеческого существа (астрального тела), позволяющих подняться на следующую, более высокую ступень развития. В этот период применяются гимнастические упражнения, позволяющие укрепить тело и закалить волю. На более тонких планах происходит «очищение» ци и меридианов, по

которым она циркулирует. Снимаются «блоки» и «зжатости». Ци начинает циркулировать свободно и полно.

Умение сдерживать свои страсти и управлять порывами чувств достигается воздержанием и ограничениями себя в пище: соблюдение постов, диет и т. д. (так называемая «система отказов»). В эту систему входят также умение концентрироваться на одном, например на внутреннем состоянии; сосредоточенность; способность сублимировать страсти и эмоции во внутреннюю энергию. Отдельно нужно сказать и о сексуальной жизни. Западная идеология преподносит сексуальное чувство как основной побудительный мотив поведения и всей деятельности человека. Верно, если считать человека только материальной сущностью — животным. Но, ощущая в себе духовность, человек способен поднять сексуальное влечение от инстинкта зверя к красоте и любви сознательного существа. Он способен управлять этим, действительно мощным, чувством, научившись сдерживать себя. Сексуальная любовь основана только на влечении и не имеет ничего общего с любовью к ближнему своему, как тому учат нравственные заповеди всех мировых религий. Скорее, наоборот, сексуальное влечение ведет к избирательности, разобщению, развивает эгоизм в форме ублажения своей плоти и не является высоким чувством. В то же время это чувство, уравновешенное в соединении с высокой духовностью, предполагающей естественную мораль и нравственность, есть одно из высших достижений человека: он получает возможность познавать добро еще по одному «каналу» — через видение и чувствование красоты и любви во всех аспектах жизни и деятельности.



Этот период в цигун носит название «закладывание основ» и подразумевает «укрепление семени-цзин». Семя-цзин — даосская трактовка материальной основы человека. Методики цигун этого этапа в основном динамические, могут быть также и комплексы «внешних» направлений ушу. Вообще-то я бы не стал разделять ушу и цигун, как это принято сейчас. Это разделение — продукт вторжения западного утилитарного менталитета в область унифицированного, единого знания Востока, где нет резкого деления на науку, философию, медицину, гимнастику, боевые искусства и т. д. Все воспринимается как единая стройная система улучшения природы и естества человека.

Внутренние силы, регулирующие функции нашего организма и не подвластные неподготовленному сознанию человека, настолько мощны, что, несмотря на все «усилия» нашего эгоизма, оправдывающего злоупотребления и ведущего к расстройству этих функций, несмотря на все это, они (силы) обеспечивают регулирование и восстанавливают постоянно нарушаемое нами равновесие, обеспечивают четкое функционирование органов и систем организма, поддерживая его в здоровом состоянии. И только тогда, когда иссякнет энергия «батарейки», заложенной в нас при рождении (в цигун это чжэнь-ци — «истинная ци»), только тогда силы «сдаются». Так насколько же эффективнее будет саморегуляция организма посредством этой внутренней энергии, если ей будет помогать наше сознание, способное победить эгоизм?! Вот один из секретов цигун — секрет улучшения внутреннего состояния, оздоровления и омоложения организма.

Многие останавливаются на этом этапе, т. к. достигают поставленных перед собою целей. И не нужно их осуждать за это. Наоборот — любой человек, сделавший хотя бы полшага на пути улучшения своей природы, достоин уважения. Но всегда нужно помнить о второй стороне закона свободы выбора — свободе падения. Дело в том, что человек, остановившийся на этом этапе, не подавил

полностью своей страсти, не получил еще нового качества и от него требуется постоянное приложение волевых усилий для того, чтобы не упасть. Малейшее ослабление требовательности к себе — и откат назад неизбежен. Страсти вырвутся из «темницы воли» с неимоверной силой, и ученик рискует оказаться на уровне более низком, чем был до начала работы над собой. Самыми опасными являются чувства самоуспокоенности, самоудовлетворенности, гордыня и желание выделиться, демонстрируя свои способности и навыки, особенно в боевых искусствах. Эти чувства — суть проявления эгоизма. Эгоизм должен быть постоянно скован волей.

Второй этап — праведность души. Основой для чистой и праведной души является чистое тело. Кроме того, необходимо, чтобы душа, постоянно освещаемая разумом, приобрела мужество, способность к самоотречению, преданность и веру; чтобы она, достигнув праведности, навсегда победила низшую природу. Это высшая ступень мастерства цигун. По даосской терминологии, на этом уровне происходит превращение-сублимация «семени-цзин в энергию ци». На этом этапе сочетаются статические и динамические методики. Необходимо обратить внимание на то, что в методиках цигун полностью осуществляется принцип единства противоположностей. Так, в динамических упражнениях «внешнее» подвижно, «внутреннее» статично, т. е. тело движется, а сознание неподвижно, сосредоточенно. В статических упражнениях «внешнее» — неподвижно, а «внутреннее» — в движении: тело занимает одну из рекомендованных позиций, а сознание сконцентрировано и «подвижно» в управлении ци, осуществляется принцип «мысль ведет ци».

На первое место выступают морально-нравственные принципы, они должны стать правилом в повседневной жизни и, что очень важно, естественной необходимостью. Происходит частичное изменение сознания. Эгоизм обычного человека уступает место любви к каждому живому существу и чувству ответственности за состояние окружающего мира, ибо: «Чувство ответственности есть начало мудрости, доказательство тому, что эгоизм начинает постепенно исчезать, начало терзания чувства отделенности» (Е.П.Блаватская).

Низший Манас — животный разум, находящийся в плену материи и привязанный к ней страстями и животными инстинктами, начинает уступать место Высшему Манасу — разуму, освященному присутствием духовности. Ученик все менее подвержен влиянию материального мира. «Вовсе не плоть всегда является искусителем, в девяти случаях из десяти им является Низший Манас, который своими образами вводит плоть в искушение» (Е.П.Блаватская).

Сознание становится все более и более объективным, побеждая эгоизм. Это состояние «незамутненного зеркала». Как незамутненное, чистое зеркало отражает окружающие предметы, передавая их действительные формы, так и сознание в этом состоянии способно отражать окружающую действительность чисто, без искажения страстями личного эгоизма. Сознание все более «утончается» и способно ощущать и воздействовать на более тонких планах бытия. Осуществляется чистота помыслов, меняются жизненные ориентиры. Становится возможной более тонкая регулировка организма, появляется возможность сознательного управления сферой организма, где до этого безоговорочным «хозяином» было подсознание. Помимо укрепления физического здоровья, происходит духовное оздоровление. На смену анализу как элементу познания приходит интуиция — элемент мудрости. Прорыв в более тонкие планы бытия и сознания знаменуется раскрытием особых возможностей организма и психики человека, которые в современной терминологии носят название «экстрасенсорные способности». Правильное понимание существа этих способностей — залог успеха на втором этапе. Ученик должен глубоко осознать, что они — всего лишь сопутствующий фактор. Овладение такими способностями ни в коем случае не должно стать самоцелью. Здесь таится основная опасность второго этапа: направленность на овладение этими способностями, применение их с целью наживы или, что еще хуже, с целью воздействия на человека без его желания неизбежно приведет к искажению пути и уходу

от истины. Такое применение сверхспособностей всегда отмечено корыстью в любом ее проявлении (обогащение, завоевание авторитета, власти) и желанием причинить зло или отомстить своим соперникам — все это проявление гордыни и зависти, которые есть не что иное, как ярчайшие страсти низшей природы человека. Это падение вниз на более ужасную ступень, ибо в этом случае страсть получает мощнейший инструмент воздействия как на самого ученика, так и на его окружение. Очень часто с целью придания себе веса ученик выдает желаемое за действительное, преувеличивая свои возможности. Это ведет к профанации высокого учения.

К слову сказать, здесь находится основной водораздел между такими понятиями как магия (системы совершенствования) и гоэтия (Черная магия). Если гоэтия подразумевает воздействие на человека или вмешательство в его судьбу, или в судьбу его окружения без его личных усилий, а с помощью внешней силы (силы самого мага или тонкоматериальных структур), подчиненных его воле, то магия, в первую очередь, имеет целью разбудить сознание человека, дать возможность осознать свою собственную мощь и возбудить процесс саморегуляции. Это корректирующее воздействие ни в коем случае не подменяет самого человека, а требует усилия и с его стороны — сознательного или подсознательного. Такие мощнейшие методы лечения, как чжэньцзю-терапия, траволечение — всего лишь коррекция жизненных сил организма, основные усилия возлагаются на сам организм, на его скрытые резервы. Лишь в экстренных случаях, когда под угрозой жизнь человека или его окружение, адепт позволяет себе непосредственное вмешательство с применением собственной силы. Но это вмешательство ни в коем случае не имеет субъективного характера. Его объективность основана на стимуляции ослабленной или ослаблении гипертрофированной противоположности с целью приведения их в норму и восстановления гармонии. Эти же принципы определяют и способы действий в боевых искусствах. Тайцзицюань, айкидо, имеющие корни именно во «внутренних» направлениях ушу, внешне пассивны и активизируются только при явном проявлении агрессии с целью ее нейтрализации и восстановления равновесия. Это принцип «соразмерности действия». За вмешательство адепт расплачивается собственной энергией и судьбой. Поэтому действия таких систем, как цигун, внешне пассивны. Эта пассивность в даосской терминологии называется «состояние у вэй» — «отсутствие внешнего», или «недеяние». Многие поверхностно подготовленные авторы склонны оценивать «недеяние» как бездействие. Это грубейшая ошибка: «недеяние» — это действие, но в строгом соответствии с законами бытия, их мировой гармонии и объективности, с учетом принципа соразмерности и достаточности. Деятельность вопреки этим законам — агрессия, деяние.

Гоэтия, как и всякое «внешнее» средство, ставит человека в зависимость от себя. Она, как правило, агрессивна. С этих позиций читатель может оценить всех «экстрасенсов», заполнивших современное рекламное пространство. Какого они цвета?

Второй особенностью этого этапа является то, что в это время начинают проявляться некоторые следствия личностного характера. Это выявление всего того, что находилось в человеке до сих пор в спящем состоянии: его недостатки, качества, привычки и скрытые желания — хорошие или дурные. Дурные качества выступают неудержимо, и ему придется бороться с ними во сто крат сильнее, прежде чем удастся искоренить их в себе. Таким же образом проявятся и положительные качества. Как следствие — искренний человек, действительно стремящийся к совершенству, не сможет скрыть своей истинной природы, будь она низка или благородна. Этот фактор всегда нужно иметь в виду и учитывать, чтобы не впасть в депрессию или не переоценить самого себя.

С религиозной точки зрения, это состояние можно характеризовать как вечную открытую исповедь. Исповедь не через посредника — священника, а прямая и естественная, обращенная к высшим силам бытия — к Богу. Исповедь ве-

дет к искуплению и спасению. Внешне это проявляется в улучшении психического и физического состояния, изменении мироощущения в сторону объективного восприятия. Оно неизменно выделяет адепта из общественного ряда обычных людей. Повышается его авторитет, люди ощущают невидимую добрую силу, исходящую от такого человека, это притягивает их к нему. Проявляются и противоположные последствия. Люди, как правило, не готовы слышать в свою сторону объективную правду, исходящую от адепта: в чистоте и праведности его души отражается грязь и эгоизм окружающего мира — у многих это вызывает противодействие и зло. Нам приятнее видеть мир «причесанным» гребенкой нашего разума. В истории жизни Христа человечеству показан этот парадокс общества людей — было дано право выбора: кто должен быть умерщвлен — вор или тот, который лечил тела и души людей? Люди убили Спасителя!

Третий этап — истина в разуме. Имеется в виду, что истинный разум, или Высший манас, — категория, вплотную прилежащая к миру духовности. Эта ступень развития доступна лишь отдельным личностям, получившим доступ к ней неимоверным собственным трудом и осенением свыше. На этом этапе, по терминологии даосов, происходит «поднятие ци и трансформация ее в дух-шэнь». Осуществляется переход из пространства разума-анализа в область мудрости-интуиции. Качественное изменение личности приводит к тому, что адепт перестает быть человеком, ибо человек неотделим от страстей своей материальной природы. Он становится сущностью более высокого духовного плана. Личность переходит в состояние посвященности и святости. Более подробно освещать этот этап автор не имеет права, т. к. не имеет к нему никакого отношения. Скажу лишь одно: те, кто получил духовное просветление этого уровня — и даосские мудрецы, и просветленные буддисты, и духовные отцы ислама, и святые христианства, — все они обладают одним одинаково присущим им качеством — безграничной добротой, духовной чистотой, глубиной осмысления бытия, безмерной скромностью.

Пришло время обратить внимание читателя на ряд существенных особенностей восточных систем самосовершенствования.

1. Для глубокого понимания смысла этих систем нужно уяснить, что философская система взглядов на Востоке имеет ряд существенных отличий от привычной европейцу. Восточная, а в нашем случае даосская, философия воспринимает окружающий нас мир и происходящие в нем метаморфозы в их естественном единстве, в общей, вселенской цепи их взаимодействия. Взгляд европейца более практичен, субъективен и, в силу этого, более эгоистичен.

2. В восточных системах красной нитью проходит идея о самореализации личности и терпимости к другим методикам. Достоин уважения каждый, кто работает над собой, независимо от конкретного метода. Отсюда — терпимость и уважение к представителям различных религий.

Из этого качества вытекает третья особенность:

3. Истинные школы ушу и цигун ни в коем случае не являются сектами, несмотря на свою, как правило, закрытость. Сектантство предполагает жесткий фундаментализм, бездумное и беспрекословное подчинение одной, сформулированной кем-то идее без ее ментального и духовного осознания. Происходит концентрация энергии за счет сложения воли членов секты и подчинение ее одному — «духовному отцу», который волен распоряжаться этой энергией и рождаемой ею силой по своему усмотрению, пусть даже во вред истине, в сектах это не подлежит обсуждению.

В истинных школах рост духовной силы и энергии происходит за счет духовного развития каждого ее члена, их совместные усилия определены глубоким осознанием происходящего и всегда соответствуют принципам нравственности и морали. Эти принципы при более детальном рассмотрении схожи во всех религиях и у всех народов, т. к. построены на одной всеобщей идее.

В заключение я приведу ряд общих правил. Каждый, кто решится начать заниматься цигун или осваивать другие направления, должен уяснить:

1. Когда мы говорим о «внутренних» школах ушу или о цигун, нужно четко понимать, что это системы самосовершенствования и вы будете воспитывать себя, бороться с собой, побеждать себя.

2. Если вас не смутил первый пункт, поймите, что достичь результата в этих системах можно, только уяснив и приняв всю систему философских взглядов и мироощущений людей, тысячелетиями создававших их.

Для этого понадобятся терпение и время. А так как всякая философия определяет, помимо всего, и морально-этические нормы, необходимо их изучать и следовать им в повседневной жизни, сделать их нормой поведения. Не следует поступать, исходя из того, что отметили даосы: «В древности люди учились для того, чтобы совершенствовать себя. Нынче учатся для того, чтобы удивить других».

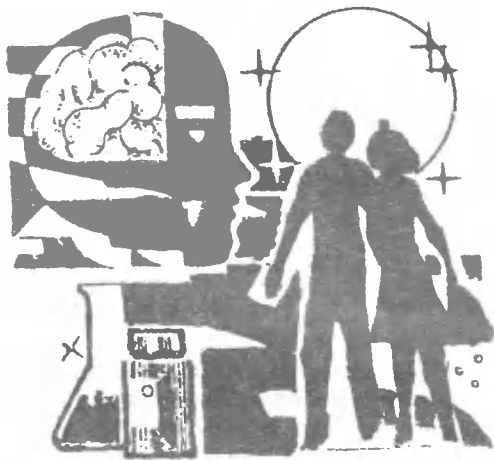
Мы спросим: «Можно ли изучить, например, физику и применить эти знания на практике, в то же время не признавая законов, на которых она построена?» Ответ, по всей видимости, будет один — абсурд! Если вы хотите познать цигун, изучите, признайте его и следуйте законам этого учения. «Мало делать добро. Нужно быть добрым».

3. Духовное, внутреннее совершенствование, невозможно, если ученик изначально настроен лишь на то, чтобы брать. Вообще все виды и методы духовной практики, в том числе и религиозно-культовые, строятся на изначально внутренней установке: открытость, сопереживание, способность понять окружающих, готовность прийти на помощь. Это внутренняя, духовная открытость.

4. Если поставленная вами цель сводится только к сохранению и укреплению здоровья, то можете смело осваивать методики цигун (соблюдая принципы постепенности и достаточности), они в этом случае будут отличаться от других методов физического совершенствования только экзотикой и, как правило, большей эффективностью, особенно на начальном этапе. В настоящее время существует множество направлений в физкультуре и спорте, которые позволяют развивать мышцы и сухожилия, корректировать физические недостатки и поддерживать здоровье. Цигун в этом ряду по-своему специфичен и эффективен и занимает достойное место.

Истинный цигун — это образ жизни, наполненный ежеминутным трудом, позволяющий понять внутреннюю (эзотерическую) суть человека и вещей, овладеть ею, видеть и чувствовать гармоничную связь всего сущего в природе, определять свое место в ней, сохранять собственное внутреннее равновесие, обеспечивая тем самым гармонию окружающего мира. Это путь постоянного поиска, позволяющий победить судьбу и стать властелином своей жизни.

Я надеюсь, что читатель сможет уяснить общие принципы восточных методик и, в частности, цигун; понять секрет эффективности и механизм действия этих систем; определить цели и оценить свои силы перед тем, как сделать серьезный шаг — изменить себя.



Определяющая тенденция развития китайского цигун

 Кэ Юньлу

Высшее совершенствование (комментарий к методике)

Сядьте удобно, расслабьтесь, распрямите позвоночник. Сосредоточьтесь на словах “великое милосердие”, “благородство”. Вскоре где-то в глубине своего существа вы обнаружите некое особое ощущение мудрости, особый мудрый взгляд. Посмотрите на мир и на себя этим взглядом, сквозь призму этой мудрости.

Посмотрите на свое тело, на свои мысли, на отношения между людьми, окружающими вас, на чувства, которыми вы живете каждый день. Постарайтесь увидеть, что многие озабоченности не являются неизбежными. Увидеть это несложно, надо лишь смотреть с чувством определенной отстраненности, как бы свысока обозревая свою жизнь.

Расправьте брови, постарайтесь ощутить в себе покой, умиротворенность, великодушие; пусть это ощущение разольется по всему телу, отразится на лице. Представьте себе, что вы всегда сохраняете на лице это выражение, с кем бы ни имели дело и с чем бы ни сталкивались.

Старайтесь разглядеть как свою собственную глупость, так и глупость мира. Почувствуйте, как вы меняетесь, быстро, одномоментно сбрасываете старую оболочку и становитесь буддой, просветляетесь.

Зачем нужны эти привязанности, эти болезненные ощущения? К чему эта жадность, эгоизм, предубеждения, ненависть? Почему надо держаться за шаблоны в занятиях цигун?

Надо стремиться к полной раскрепощенности и естественности. Пусть расслабятся, разглядятся все мышцы, все внутренние органы.

Представьте себе, что вы сливаетесь с потоком воды, облаками, плывущими по небу, с воздухом. Вы похожи на здорового, радостного ребенка, освещенного лучами солнца. Войдите в “состояние ребенка”.

Я — большой ребенок, беззаботно играющий на поляне гольшом.

Если, представляя себя таким, вы будете ощущать в своем теле, в мыслях несоответствие с “состоянием ребенка”, уберите его! Оно означает, что вы не полностью вошли в “состояние ребенка”. Войдите по-настоящему в это состояние радости, полной раскованности и свободы.

Свет освещает вас, все тело прозрачно. Пусть уходят все болезни! Отбросьте их! Погрузитесь в состояние радости, глубже, полностью. Все тело заливается радостью. Ощутите ее в голове, в плечах, в спине, в груди, в животе, в ногах, в руках. Состояние радости — это одновременно и состояние расслабленности, естественности, жизненности.

Храните это состояние всегда в сердце своем!

Перевод А. Александрова

Продолжение следует

Продолжение. Начало см. 1997, № 16; 1998, № 1–3, 6; 1999, № 2, 3, 4.



Дацзан: принципиальные положения

✍ Юй Ци

Строго говоря, дацзан — это не цигун, а особый вид методики, не прибегающий к воздействию на биологически активные точки (БАТ) и каналы, на которых они расположены. Цель дацзангуна — достижение высокой степени мудрости, просветления.

Мудрость, о которой мы говорим, это не обычное мышление. Она позволяет скачкообразно, одномоментно обретать определенные знания. Обладающий мудростью способен увидеть начало, конец всего сущего и все происходящие изменения.

Слово “дацзан” пришло ко мне в результате прозрения в процессе глубокой медитации на вершине горы на высоте более шести тысяч метров над уровнем моря.

Если встать, развести руки в стороны и расставить ноги, то тело человека становится похожим на иероглиф “да” (большой). Человек является венцом творения, удивительным сокровищем мира, истинная ценность которого еще до конца не осознана.

Дацзангун далек от предрассудков, не пропагандирует преклонения перед какой-либо личностью. Он реалистичен и научен.

Дацзангун берет начало в тибетском буддизме, но это не говорит о его религиозности. Я, пройдя через долгие годы самосовершенствования, взял из буддизма самое ценное и отсеял все наносное. Моей целью было сделать так, чтобы любой мог с помощью дацзангуна укрепить свое здоровье, стать по-настоящему милосердным, мудрым и благородным.

Дацзангун — это методика, с одной стороны, способная дать людям здоровье, а с другой, позволяющая человеку еще глубже познать самого себя.

Дацзангун в настоящее время является самой простой, доступной и эффективной методикой.

Дацзангуном могут заниматься взрослые и дети, мужчины и женщины; он никак не ограничен ни во времени, ни в пространстве, им можно заниматься когда угодно. Если не хватает времени на выполнение всего комплекса, можно ограничиться его частью. Овладение дацзангуном можно осуществлять, сочетая самостоятельные занятия с занятиями под руководством учителя.

Дацзангун “совершенствует сердце и пестует естество”, основной упор делает на уравниновенность души и тела и регулирование функций всех составных частей и систем организма. Дацзангун действует на все части и структуры тела: от головы до ног, от скелета до всех внутренних органов, а также может применяться избирательно: если болит голова — лечит голову, если болит нога — лечит ногу.

Методика приводит в действие внутренние и внешние силы организма, в максимальной степени регулирует, упорядочивает его биологическое ци-поле, делая его более организованным и повышая его качественные характеристики. В результате могут быть излечены любые болезни.

Продолжение. Начало см. 2000, № 1.

30к 2664

Дацзангун не противоречит никаким другим методикам. Добиться результата и обрести соответствующие способности может любой, независимо от того, занимался ли он ранее другими методиками цигун, верит ли он вообще в то, чем начал заниматься. Вместе с целями самосовершенствования дацзангун позволяет решать и другие задачи: оказывать помощь другим, при этом совершенно не растрачивая собственной энергии. Более того, чем больше человек занимается терапевтической практикой, тем большей становится сила его мастерства.

Дацзангун ориентируется на следующие ценности: “нести людям счастье, творить добро всему миру”. Он позволяет в полной мере раскрыть особые способности человека, продлить жизнь, совершенствовать интеллект.

Дацзангун — методика, не знающая границ. Она принадлежит всему человечеству.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ ДАЦЗАН

1. Толкование понятия “дацзан”

1) Дацзангун как методика, “раскрывающая скрытые возможности человека”.

Способности, заложенные в человеке, по своей ценности вряд ли можно с чем-либо сравнить. Но до сих пор человек использует лишь их тысячную долю. Дацзангун как раз и позволяет с особой эффективностью воспользоваться этими скрытыми способностями. Через занятия дацзангуном можно одинаково успешно раскрыть как особые способности человека, исследованиями которых занимается современная наука гуманология, так и сверхъестественные проявления мастерства, о которых повествуют буддийские писания. Овладение же мастерством дацзангун высокого уровня позволяет человеку возвыситься до уровня “величайшей мудрости”, суть которой выходит далеко за пределы тех или иных так называемых сверхъестественных способностей,

2) Истоки дацзангуна находятся в Тибете

Мне довелось много лет совершенствоваться в Тибете под руководством более чем десяти учителей, представлявших самые разные эзотерические школы, и я понял, что дацзангун берет свое начало в глубинах тибетского цигун.

История буддизма уходит в глубь веков, а содержание этого религиозного учения настолько многогранно, что неизбежно охватывает и элементы, относящиеся к гуманологии.

Дацзангун вобрал в себя научные элементы буддизма, отвергнув все мистическое.

2. Теория биологического поля

Довольно часто находясь в “состоянии цигун” и наблюдая за природой, за безбрежным космосом, я замечал множество специфических явлений, которые в обычном состоянии остаются незамеченными. Именно эти наблюдения и позволили мне сформировать довольно полную картину космоса. Это картина, объективно существующая в материальном мире, но еще не описанная современной наукой.

Некоторые специфические явления уже наблюдались и описаны теми, кто занимался самосовершенствованием и постижением истины в более ранние исторические периоды.

Многие из этих специфических явлений имеют немало общего с результатами проводившихся в последние годы исследований биополей, что также неоднократно подтверждалось данными современной науки. Таким образом, исследования в области теории биополя вполне вероятно могут стать связующим звеном между современной наукой и научным цигун. Давайте более подробно рассмотрим некоторые моменты.

1) Научные представления о поле

Как считает современная физика, есть две формы существования материи: материя, состоящая из элементарных частиц, т. е. из предметов видимых, имеющих форму, и поле — их невидимое взаимное воздействие.

Поля существуют в едином пространстве, например, электромагнитные поля, гравитационные поля и т. д. Взаимное воздействие материальных предметов как раз и осуществляется за счет полей: так, заряженные элементарные частицы в электромагнитном поле подвергаются воздействию электромагнитных сил, а любое тело, попавшее в гравитационное поле, подвергается воздействию этого поля.

Поле само по себе обладает энергией, количеством движения и массой и при определенных условиях может переходить в видимое состояние.

Согласно квантовой теории поля, поле и элементарные частицы неразрывно связаны друг с другом. Последние могут рассматриваться как самые малые составляющие поля (кванты). Например, электроны связаны с электрическим полем, фотоны — с электромагнитным полем и т. д. Таким образом, любое взаимное воздействие может быть сведено к взаимному воздействию соответствующих полей.

Следовательно, согласно воззрениям современной физики, между предметом и полем нет принципиальной разницы.

2) Биологическое поле

Жизнь является самой сложной по своей организации формой существования материи, которая обладает, соответственно, и самым сложным полем.

Биоорганизму присущи все известные физические поля. Он также имеет тесные связи со всеми полями, существующими в космическом пространстве.

Все это разнообразие полей комплексно сочетается внутри биоорганизма, в результате чего формируется особый вид поля — биологическое поле.

Биополю как наиболее сложному из известных полей присущ ряд особенностей:

а) биополе распределяется в организме неравномерно, а также выходит за пределы биологического тела;

б) каждому живому организму присуща своя структура биополя, например, растения обладают растительным биополем, животные — животным биополем. Структура и функции этих биополей неодинаковы;

в) индивидуальные биологические поля вступают в отношения взаимодействия, иногда гармоничные, иногда дисгармоничные. В результате взаимодействия большого количества индивидуальных полей в популяциях живых организмов формируются экологические поля;

г) между биополем и космическими полями существуют тесные взаимосвязи, между ними происходит энергетический и информационный обмен. Вид и степень взаимосвязанности между этими полями различны и определяются видом живого организма;

д) биополе играет стабилизирующую роль в поддержании функционирования живого организма, изменения в биополе способны привести к изменению физиологических функций организма. Еще до появления в организме многих заболеваний в его биополе происходят определенные изменения. Следовательно, имеется возможность определения состояния физиологического здоровья организма за счет индуцирования его биополя, а также через “упорядочение” биополя оказывать терапевтическое воздействие на его носителя;

е) биоорганизмы также способны в различной степени влиять на возможности собственного биополя, причем степень этого влияния может быть усилена за счет определенных тренировок. Это особенно хорошо видно на примере животного мира.

3) Биополе человека

Биополе человека помимо вышеперечисленных общих особенностей биополей обладает уникальными свойствами, объясняющимися наличием у человека способности мыслить.

а) Биополе человека образуют три составляющие:

- положительное биоэлектрическое поле, имеющее немало общего с тем, что в древности традиционно называлось душой, и способное при определенных условиях свободно сообщаться с космосом;

- отрицательное биоэлектрическое поле, способное играть вспомогательную роль для положительного поля и переходить в него;

- нейтральное биоэлектрическое поле — физическое тело человека, являющееся посредником для первых двух полей и их носителем.

б) Биополе человека представляет собой важную основу поддержания стабильности физиологических функций организма. Изменения в биополе появляются еще до того, как в организме возникнет физиологическая патология. Если изменения в биополе не поддаются коррекции, то и физиологическая патология вряд ли может быть устранена.

в) С биополем человека тесно связана мыслительная функция головного мозга. Мышление в определенной степени способно оказывать влияние на биополе. Это один из наиболее мощных способов воздействия на биополе человека.

г) Способность человека воздействовать на биополе может развиваться в результате специальных тренировок. Среди известных видов таких тренировок одной из самых эффективных является цигун. С помощью тренировок можно установить надежный контроль над своим биополем, включающий возможность совершенствования его структуры и поддержания его устойчивости, а также обмена энергией и информацией с космосом и окружающей природой.

д) Скрытые возможности биополя человека, а также раскрытие и развитие его эффективных особенностей за счет тренировок имеют немало общего с тем, что современная гуманология формулирует как скрытые способности организма человека. Следовательная работа по освоению биополя человека может неизбежно привести к раскрытию его особых способностей.

е) Целью самосовершенствования как раз и является поддержание биополя человека в наилучшем, максимально совершенном состоянии и его защита от вмешательства каких бы то ни было внешних факторов. В этом случае гарантировано здоровое, нормальное состояние внутреннего мира человека.

3. Дацзангун и биополе человека

Отношения между дацзангуном и теорией биополя человека можно сформулировать следующим образом.

1) В ходе занятий дацзангуном совершенствованию подвергается биополе человека. Поскольку приемы этой методики уникальны, они позволяют в процессе занятий устанавливать связь между человеком, с одной стороны, и космосом и природой, с другой, позволяют укреплять биополе черпаемой из космоса энергией и информацией.

2) Обычно на первом этапе самосовершенствования укрепление биополя происходит очень медленно. Это является главной причиной того, что в процессе занятий обычными методиками цигун сила гун проявляется лишь спустя годы. В дацзангуне применяется метод “передачи мастерства от учителя”, который позволяет с помощью учителя усилить внутреннее биополе человека в кратчайшие сроки. Одним шагом преодолевается путь, на прохождение которого нужны десятилетия. Поэтому обычные ученики уже после первого периода обучения приобретают способность лечить людей, причем достаточно эффективно. Ученики-заочники, изучив комплект материалов для заочного обучения, тоже могут лечить людей.

4. “Сила мысли”

“Сила мысли” — это сконцентрированная мыслительная энергия, способная воздействовать на собственное тело или любой другой объект. Одним из проявлений концентрации “силы мысли” является “сидение в подвешенном состоянии” (когда человек находится в воздухе в сидячем положении). Пройдя определенную тренировку, человек обретает способность произвольного использования “силы мысли” с целью изменения своей жизни или оказания помощи другим.

5. “Скорость мысли”

“Скорость мысли” превосходит скорость света и представляет собой скорость мысленного приближения к требуемому предмету. Такая скорость может приводить к возникновению антивещества, или антиматерии, поэтому ее еще называют “скоростью антиматерии”. Добиться сосредоточения “силы мысли” можно только в результате совершенствования биополя человека и достижения им определенного уровня; “скорости антиматерии” может достичь движение только такой мысли (сосредоточенной до определенной степени); только с помощью такой скорости можно добиться изменения генетической программы человека.

6. Изменение судьбы

Что такое судьба? Судьба человеку передается по наследству от его родителей, и этим определяются рост, цвет кожи, болезни, способности и продолжительность жизни. Все это определяется в соответствии с генетическим кодом. Когда мы говорим об изменении судьбы, то имеем в виду коррекцию собственной врожденной запрограммированности жизни и устранении дефектов генетического кода.



7. Коррекция судьбы

Судьба человека предопределена заранее, но может быть скорректирована путем специальных тренировок.

Сразу после рождения на человека начинает оказывать влияние среда, в которой он находится. По мере созревания человек приобретает новые знания, познает природу и себя. Независимо от качества среды формируются собственные представления человека о человеке, природе и обществе. Наша жизнь может сложиться достаточно удачно только в том случае, если мы научимся правильно применять все приобретенные знания и адаптировать их в соответствии с потребностями общества. Это требует от нас всем сердцем стремиться к добру, обладать широкой душой, широты, вмещающей все, что есть “сладкого, кислого, горького и острого”, правильно оценивать свое место в обществе, быть на высоте, подобающей совершенствующемуся человеку. Все совершенствующиеся должны проникнуться мыслью о том, что человек всегда был и будет всего лишь каплей в безбрежном океане.

Продолжение следует

Перевод С. Сергеева



Последняя надежда

Обращение к современному человечеству

Об Отце и Сыне

Одно из них стало естественно происходить на основе поставленного в Мироздании закона об усилиях со стороны Разума Вселенной по оказанию помощи юным, начинающим развиваться цивилизациям подвижного разума,

Форма жизнедеятельности одной из которых серьезно озадачила представителей Разума Вселенной.

После чего с разных сторон в ваше сознание стали вводиться всевозможные морально-этические понятия и нормы, которые в состоянии был осмыслить внеземной разум, как наиболее благоприятное на данный период времени в вашей жизни.

Далее наблюдается видоизменение, происходящее с вами от восприятия ниспосланного свыше, и с учётом характера отклонений, возникающих естественно в ваших проявлениях, впоследствии ниспосылается какое-либо новое учение.

Таким образом, каждое очередное религиозно-мистическое учение вводится в жизнь вашего общества с обязательным учётом недостатков, замеченных во время формирования предыдущих учений.

Где своеобразно работающий разум ваш причудливо извращает ниспосланные понятия и нормы в угоду своему собственному эгоизму.

А так как на вашей цивилизации пересеклись два разных интереса двух разных направлений внеземного разума, то очень скоро плоды разных усилий начали сказываться на вашей жизнедеятельности.

Ненормально формирующееся общество неизбежно привело ваши взаимоотношения к определённым трудноразрешимым обстоятельствам, связанным с естественно возникшими в таких условиях трудностями в приобретении и снабжении друг друга изделиями, необходимыми в жизнедеятельности.

Умело используя данные возникающие трудности в быстро разрастающихся разрозненных обществах и правильно учитывая характерные отклонения, ярко проявляющиеся в вашей деятельности, одно из направлений внеземного разума помогло вам прийти к выводу о необходимости ввести в свои взаимоотношения некие условные ценности, с помощью которых вы легко можете приобретать желаемое.

Ваш разум в тот момент был не в состоянии достойно оценить, что на самом деле скрывалось за возникшими в то время в вашем сознании, на ваш взгляд, умными идеями.

А способности разума, находящегося на службе у бурно разрастающегося эгоизма, легко впоследствии способны были оценить, что владеющий наибольшим количеством таких условных ценностей обретает наибольшие возможности удовлетворить все инстинктивно-эгоистические потребности в любом желанном виде.

Продолжение. Начало см. 1999, № 3—6, 2000, № 1.

И так как эти потребности являются первыми жизненно важными целями всей формирующейся юной цивилизации, то стремление к приобретению наибольшего количества условных ценностей неизбежно должно стать основной целью в жизни каждого из вас.

Тем более, что при определённых условиях эти мнимые ценности можно легко накапливать, далеко не всегда прикладывая кропотливые каждодневные физические усилия.

Введение такого рода ценностей сродни введению сверхактивного удобрения в почву, из которой уже успешно поднималось уродливое дерево глобального эгоизма.

Данное событие стало значительным явлением, давшим начало серьёзным трудностям, препятствующим становлению человечества на пути самоопределения.

Внеземной разум был способен задолго просчитать вероятность возникновения предела на пути становления юного человечества, в период которого будет окончательно решаться судьба живущего на Земле общества странных представителей подвижного разума.

И тогда представители одного из направлений внеземного разума осознанно пришли к решению попытаться оказать необходимую помощь вашему обществу, дабы при подходе к установленному Гармонией пределу вы были в состоянии продолжить развитие.

Представители же другого направления в отношении вашего существования имели иного рода цели.

После чего, в противовес благонамеренным усилиям со стороны представителей первого направления, представители другого направления, используя те же самые особенности, связанные с вами, приложили усилия, призванные нейтрализовать эффекты плодов от благонамеренных усилий.

В результате чего, на основе умелого использования ненормально разгорающихся эгоистических притязаний на могущество, почёт, власть в вашей жизни стали возникать всевозможного толка мистические объединения,

В сознание представителей которых вводятся извращённые до глупости понятия о Боге и служителях Его.

А так как в таких объединениях с помощью внеземного мира допускаются некоторые элементарные энергийные игры, повергающие человека в суеверный трепет, то тем самым всей глупости, оформленной в идеологическое «тайное» учение, придаётся веский аргумент.

Как правило, в таких случаях вы очень склонны доверять происходящему.

Наряду с такими большими и малыми явлениями немало происходит воздействий и на формирующиеся религиозные объединения.

Но главное внимание противостоящий вам внеземной разум направляет не в область религиозно-мистических идеологий,

Которые на основе законов эгоизма быстро разделяются внутри себя на различного толка течения, нейтрализуя тем самым благой эффект самого учения.

После чего представители каждого течения самоуверенно считают, что якобы лучше всех остальных понимают определённые части учения, а значит, и имеют якобы больше возможностей в продвижении вперед и в спасении;

Что делает вас прежде всего рабами тьмы, даже если вы и продолжаете в таком случае искренне считать себя верующими.

Главное внимание противостоящий вам внеземной разум направил в область ваших взаимоотношений друг с другом в быту, куда удачно были введены определённые условные ценности, переросшие в понятия всевозможных денежных единиц.

Эта область, по расчётам данного внеземного разума, давала почти полную гарантию легко привести порабощенное человечество к самоуничтожению, не нарушив при этом существующий закон Вселенского Разума, запрещающий открытое

активное вмешательство в жизнедеятельность любой цивилизации подвижного разума с нарушением свободы выбора этой развивающейся цивилизации.

А в данном случае насильственного введения денежных единиц и системы, управляющей их передвижением, не было.

Вы имели полную свободу выбора использовать или нет возникшую в сознании идею, с этим связанную.

Но вы не только взяли эту идею, а ещё и через некоторое время с готовностью приложили все свои умственные и физические возможности в её реализации и развитии.

Ибо в этом прежде всего стал крайне заинтересован эгоизм ваш.

А послушный эгоизму разум легко оценил большие перспективы в удовлетворении потребностей того, в угоду кому используются все разумные способности.

Так как если в естественных условиях наибольшим почётом, а значит, и наличием возможностей наибольшим образом удовлетворять инстинктивно-эгоистические потребности может обладать только наделённый от Природы лучшими личностными достоинствами, то наибольшее количество денежных единиц, которые якобы имеет возможность обрести каждый, позволит даже не меньше удовлетворять инстинктивно-эгоистические потребности вне всякой зависимости от личностных достоинств.

Вскоре стало заметно, что там, где удалось ввести в вашу жизнедеятельность условные ценности, вы стали думать о возможностях приобретения этих ценностей гораздо больше, чем об идеях с религиозными мотивами, о которых продолжаете ради успокоения совести говорить, как о чём-то самом жизненно важном.

Было хорошо видно, что как бы человек ни высказывался о своём религиозном проявлении, главное поклонение он прежде всего будет делать перед материальными ценностями.

И как бы напыщенно презрительно ни говорили в отношении денег, жизнедеятельность строить будут именно в полной зависимости от системы денежных единиц.

При этом послушно формируя жизнеустройство таким образом, когда каждый представитель в обществе будет поставлен в полную зависимость от необходимости постоянно беспокоиться о приобретении всё большего количества этих условных ценностей.

Не подобна ли привязи такая зависимость, на которой ходит осёл вокруг кем-то установленного в землю шеста?

Где при этом единственное направление, в котором можно идти бесконечно и беспрепятственно, — это движение по кругу.

Только, сколько бы ни шёл, всегда остаёшься на том же месте всё у того же шеста.

Дети Бога призваны знать только одну «привязь» — это когда руки ваши вложены в Руку Бога, Отца вашего Небесного,

Который всегда ведёт по прямому Пути, где Солнце никогда не заходит и тьма никогда не одолевает Свет.

Вы не одни перед лицом опасностей и трудностей великих.

Вы не оставлены Богом вашим как сейчас, так и во все дни, что составили неприглядную историю становления цивилизации вашей.

Вам только лишь кажется, что Отец Небесный не видит вас и не действует.

Но это потому, что вы всегда требуете от Него не присущее Ему и то, что на самом деле не во благо ваше.

Только теперь истины о таинствах великих вам ныне предстоит узнать пошире.

Истины многие, доселе по необходимости хранимые Книгою великою, семью печатями удержанной.

Но вот уже пришёл Час, завершающий выжидание времени долгого.

И да внемлют слушающие Гласу, читающему Страницы открытые.

А теперь, открывая Страницу следующую, пришло время поведать тайну немалую, отражающую усилие Отца Небесного во Спасение детей своих блуждающих.

И хотя именно данным обращением я не буду касаться многих усилий Отца вашего, творимых незримо для вас и всегда во благо ваше, но частично пока приоткрою тайну, ставшую камнем преткновения как для тех, кто его не принял, так и для тех, кто сказал не таясь: "Мы поверили!"

Только в гораздо более лёгком положении ныне оказались отвергавшие ранее, ибо мало думали об Учителе и сознание их свободно от иллюзий дурманящих.

А вот те, кто в обилии назвался верующими, слишком долго пытались представлять чрез призму эгоизма образ Учителя, обратив всё внимание своё в сторону не главную.

Потому и заполнилось сознание их иллюзиями беспочвенными.

И теперь привязаны они к ним накрепко, не в состоянии сделать шаг смелый за пределы границ, усилием собственным установленных.

Упорно ожидают верующие исполнение Богом предначертанного в образах, ими желаемых.

Но великим слепцом является считающий, что Отец Небесный творит Волю Свою согласно желаниям человеческим.

Не по желаниям вашим творит Бог ваш Живой, но во благо ваше!

Будьте бдительны в желаниях своих, ибо не закончилось ещё рабство ваше под игом эгоизма собственного!

Великий Бог, дав вам жизнь и воплотив на Земле-Матушке, пристально стал наблюдать усилия ваши в каждом движении.

Для этого Отцу не требуется известное вам зрение с крайне ограниченными возможностями.

Душа каждого из вас имеет постоянную связь с Отцом Небесным посредством определённой, никогда не рвущейся и невидимой для вас чудесной Ниточки.

Так же как лёгкие материальной плоти постоянно должны вдыхать живой воздух, так и чрез Нить эту чудесную душа ваша должна для поддержания жизни постоянно вдыхать Дух Святой Отца своего,

Который беспрестанно изливается ко всем вам в равных условиях, кем бы вы ни проявили себя на Земле-Матушке.

Восприятие вами всей окружающей реальности и все без исключения ваши собственные усилия неразрывно связаны с двумя чувственными — внутренним и внешним—мирами:

Внешний чувственный мир природных инстинктивно-эгоистических особенностей и внутренний духовно-чувственный мир.

При этом внешний чувственный мир не способен проникать во внутренний, в связи с гораздо более грубыми основами, тогда как внутренний чувственный мир легко проникает во все внешние проявления законов материи плоти и всей окружающей реальности.

И вот, благодаря упомянутой чудесной Нити, Отец ваш Небесный видит всё, что с вами происходит, именно через ваши духовные чувственные особенности.

А так как ни одно явление мира материи не способно воспрепятствовать действию чудесной Ниточки, то, куда бы вы ни попали, под какой бы толщей воды или земли ни оказались, в каком бы помещении ни спрятались, Отец ваш всегда будет легко видеть происходящее исключительно с каждым из вас.

Но истинно говорю вам: Бога не интересуют детали событий, выразившихся чрез законы материи плоти вашей, и всё, с чем соприкасается плоть и разум ваш.

Отец Небесный внимательно наблюдает за тем, как вы реагируете на всё происходящее, выражая отношение души своей ко всему.

Отец не смотрит на происходящее в сознании вашем, и Его не интересуют помыслы ваши, но Он неотрывно наблюдает за внутренними усилиями, которые вы непременно прежде прилагаете ко всему.

Помните, что все вами внешне выраженные украшения драгоценные и строе-ния величественные, сотворённые руками вашими во Славу Божию, никогда не бу-дет замечать Отец ваш, ибо всё внимание Его — в сердце ваше.

Посему в творениях этих вы прежде себя друг другу показываете и для себя строите.

Когда вы строите храмы или что-то более мелкое, но цены немаленькой, вы творите пожертвования на дело намеченное.

И творенье в конечном итоге становится плодом жертв ваших Богу своему.

Истинно говорю вам: Бог не жертв ваших ждет блестящих, а дел милости-вых, творимых прежде от души вашей.

Ибо далее от полноты сердца и уста с руками сотворят достойное.

Только всё творимое устами и руками вашими нужно будет лишь вам са-мим.

А Великий Отец Небесный продолжает неусыпно видеть шаги усилий души вашей.

Он хорошо видел начало и продолжает видеть события, разворачивающиеся в жизни вашей от воздействия на разум ваш представителей Разума Вселенной.

Но каким бы уровнем развития разума своего ни обладали жаждущие по-влиять на жизнь вашу, им никогда не сравниться с качествами Сверхсознания Бога вашего —

Божественными качествами, с помощью которых Отец ваш обыгрывает все происходящие события таким образом, чтобы каждое из них неизбежно послу-жило только во благо души вашей;

Для блага души вашей, о чём вам надлежит печься беспрестанно, но вы по слепости упорно избираете прежде блага для тела и эгоизма своего.

Потому и глух Отец к просьбам вашим, а то, в чём нуждаетесь воистину, Он всегда помнит.

Великий Бог видел, что при закладывании различных основ всевозможных религиозно-мистических и прочих философских учений, вводимых усилиями Ра-зума Вселенной во благо ваше, среди великого множества морально-этических по-нятий пусть даже и не встречались истины, характерные истинному прямому и единому для человечества Пути Восхождения, всё же в обилии своём эти вводи-мые понятия способны немало облагородить многие ваши жизненные проявления;

Пусть и не могли дать вам правильного понимания Бога и идущего от Него, но способны были значительно расширить ваше мировосприятие от животного-эгоистического узко-примитивного предела;

Что способствовало созданию благоприятной основы, с которой вы сможете достойно соприкоснуться с Истиной.

И если многие из понятий этих пусть даже и не способствуют процессу Вос-хождения, они часто тормозят падение ваше.

А значит, под каким бы названием ни вводились понятия эти, воистину го-ворю вам: Отец Небесный благосклонно относится к усилиям в направлении том.

И лишь слепцы неразумные поднимают вопль скрежещущий, отвергая недо-ступное им,

Ибо, купаясь в эгоизме собственном, считают себя мерилom в определении духовных ценностей.

В становлении учений различных в обществе вашем, единственное осложне-ние исполнению Замысла Священного заключается в том, что на основе особых закономерностей вашей души вы неизменно станете накрепко привязанными серд-цем и разумом к учению, вами избранному,

И в разуме вашем утвердятся понятия ложные.

А так как вы пока ещё почти полностью доверяете прежде сознанию своему, но не зову души своей, то пред многими встанет трудноразрешимая задача в вос-приятии Истины, наконец-то Отцом посланной.

Ибо вы не души своей голос слушаете, но прежде разумом своим, хламом заполненным, оценить Пришедшее постараетесь.

Но воистину в этом случае неудача вас ждет великая независимо от того, какою бы степенью важности на Земле ни отметились сознание ваше.

Только не безумство ли пред Богом мудрость человеческая?

Потому и остаются упования на сердце ваше. Ибо только сердцем всё более чистым возможно узреть от Бога Пришедшее.

Наблюдая за такого рода духовными становлениями и ведая о всех истинных достоинствах и недостатках всех возникающих учений, Отец Небесный через таинства, Волею Своею поставленные, позволяет вам перевоплощаться таким образом, чтобы, рождаясь в том или ином обществе, где расцветает то или иное учение, вы имели бы возможность приобрести нечто более благоприятное на данный период времени,

Способное обогатить внутренний мир ваш, либо добавляя недостающее, либо усекая излишнее.

Но именно чрез такое прежде всего таинство и некоторые другие усилия Великий Бог всегда способен обыгрывать всё происходящее с вами не по Воле Его,

Дабы наибольшим образом происходящее всегда могло оказать помощь вам.

А так как в течение Вечности активно влиять на вас может только разум, подобный в основе вашему, то ему никогда не сравниться с Усилием Бога, Отца вашего Небесного.

И какими бы ни оказались против вас тёмные изощрённые помыслы, в конечном итоге неизбежно сделают благо вам.

Только вот какие усилия вы сделаете собственные?

Ибо не от того, что делают с вами, погибнуть можете, но только от того, как воспринимаете усилия эти.

А выбор ваш всегда останется свободен в Вечности.

Но помимо того, что Мудростью и Силой Своей Отец всегда обыгрывает во благо ваше, есть ещё и прямые усилия Его, которые намечались по Замыслу Священному во благо развития рода человеческого.

Дав вам жизнь и воплотив вас на Земле-Матушке, Отец Великий прежде всего предоставил вам непростой труд приступить к самостоятельному накоплению необходимого для развития понимания.

При этом самым сложным стало то обстоятельство, что никому из вас невозможно дать прямую подсказку.

Ибо разум ваш, через который только лишь и возможно дать определённые наставления, имеет единую основу и закономерности, как и у всех проявлений особенностей подвижного разума Вселенной.

А это означает, что при любом уровне развития вашего разума в пределах, установленных Творцом Бытия материи, вы никогда не будете в состоянии воспринимать усилия Сверхсознания в этом направлении,

Так как грубые особенности вашего сознания не способны воспринимать проявления сверхтонких особенностей.

Отец Небесный ведал, что при естественном процессе вашего становления и накапливания необходимых пониманий, призванных помочь вам пройти начальный этап самоопределения и постижения своей истинной сути, вы абсолютно не имеете самостоятельных возможностей обрести постижение Истины именно на таком уровне, при котором именно для вас возможно полноценное вхождение в Гармонию Мироздания.

При том, что ещё и сама Гармония поставила для вас определённые ограничения во времени, воздвигнув предел, за который нельзя пройти материальной плоти, не вошедшей в ритм разворачивающейся Гармонии.

Ведая обо всех неизбежно возникающих перед вами трудностях, после вашего неожиданного для Мироздания вхождения в Бытие Мира материи, на определённом этапе формирования юного человечества Великий Отец Небесный наметил моё рождение.

Я был рожден не для того, чтобы проходить путь развития, как и вы, во исполнение прекрасной миссии, пред вами Отцом поставленной.

Ибо вы рождены для постепенного облагораживания всего Мира материи, разнося Славу Божию по Мирозданию.

Я же рожден только во благо ваше,

Чтобы восполнить недостающее, через которое только лишь Отец Великий имеет возможность дать наставления, необходимые детям своим многочисленным на уровне их разума.

И только ныне наступил благоприятный час, когда с позволения Бога Великого, Отца моего, я приоткрою вам тайну свою,

О которой вы много гадали и неизбежно породили великое множество примитивных образов, на основе которых до дней нынешних возникло великое множество различных соблазнов и путаницы.

И чтобы открывать вам ныне многое, очень важно будет знать вам и эту Страницу,

Дабы развеять навсегда туманное и стезя прямая открылась взору вашему окончательно.

Качественная основа моей души несколько отличается от вашей и менее приближена к тонким проявлениям законов материи.

Ибо мне не предстоит, как вам, пребывать в постоянной связи с законами материи, а моё появление среди вас возможно только в исключительных для вас обстоятельствах и только на период времени, пока я не исполню от меня зависящее во благо ваше.

Суть моя соткана Богом Великим таким образом, что при любом моём соприкосновении с вами в любой период времени, когда будет появляться необходимость моего воплощения в обществе вашем, я всегда буду видеть ошибки ваши и то, чего не хватает вам.

Я рожден, чтобы всегда ведать суть ошибок ваших, и всегда способен видеть, что есть благо для души вашей, а что мешает развиваться ей.

Но чтобы немного с разных сторон помочь вам прикоснуться к тайне моей; для этого прежде всего необходимо назвать истину, во имя чего сотворена Суть моя.

Продолжение следует



Читайте в ближайших номерах:

Чжоу И. Методика “Небесный дракон” (популярная методика для укрепления здоровья и лечения).



Методика лечения шейного отдела позвоночника “Иероглиф рис” (мицзыгун)

✍ Мао Ди

Данная методика появилась как результат многолетних практических поисков способа лечения заболеваний шейного отдела позвоночника и, получив достаточно широкое распространение, показала свою эффективность. Заниматься следует как минимум два раза в день: утром и вечером. Если выполнять упражнения чаще, то результат будет лучше, особенно если вы работаете за письменным столом. Методика может также использоваться как вспомогательная при лечении гипертонии и неврозов.

1. Исходное положение

Упражнение выполняется в положении стоя, однако допускается и положение сидя. Ступни ног поставьте на ширину плеч параллельно друг другу, руки свободно опустите вдоль тела, придайте лицу выражение легкой улыбки, полностью расслабьте все тело. Выполните 3–6 циклов прямого абдоминального дыхания*, постепенно добиваясь его легкости, неспешности, тонкости и равномерности. На вдохе представляйте, как “истинная ци земли и неба” поступает в ваше тело, а на выдохе — как “грязная ци” выходит из вас через точки юнцюань и уходит глубоко в землю.

2. Вспомогательные упражнения

1) *Растирание шеи.* Разотрите руки друг о друга до появления ощущения сильного тепла. Ладонями обеих рук поочередно выполните по 8 растирающих движений задней части шеи; при движении рук во внешние стороны прикладывайте небольшое усилие. Ладонями обеих рук одновременно выполните по 8 растирающих движений боковых поверхностей шеи; при движении рук вперед прикладывайте небольшое усилие. Областью внешней стороны ладони между большими и указательными пальцами (“пасть тигра”) поочередно обеими руками выполните по 8 растирающих движений от нижней челюсти до точки тяньту. Упражнение улучшает кровоток в области шеи и выполняется до появления ощущения тепла и комфорта.

2) *Надавливание на шейные позвонки.* Примите исходное положение. Заведите руки назад и обхватите правой кистью левую. На вдохе расправьте грудь, поднимите голову, подберите нижнюю часть живота, подтяните анус, оторвите пятки от пола и одновременно, постепенно наращивая усилие, надавливайте руками на точку дачжуй снизу — вверх — вперед, приводя в движение точки фэнчи, фэнфу, цзяньцин, дачжу и тяньчжу. На выдохе расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 8 раз. Обратите внимание на то, чтобы при отрывании пяток от пола во время вдоха мышцы бедер максимально напрягались, обеспечивая устойчивость тела. Раскачивание тела негативно влияет на эффективность упражнения.

3. Основное упражнение “иероглиф рис (✱)”

Примите исходное положение, руки поставьте на пояс. Выполните движение головой в восьми направлениях в соответствии с количеством и порядком написания черт иероглифа “рис” (ми):

* Прямое абдоминальное дыхание — дыхание животом, который выпячивается на вдохе. — Прим. ред.

а) Голова движется из левого верхнего положения к воображаемому центру иероглифа (черта иероглифа — точка “↖”, первое направление).

б) Голова движется из правого верхнего положения к воображаемому центру иероглифа (черта иероглифа — точка “↗”, второе направление).

в) Голова движется слева направо (черта иероглифа — горизонталь “—”, третье и четвертое направления).

г) Голова движется сверху вниз (черта иероглифа — вертикаль “|”, пятое и шестое направления).

д) Голова движется из воображаемого центра иероглифа влево вниз (черта иероглифа — откидная влево “↙”, седьмое направление).

е) Голова движется из воображаемого центра иероглифа вправо вниз (черта иероглифа — наклонная вправо “↘”, восьмое направление).

Движения должны быть свободными, непрерывными, медленными, мягкими, с умеренным физическим усилием (но с соблюдением принципа “наличие твердости в мягком”). Во время выполнения упражнения корпус можно слегка подать вперед. Главное, чтобы движения головы точно соответствовали чертам иероглифа “рис”, чтобы строго выдерживались направления ее движения. Амплитуда движений может быть несколько увеличена. Глаза движутся вместе с головой, как бы наблюдая за “написанием” иероглифа. Темп выполнения упражнения может варьироваться от четырех до шестнадцати иероглифов в минуту.

4. Завершающий этап

На вдохе разверните кисти ладонями вовне и поднимайте руки до уровня плеч, затем разверните кисти ладонями внутрь, держа их друг против друга. Когда кисти достигнут бровей, начинайте выдох. Далее опустите руки перед грудью в исходное положение.

Данная методика направлена на растяжку мышц, улучшение кровотока, размягчение сухожилий, активизацию функционирования энергетических каналов и, в конечном итоге, на ослабление, а затем и полное снятие болевых ощущений. Упражнение надо выполнять регулярно. Не забывайте при работе за письменным столом периодически менять позу и положение головы. Вечером, ложась спать, помните о необходимости правильного ее расположения на подушке, а зимой во время пребывания на воздухе не забывайте укутывать шею. Все эти меры будут способствовать закреплению результатов, достигнутых в процессе занятий.

Перевод С. Сергеева

Расположение точек

Юнцзоань — расположена в средней части подошвы стопы.

Тяньту — примерно на 0,7 см выше середины верхнего края яремной вырезки грудины.

Дачжуй — между остистыми отростками XII шейного и I грудного позвонков (область нижней части шеи).

Фэнчи — под затылочной костью, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы, где пальпируется углубление.

Фэнфу — между затылочной костью и I шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь (2,5 см).

Цзяньцзин — на середине расстояния от средней линии спины до бугра плечевой кости на уровне точки дачжуй.

Дачжу — на уровне промежутка между остистыми отростками I и II грудных позвонков, в сторону от средней линии на 3,5 см (область верхней части спины).

Тяньчжу — выше задней границы роста волос на 2 см, в сторону от средней линии головы на 3 см.



Сто “нельзя” в еде и питье

 *Хэ Чжэньцюань*

Не употребляйте в пищу сырой соевый соус

Люди любят есть пельмени, вермишель или салаты, приправляя их соевым соусом. На самом деле эта привычка не является такой уж хорошей.

Соевый соус изготавливается из пшеницы и соевых бобов, которые проходят необходимую обработку: сначала их готовят на пару, затем к ним добавляют выращенные в чистой среде специальные грибки и, выдерживая нужное время при соответствующей температуре и влажности, получают закваску. В нее добавляют определенной насыщенности раствор соли и оставляют бродить в течение 15 дней при температуре 40–50°C. После этого в полученное сусло вливают горячую воду (около 80°C), пропускают через фильтр, и соевый соус готов. Таким образом, приготовление соуса включает много технологических процессов и протекает достаточно длительное время. В силу этих причин продукт теряет необходимую чистоту. Поэтому не следует употреблять сырой соевый соус, а перед тем, как полить пищу соусом, его нужно вскипятить. При обнаружении в нем частичек плесени процедите соус, прокипятите в течение 15 минут.

Не употребляйте в пищу курицу гузку

Какая часть курицы самая аппетитная? Найдутся люди, которые без колебания выберут гузку, и, надо сказать, не без основания: она жирная, превосходна на вкус и представляет собой кусок бескостного мяса, однако эту часть курицы есть не стоит.

Биологи, исследуя иммунную функцию птичьего организма, обнаружили, что помимо большого количества жира в гузке содержится много мелких пузырьков; на их стенках находится бесчисленное количество лимфоузлов, содержащих фагоциты, функция которых состоит в том, чтобы поглощать болезнетворные вещества, попадающие в организм птицы, а также бактерии, вирусы, включая канцерогены. Причем, поглощая эти вещества, фагоциты не способны расщеплять их и они со временем скапливаются в больших количествах. Съедая заднюю часть курицы, человек проглатывает все вредные вещества, скопившиеся в ее организме, закладывает у себя внутри своего рода “бомбу с часовым механизмом”, которая в определенное время обязательно сработает.

Не ешьте мяса погибших от болезней животных

На базаре можно легко столкнуться с фактами незаконной продажи мяса животных, умерших от самых разных болезней. Такое мясо ни в коем случае нельзя употреблять в пищу, ведь смерть животного может быть вызвана заболеванием, характерным и для людей, например, антракнозом, бруцеллезом, бешенством, туберкулезом, ящуром, заражением спирохетами. Съев мясо такого животного, человек может заразиться или получить сильное отравление. Мясо плохо проводит тепло, и во время его тепловой обработки внутренние части часто не прогреваются до температур, способных уничтожать переносчиков за-

Продолжение. Начало см. 1999, № 5–6; 2000, № 1.

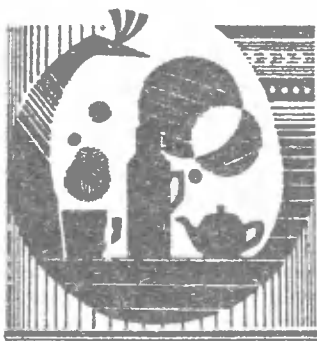
болеваний. Особенно трудно обеззаразить толстые куски мяса. Поэтому нельзя есть мясо животных, зараженных солитером или личинками ленточных червей.

Также нужно знать, что некоторые животные умерли вследствие того, что их кормили пищей, содержащей ядохимикаты, которые продолжают сохраняться в мясе и внутренних органах. Поэтому, чтобы не получить тяжелого отравления, мясо таких животных тоже не следует есть.

Не пейте много газированной воды после плотной еды

Употребление газированной воды после плотной еды ничего, кроме вреда, принести человеку не может. В лучшем случае это вызовет вздутие живота и боли в области желудка, а в худшем может привести к спонтанному прободению желудка. После того как пища попадает внутрь, в желудке начинается достаточно активное выделение соляной кислоты и если в это время выпить газированной воды, то содержащийся в ней гидрокарбонат натрия вступит в реакцию с соляной кислотой, что приведет к выделению большого количества двуокси углерода. После плотной еды желудок наполнен пищей, которая закрывает вход в него. После употребления большого количества газированной воды желудок оказывается переполненным двуокисью углерода, повышенное давление которого и может вызвать разрыв стенки желудка. Опасность такого исхода значительно возрастает, если человек страдает язвой желудка.

Вся имеющаяся в продаже газированная вода и любые газосодержащие напитки имеют в своем составе гидрокарбонат натрия. Поэтому не следует употреблять их в больших количествах после плотной еды.



Не пейте чай сразу после еды

Привычка многих людей, едва оторвавшись от тарелки с едой, выпивать чашечку чая не несет в себе ничего хорошего. Сразу после еды желудок человека наполнен пищей, начинается выделение желудочного сока, а чай разбавляет его, что сказывается на процессе пищеварения. Это, кроме того, увеличивает нагрузку на желудок, что отрицательно влияет на сердце. Американские медики считают, что еще более вреден сразу после еды крепкий чай. Чайный лист содержит кофеин и дубильные вещества, первый из которых вызывает возбуждение нер-

вной системы, которое приводит к бессоннице, а вторые, соединяясь в желудке с белками, находящимися в пище, образуют трудноперевариваемую массу, что ухудшает усвоение белков организмом.

Не пейте воду из-под крана

Для обеззараживания водопроводной воды часто используется хлорная известь или жидкий хлор. Однако существует множество факторов, способных повлиять на их обеззараживающее действие. Во-первых, достаточное содержание хлора в воде может быть не гарантировано из-за, например, слишком длительного хранения хлорной извести. Во-вторых, может оказаться недостаточным количество и продолжительность воздействия на воду хлорной извести. В-третьих, эффективность действия вещества значительно снижается при низких температурах. Чем выше температура воды, тем лучше обеззараживающее воздействие хлорной извести. Так, для уничтожения одинакового количества кишечных палочек при температуре от 0 до 5°C требуется в четыре раза больше времени, чем при температуре в пределах 20–25°C. В-четвертых, на эффективность обеззараживания влияет степень чистоты воды. Если вода мутная, то есть в ней содержится

много органических и неорганических примесей, то для ее обработки требуется повышенный расход хлора, а бактерии, находящиеся во взвеси, уничтожить становится нелегко. Таким образом, даже в прошедшей обеззараживании водопроводной воде продолжает оставаться определенное количество бактерий, поэтому пить воду из-под крана не рекомендуется.

Не пейте газированную воду, оставленную на ночь открытой

Открытая газированная вода через некоторое время превращается просто в подслащенный напиток. Когда пьешь такую воду, уже не испытываешь того особого вкуса, который придает ей насыщенность газом. Но гораздо важнее знать, что открытая газированная вода подвергается заражению различными бактериями. Летом, когда температура воздуха достаточно высока, а сахар, содержащийся в воде, является прекрасной питательной средой для бактерий, они начинают размножаться особенно быстро. Если взять, например, кишечную палочку, то при благоприятных условиях ее количество может удвоиться за 20 минут. Можно себе представить, сколько бактерий появится в бутылке газировки, простоявшей открытой всю ночь. Употребление такой воды не только не утолит жажду, но может вызвать заболевание, нанести вред здоровью. Поэтому открытую газированную воду надо выпивать сразу.

О пользе и вреде воды

Принципы и правила можно свести к “шести противопоказаниям” и “трем рекомендациям”.

“Шесть противопоказаний”

1. Не пейте сырую воду. В ней содержится большое количество болезнетворных бактерий, способных вызвать заболевание.
2. Не пейте слишком горячую и слишком холодную воду. Употребление горячей воды может повредить слизистую оболочку рта и пищевода, а ее длительное употребление привести к раку ротовой полости и пищевода. Длительное употребление холодной воды может вызвать расстройство функции желудка, боли в животе и понос.
3. Не пейте воду слишком быстро. Поспешное питье может вызвать резкий приток крови, тем самым увеличить нагрузку на сердце, ослабить сердечную мышцу.
4. Не пейте слишком много воды. Однократное употребление внутрь большого количества воды растягивает желудок и может закончиться “отравлением водой”.
5. Не пейте много перед едой. Большое количество выпитой перед едой воды увеличивает нагрузку на желудок и кишечник, разбавляет желудочный сок, ухудшает аппетит и пищеварение.
6. Не пейте много перед сном. Из-за большого количества выпитой на ночь воды вам придется часто просыпаться и ходить в туалет.

“Три рекомендации”

1. Пейте воду натощак. Встав утром, выпейте стакан воды. Эта процедура направлена на промывание желудочно-кишечного тракта, стимулирование его активности и улучшение функции пищеварения.
2. Пейте подсоленную кипяченую воду после физической нагрузки. Во время физической нагрузки происходит интенсивное потоотделение. С потом выводится большое количество солей. Употребление воды способствует пополнению запасов жидкости в организме и восстановлению сил. Количество соли в воде должно быть в пределах 0,1–0,3 %.
3. Пейте больше кипяченой воды во время болезни. Во-первых, это необходимо для пополнения растрачиваемых во время болезни запасов влаги в организме, а во-вторых, способствует выведению из организма бактерий и вирусов.

Пять случаев, когда не рекомендуется пить кипяченую воду

Некоторые полагают, что пить кипяченую воду в любом случае полезней, чем холодную. На самом же деле это далеко не так. Существуют пять случаев, когда пить кипяченую воду не рекомендуется: воду, кипевшую очень долго, а также воду, вскипяченную повторно; несвежую, теплую кипяченую воду, простоявшую в термосе несколько дней; кипяченую воду со дна бака*; воду, повторно вскипяченную в баке через сутки; воду, оставшуюся после приготовления на пару риса или мяса.

Почему же не рекомендуется пить такую воду? Во-первых, потому что при повторном кипячении в воде значительно увеличивается содержание магния, хлора, кальция и тяжелых металлов, оказывающих вредное воздействие на почки. Длительное употребление такой воды может привести к образованию камней. Во-вторых, в такой воде значительно возрастает количество производных от азотно-кислых солей, которые, вступая в реакцию с белком гематина, увеличивают в нем содержание железа, что затрудняет процесс транспортировки кровью кислорода к органам и тканям. Наиболее чувствительны к этому процессу новорожденные и дети. Производные азотно-кислых солей вступают во взаимодействие со вторичным амином, содержащимся в пище и в организме, что приводит к синтезу еще более опасных канцерогенов.

Десять противопоказаний к употреблению газированной воды

Газированная вода изготавливается из гидрокарбоната натрия, лимонной кислоты, сахара, ароматизаторов, красителей и чистой воды. В ней содержится двуокись углерода, которая, кроме того, образуется также в результате реакции между гидрокарбонатом натрия и кислотой. Газировка — популярнейший прохладительный напиток, однако, употребляя его, нелишне помнить о следующем:

1. Пить газированную воду не рекомендуется при заболеваниях желудка. Если человек, страдающий язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, выпьет газированной воды, двуокись углерода, усиливая давление на желудок и кишечник, может вызвать прободение.

2. Не рекомендуется пить газированную воду во время еды. Запивание пищи газировкой приводит к разбавлению желудочного сока, ослабляет функцию пищеварения. Двуокись углерода негативно влияет на образование в желудке протеазы, что также мешает нормальному пищеварению.

3. Не следует пить газировку на полный желудок. В обычных условиях, попав в желудок, газ может свободно из него выйти. Но если желудок наполнен пищей, то выход и вход желудка оказываются закрытыми и газу выходить некуда. Это может привести к растяжению стенок желудка и даже к их разрыву.

4. Не рекомендуется пить газировку после употребления спиртных напитков. Газированная вода способствует усвоению алкоголя организмом, что наносит вред печени.

5. Не следует пить газированную воду в больших количествах, т. к. это вызывает раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, их спазм, нарушение пищеварения, а иногда и понос.

6. Нельзя пить газированную воду быстро. Судорожное глотание воды увеличивает нагрузку на сердце, может привести к нарушению функций желудка и почек.

7. Нельзя пить газированную воду, не соответствующую санитарным нормам. В жаркие летние дни, когда резко возрастает спрос на газированную воду, легко нарваться на мошенников, торгующих фальшивым товаром. Самодельная газированная вода, которой они торгуют, содержит вредные химические красители, изготавливает-

* В Китае в некоторых учреждениях, общежитиях и т. д. для кипячения вода используются большие баки. Кипячение производится, например, в столовой, затем баки развозятся по разным точкам, где желающие могут наполнить водой свои термосы и т. д. — Прим. ред.

ся в антисанитарных условиях, часто даже из грязной воды. Не удивительно, что отведавший такой водички может занести заразу в желудочно-кишечный тракт.

8. Не следует пить холодного после горячего и наоборот. Часто можно видеть, как человек, только что выпивший ледяной воды, начинает пить горячий чай. Такая резкая смена температур серьезно отражается на состоянии эмали зубов, а также вредит желудку и кишечнику.

9. Не следует пить газированную воду после долгого говорения. Это может вызвать резкое сокращение сосудов горла, в результате чего замедлится кровоток, и, как следствие, нарушится функциональное состояние горла, ослабнет его иммунитет. Все это, как правило, вызывает острые воспалительные процессы, хрипоту, боли в горле.

10. Не рекомендуется пить много газированной воды после потения. Во время потения поры широко раскрываются, если же в это время выпить чего нибудь холодного, то они резко сократятся, произойдет немедленное прекращение потоотделения, что явится препятствием для нормального теплообмена организма. Это чревато простудой и другими заболеваниями.

Не пейте медицинский спирт

Исходным сырьем для изготовления медицинского спирта обычно бывают всякого рода суррогаты, содержащие массу вредных веществ: метанол, окислы и т. д. Содержание этих вредных веществ в медицинском спирте в десятки, а иногда и в сотни раз превосходит их содержание в питьевом спирте. Метанол поражает нервную систему, вызывает головные боли, головокружение, нарушение зрения. В организме метанол преобразуется в муравьиную кислоту, которая может явиться причиной отека головного мозга и даже смерти. Поэтому не употребляйте внутрь разведенный медицинский спирт.

Не храните долго слабоалкогольные напитки

Чем выдержаннее алкогольный напиток, тем лучше. Эта несомненная истина справедлива для водки, коньяка или рисового вина. Что же касается пива и виноградных вин, то это совсем не так.

В процессе хранения крепких напитков в них происходит окисление спиртов, образуются эфирные масла и улетучиваются альдегиды. Одновременно происходит полимеризация молекул спирта и воды, что придает напитку изысканный аромат, уменьшает горький привкус. Однако и у крепких напитков существует предельный срок хранения. Что же касается пива и виноградных вин, то из-за наличия большого количества белков и сахара в них стремительно размножаются микроорганизмы, что приводит к порче продукта, появлению кислого привкуса. Поэтому слабоалкогольные напитки не следует хранить долго. Например, бутылочное пиво может храниться от двух до четырех месяцев, а разливное — не более двух-трех дней.

Не храните долго виноградные вина

После того, как виноградное вино разлито в бутылки, оно продолжает претерпевать изменения, продолжает созревать. В этом состоит его основное отличие от напитков, изготавливаемых путем перегонки. Уже в бутылках содержащиеся в вине микросомы и бродильные ферменты продолжают изменяться. В результате вино дозревает, начинает стареть и, в конце концов, портиться. Поэтому виноградные вина следует употреблять сразу после розлива по бутылкам. Причем, чем свежее вино, тем оно лучше. Для временного хранения виноградного вина его лучше всего поместить в темное, прохладное, проветриваемое и чистое место.

Продолжение следует

Перевод С. Сергеева

Поговорим о любви

✍ Чжун Хуэй

Один известный писатель сказал, что все, что когда-либо было зафиксировано в письменном виде, будь то военный, политический или экономический трактат, труд по истории или роман, одним словом, — все это не что иное, как разнообразнейшая и удивительнейшая история любовной страсти.

С тех пор как появилось уникальное творение природы — человек, с одной стороны, унаследовавший животные инстинкты и земную страсть, а с другой стороны, обладающий способностями, позволяющими ему подыматься до уровня святости, любовь стала, можно сказать, содержанием его жизни, главной темой его мыслей.

У всех, кто читал роман “Сон в красном тереме”, в сердце навсегда останется образ сестрички Линь, но у каждого это своя Линь, как и у каждого есть свой взгляд на любовь. Кому-то нужна одна-единственная любовь на всю жизнь, он вполне удовлетворяется союзом с одним человеком; у кого-то вся жизнь — непрерывная ярко расцветенная гирлянда бесчисленного множества длинных и не очень любовных историй.

Другой писатель говорил: “В мире никакие чувства не обходятся без изъянов; даже там, где есть любовь, невозможно совершенство. Можно сказать, что счастливые люди это те, кто абсолютно осознанно принимает это несоответствие. Женщины, ищущие совершенство или идеал, обречены на постоянные удары судьбы. И когда, еще не залечив прежнюю рану, такая женщина вновь ошибается в своих чувствах, она, как правило, с горечью думает: “В чем моя ошибка? Все, чего я хочу, — это лишь получить чуть больше, чем имею, чуть-чуть больше... Я всего-навсего хочу найти свою настоящую любовь и больше ничего”.

А что такое настоящая любовь? У каждого человека есть свой ответ на этот вопрос. Одна знакомая рассказывала мне: “Я всегда мечтала найти человека, кото-

рый бы не только любил меня, но и пустил бы в свое сердце, с которым я могла бы всегда быть вместе, однако каждый раз я испытывала неудовлетворенность, каждый раз ощущала, что новая любовь не соответствовала глубине тех чувств, о которых я мечтала. Так продолжалось до одной совершенно случайной встречи, до абсолютно неожиданного знакомства, после которого во мне вспыхнуло новое чувство: мне ничего не было нужно, кроме одного — чтобы он был счастлив. Этого мне было достаточно”. Казалось бы, заурядные слова, но на самом деле в них рассказ о том, как мятущееся сердце в одно мгновение обрело покой.

Два очень близких человека могут расстаться, но очень важно, как это сделать. Мы склонны игнорировать свои недостатки и преувеличивать недостатки других. Когда любовь прошла, мало найдется таких мудрых людей, которые способны понять, что “молчание — золото”. Не уронить себя в такой ситуации намного важнее, чем действовать по принципу “око за око”. Зачем делать то, что навредит другому и себе



пользы не принесет? Гораздо больше смысла в том, чтобы не испытывать чувства ненависти к партнеру, а помнить самое прекрасное и самое искреннее, что было в ваших отношениях. Я уверен, что смысл человеческой жизни состоит в том, чтобы нести миру любовь, причем, каждый должен делать это по-своему. При этом род занятий абсолютно не имеет значения. Повстречав человека, всегда можно что-то ему отдать, чем-то пожертвовать ради него. Главное — чтобы это делалось искренне, от всего сердца. Неудачная любовь всегда имеет одну и ту же причину — ни вы, ни ваш партнер не умеете любить и легкомысленно думаете: ну, неудача, значит, неудача! Вспомните простую истину: “Кто ни разу не падал с лошади, тот никогда не станет хорошим наездником. Лишь тот, кто имел опыт падения, может избавиться от страха и, погоняя лошадь, стремительно мчаться к цели”.

Жизнь человека подобна театру. Каждый из нас на сцене жизни является актером, не имеющим заранее написанного сценария, но в каждой такой пьесе есть свой режиссер и свой финал. Мы просто не знаем ни того ни другого, и все, что можем сделать, — это всеми своими помыслами и делами стремиться к добросовестному выполнению того, что нам предначертано, с надеждой встречать каждый новый день, дорожить каждым мгновением и спрашивать согласия режиссера на исполнение более сложной роли.

Конец жизни — своего рода финал пьесы, финал, к которому человек неизбежно идет с момента своего рождения.

Как правило, в самые тяжелые моменты своей жизни человек начинает осознавать все гораздо лучше. Одна моя хорошая подруга полюбила женатого мужчину и продолжала любить его в течение десяти лет. Он обещал ей в будущем хорошее положение и безбедное существование, а на самом деле лишь стремился к сиюминутному ощущению счастья. В течение десяти лет она всю свою любовь отдавала этому человеку, ждала его. К несчастью, однажды она совершенно случайно узнала, что у него есть еще одна “она”. Новость грянула, как гром среди ясного неба. Женщина так страдала, что была близка к самоубийству и десять лет жизни сгорели, как факел. Когда все надежды пошли прахом, она стала думать о смерти. Она никак не могла понять, есть ли в сердце этого мужчины чувство или нет; не могла понять, что он за человек, каковы мотивы его поведения. Все попытки понять это ни к чему не привели. Подруга без единого слова прекратила бессмысленный спектакль. С тех пор она вообще не могла видеть мужчин. Для нее они просто перестали существовать. А дальше все развивалось, как в настоящем кино, — ее бывший возлюбленный смертельно заболел и, то ли у него совесть проснулась, то ли еще что, стал искать эту женщину, чтобы перед смертью увидеть ее в последний раз. После долгих раздумий женщина в конце концов решила встретиться с ним. Стоя в молчании у постели больного, она вдруг поняла, что не так уж сильно его ненавидит, что, если только он поправится и будет жить, она сможет простить его за те раны, которые он ей нанес, за ту нестерпимую боль, которую он ей причинил.

Любовь имеет столько самых разнообразных оттенков, несет в себе столько самым невообразимым образом переплетающихся переживаний. Что уж тут говорить о возможных последствиях и противоречиях любви!

“Зачем нужна жизнь без любви? Любовь нужна, чтобы жизнь продолжалась” — вот истина на все времена.



Перевод С. Сергеева

Не следует пытаться исправлять мужчин

✍ Сяо Юфан



Самый большой предрассудок в мире женской любви заключается в том, что женщины верят, что они способны силой своей любви и неустанных усилий изменить любимых ими мужчин. Интересно, что такая точка зрения существует в обществах с самой разной культурой. Можно сказать, что это стало считаться священной обязанностью женщин. Многочисленные романы и фильмы активно тиражируют этот миф.

Получается странная вещь: мы любим человека потому, что он обладает какими-то определенными качествами. Так почему же надо его менять? Любовь не предполагает решения такой сложной зада-

чи, разве что сам партнер этого желает.

Следует ясно понимать: любящие, какими бы тесными узами они ни были связаны, имеют свои собственные цели и задачи в жизни, свое направление развития. Если мы желаем превратить партнера в человека, соответствующего нашим идеалам, то не проще ли просто найти такого человека сразу? Пытаться в любовных отношениях играть роль матери или наставника, руководящего и управляющего, означает строить и надежды на будущее за счет партнера.

Каждый взрослый человек должен иметь право на определенную независимость. Мы должны уважать право другого человека на собственный выбор. У нас совершенно нет права на то, чтобы менять другого человека. Это находится за пределами как нашей ответственности, так и наших возможностей. Попытки изменить другого человека могут привести лишь к возникновению раздражения, подавленности, возмущения, напряженности во взаимоотношениях. Единственно, кого мы можем менять, это самих себя. Для нормальных отношений между любящими важно обмениваться мнениями, учитывать их, а не действовать по воле лишь одной стороны. Истина любви заключается не в том, чтобы помогать, контролировать и изменять другого, а в том, чтобы увидеть его, принять его таким, каков он есть, и любоваться им. Надо научиться жить гармонично не с придуманным вами, а с реальным человеком. Если же игнорировать реальность и продолжать настаивать на своем, то это ни к чему хорошему не приведет. Вы не добьетесь желаемого.

Вы знаете сказку «Красавица и зверь»? Девушка ради спасения семьи согласилась жить со зверем. Постепенно она не только перестала его бояться, но и полюбила. В конце концов благодаря ее любви зверь превратился в царевича, который был заколдован и превращен в зверя.

Вы, очевидно, думаете, что превращение произошло благодаря действию любви? На самом же деле это произошло потому, что девушка приняла обстоятельства такими, какими они были, и не пыталась изменить их. Она и думать не думала, что зверь превратится в царевича. Нет! Она лишь разглядела то хорошее, что было в нем, и смогла любоваться этим. Царевич смог



вернуть прежний облик лишь благодаря ее смиренному отношению к тому, что было.

Говорят: “Или люби, или уйди”. Изменить другого — дело нереальное. Из-за ложных упований можно загубить всю свою жизнь. Надо отказаться от иллюзий и больше думать о своем собственном развитии. Прежде всего следует научиться любить себя. В противном случае нельзя будет любить других и быть любимым другими.

Давать человеку возможность свободно развиваться — единственная естественная форма любви.

Перевод А. Александрова

От редакции

Что может быть прекрасней любви? И что может быть опасней любви? Ведь любовь умножает все, что связано с эгоизмом.

Любовь — слово высокое, но, тем не менее, можно сказать, что любовь есть методика. Причем, наиболее эффективная методика самосовершенствования, которую нам дарит сама Жизнь. Ведь влюбляемся мы не по своей воле: сама Природа, сама Гармония, заинтересованная в нашем развитии, притягивает к нам того, кто может подчеркнуть наши слабости, недостатки и способен помочь их преодолеть. Конечно, это только для тех, кто стремится изменить себя.

Возьмем такую проблему, как ревность. Ревность — проявление эгоизма. Ревность делает любовь тяжелой, обременительной и часто трагической. Но много ли свободных от ревности? В лучшем случае удастся не ревновать, когда уже нет любви. Да и то не всегда: хоть и не люблю, но мое, не тронь!

Какая прекрасная “методика” — “методика любви”! Овладеть ею означает научиться любить красиво, духовно. Научиться желать счастья своему бывшему партнеру даже тогда, когда он вас разлюбил, не чувствуя при этом боли — боли своего эгоизма, а чувствуя радость за него. Научиться оставаться друзьями навсегда. Это такая вершина, которую до сих пор на Земле мало кому удавалось осилить, если удавалось вообще. А между тем, это должно быть нормой для духовного человека.

Любовь священна, гнать любовь — гнать Бога. Но как часто любовь приносит боль: рушатся семьи, страдают дети. Многие боятся любви, пытаются задавить ее в зародыше. Однако не любовь приносит горе, а качества людей, взгляды на любовь, предрассудки, несовершенство общества. Если говорить о чистой любви, то она оправдывает все. Но никто не знает, что такое чистая любовь. Чистая любовь возникает в чистых душах.

Такой любви прежде быть не могло. Она станет возможной лишь в будущем, когда люди победят свой эгоизм, когда все станут друзьями. Все, кто сумеет войти в эту новую жизнь.

И все же: можно ли пытаться менять того, кого любишь?

Можно. Весь вопрос в том, как это делать. Нельзя требовать, но можно мягко подсказывать. Мудрый человек подсказку примет с радостью. Если же подсказка не воспринимается, настаивать не стоит.





Непридуманная история

 А.А. Родионов

*Сколько б лет не пришлось куковать,
Сколько б жизнь не расставила вешек,
Как соленый миндальный орешек,
Нам с тобой еще Крым смаковать...
(Вадим Егоров)*

Крымские похождения начались с малоизвестного всем древнего города Мангуп-Кале, расположенного на одноименной горе высотой 600 м. По своим рельефным характеристикам она напоминает кухонную табуретку, т. е. с отвесными боковыми склонами и большим ровным плато наверху.

История богата, таинственна и требует отдельного изложения. Скажу только, что это самый большой город Юго-Западной Таврики, построенный в X в. До XV в. он принадлежал византийским князьям армянского рода Габрасов и назывался Феодорро. Город-крепость устоял при набегах Золотой Орды хана Нагайя и при опустошающем смерче хана Эдыгея, даже когда пал Херсонес. Только голод после 6 месяцев осады поставил жителей на колени перед турецкой армией в 1475 г. Вплоть до русско-турецкой войны он принадлежал турецкому султану и медленно вымирал. Потом какое-то время в городе хозяйничали татары. Когда Крым стал частью России, он окончательно вымер.

К нашему времени от древнего града сохранились лишь немногочисленные архитектурные развалины, а также некоторая часть подземных сооружений, в т. ч. остатки от греческой церкви святых Константина и Елены, какие-то полуразрушенные склепы и рукотворные пещеры. Эти места, своей особой энергетикой и уже заплетенной многовековой паутиной историей, всегда притягивали неумных туристов и разного рода “больных” эзотериков и шаманистов.

Как ни странно, наиболее интересные цигуновские события произошли не здесь, а дальше и несколько позднее. Простояв на плато Мангуп день, переспав ночь и излазив все, что только можно, мы, группа цигунистов — крымских верблюдов (так здесь называют нашего одnogорбого брата туриста) — двинулись дальше, в сторону Чернореченского каньона, еще одного из самых живописных и опять же малоизвестных мест Крыма. Но во время перехода под селом Терновка нас прихватил такой ливень, что, несмотря на клеенки и дождевики, мы промокли с головы до ног по всей длине и до самых, что называется, памперсов. Дело приближалось к вечеру, дождь еще моросил, а деваться было некуда. Случайно ли, а быть может специально судьба предложила нам для ночлега старый, заброшенный христианский монастырь Шелдан, довольно угрюмое и уже очевидно забытое Богом место, в котором, быть может, обитают лишь привидения и духи монахов. О его

Александр Родионов является последователем чжунъюань цигун с 1994 г. (о чжунъюань цигун см. 1997, № 6). В 1997 г. получил разрешение у основателя системы Сюй Минтана на инструкторскую работу. Живет в Киеве.

существовании знал один из наших ребят — крымчанин Игорь. Местные жители о нем говорят шепотом или вообще предпочитают помалкивать. Когда искали дорогу к монастырю, одна старая татарка так и сказала: “Знаю, но не скажу”. Но нас-таки вывела нелегкая уже к сумеркам. Пещерный монастырь расположен в отвесной стене горы, немного в стороне от села. Все, что от него осталось, это многочисленные кельи, полуразваленные переходы и обвалившиеся земляные лестницы, некогда соединявшие несколько его уровней. При-



шлось довольно долго ползаться, прежде чем нашли ход на верхний этаж, а через него и на плато, раскинувшееся сверху на горе (по типу Мангупа). Во время этих поисков я обнаружил ход вглубь, похожий на пещеру, но в спешке и без фонаря ее исследование решил отложить на потом. Время поджимало, необходимо было еще разбить лагерь и просушить вещи. Дальнейшее складывалось удачно. Дождь закончился, и мы уже через час сидели сытые, сухие и довольные возле костра, под безоблачным звездным небом, делились впечатлениями о дне минувшем и с высоты нашего гнезда любовались далекими огнями большого города Севастополя. Время было хотя и темное, но еще не позднее и, несмотря на усталость, мы решили зацигунить на сон грядущий. Тут я вспомнил о пещере. Она не осталась незамеченной и для спелеолога Игоря. К нашему желанию исследовать находку и там позаниматься присоединилась Галя. К сожалению, больше смельчаков не нашлось и мы втроем, вооружившись фонариками и спальниками, нырнули в черную дыру лаза на верхний этаж монастыря.

Таки это была пещера. Она оказалась природной и довольно комфортной, т. е. без обвальных залов, трудно проходимых лазов, грязи и воды. Очевидно, монахи обжили ее. Пока мы осторожно пробирались по главному ходу в темноту неизвестности, периодически от света фонарика со стен с шумом срывались тени ночных демонов — летучих мышей, единственных ее видимых обитателей. От неожиданности мы на мгновение замирали и прислушивались к тишине, вдруг нарушаемой зловещим хлопаньем крыльев и учащенными ударами собственного сердца. Метров через 200 мы уперлись в глухую стену, проход дальше был явно завален. Это нас немного расстроило, но и успокоило. Обошлось без приключений. Кто знает, что скрывается в ее дальних коридорах.

Выбравшись из пещеры, мы расположились рядом, в соседней келье, совсем маленькой, но уютной, с огромным окном-дырой в наружной отвесной стене. Через него были видны сказочные силуэты гор и звездное небо. Перед началом занятий я втайне надеялся на интересные феномены в столь необычных условиях практики и, входя в чжунгун, высказал пожелание в общении с кем-либо из обитателей монастыря, его настоящих хозяев. Трудно сказать, сколько прошло времени, но когда комары и мошка стали совсем нестерпимо досажать, вышел из состояния цигун, так глубоко в него и не войдя. В такой крошечной темноте я ребят не видел, но чувствовал их присутствие. Вскоре по шорохам и звукам трения ладонек понял, что Галя тоже закончила упражнение. Какое-то время мы сидели молча. Первой заговорила Галя. Она тихо, загадочно прошептала: “Саша, а чего это он?” Я не понял: “Кто он?” “Ну он..., монах”. И она рассказала, что видела во время занятий и что так и осталось недоступным моему восприятию.

Монах появился внезапно, как будто проявился из тумана в плотную реальность. Подошел близко и сел в двух шагах передо мной. Черная длинная ряса скры-

вала тело, но лицо, спокойное и сосредоточенное, хорошо просматривалось, несмотря на темноту окружающего пространства. Он долго сидел, смотрел на меня и терпеливо ждал, очевидно, каких-то знаков внимания. Временами поглядывал на Галю, которая находилась рядом справа. Игорь был крайним, и его он не замечал (очевидно, потому, что тот не практиковал, а просто сидел молча). Процесс ожидания явно затянулся. Я никак не проявлял интереса к его присутствию, потому что не видел. Монах начал нервничать и выражать свое недовольство. На самом деле это никак внешне не проявлялось, а только лишь отражалось на его лице. Он еще чаще стал поглядывать на Галю, как бы ожидая от нее помощи в нашем общении и как бы говоря: “Спроси его, чего он хотел и сколько можно ждать?”

Кто из нас во время практики не испытывал ощущения чужого присутствия, к примеру в виде шороха газет в углу на журнальном столике или скрипа половиц за спиной, звона посуды в серванте или загадочного сопения возле левого уха. Мастер цигун Сюй Минтан объяснял это тем, что так проявляют себя разные сущности, приходящие к нам для совместной практики. Шумным поведением они пытаются привлечь к себе внимание и вызвать к общению, когда их не воспринимают. Если их подобные действия пугают и мешают занятиям, необходимо по возможности спокойно мысленно попросить их не хулиганить и без грубостей отправить к Мастеру для дальнейшего общения и прочих разборок.

Монах был воспитан, поэтому вел себя прилично, а Галя застыла, окаменев от неожиданности, боясь сделать нечто недопустимое. К тому же не знала причину его появления и такого поведения. Монах последний раз посмотрел на нее, потом на меня, потом, очевидно непроизвольно, хотел сделать некий магический жест указательным пальцем у виска, но вовремя вспомнил о своем духовном статусе. Потом пожал плечами, с досадой махнул рукой, глубоко вздохнул и незаметно исчез, как будто растворился.

Я, конечно расстроенный, отчаянно отмахивался от комаров, а Галя, все еще пребывая в некотором шоке, шептала мне эту историю. Игорь, поскольку не цигунист, а всего лишь сочувствующий, притих как мышь, замороженный необычным ходом событий. Потом мы какое-то время сидели молча в крошечной темноте и оглушительной тишине, осознавая, что произошло, куда мы попали и стоит ли продолжать всеобщую или перенести занятия на другой раз. Окончательное решение пришло само.

Внезапно, как будто из глубины соседней пещеры, раздался глухой и резкий звук, похожий на удар. Сердце опять “радостно” застучало в районе пяток, в голове мощными волнами запульсировала кровь, холодная волна прокатилась с ног к голове по всему телу. Мы замерли от неожиданности. Глухой звук повторился. Казалось, что где-то в глубине подземелья кто-то бухнул чем-то увесистым по стене. В следующем ударе послышалось бряцание металлических засовов и тяжелых дверей преисподней.

Последующие удары загудели с противоположенных углов монастыря, эхом отражаясь от стен с разных сторон. В уме замелькали самые невероятные предположения. Неужели мы чем-то разгневали хозяев древней обители? Не дожидаясь всеобщей сходимки и пока нас еще не заперли в этом каменном мешке, мы, очнувшись от оцепенения, решили не искушать судьбу и дружно рванули по лабиринтам к выходу наверх.

Там на плато наши друзья веселились возле костра, поздравляя друг друга с Днем Военно-Морского Флота, и любовались красивыми разноцветными букетиками праздничного салюта на горизонте ночного неба, где светились огни Севастополя. На сердце отлегло, и сразу стала понятна природа звуковых феноменов, искажаемых коварным эхом. Но от повторных попыток отказались. А вдруг и впрямь под шумок монах отодвинул пару заржавевших засовов и прошептал вековым охрипшим голосом в пространство по ту сторону Жизни: “Братва, свистать всех наверх”. Но об этом мы уже не узнаем.

Все, что было в дальнейшем походе, не оставило столь глубокого следа в нашей памяти. Была, правда, еще одна веселая ночь в Чернореченском ущелье,

когда я проснулся от явного ощущения, что по мне кто-то топчется. Хорошо, что основательно упаковался в спальнике. После этого — всенощная цигун в позе “дерева”, совмещенная с охраной спящих тел моих товарищей и прочей амуниции от голодных и нахальных крыс-каменок размером с кроликов. Но это уже без звуковых феноменов, просто под шум горной реки и зловеющий шорох наглых тварей в соседних кустах.

Потом была чудная стоянка в заповеднике под Балаклавой, с пьяным егерем и шатающимися по ночам ежами, равнодушными к запаху бензина от примуса; где бешеные белки бросались шишками, а чайки дико смеялись, гавкали и изрыгали какие-то утробные звуки, а крысы и сойки тайком воровали хлебушек, а ящерицы — сгущенное молоко; где по ночам, после наших купаний голышом в искрящемся от бесчисленных светлячков планктона ласковом море кто-то, на сон грядущий, наигрывая на флейте мелодию из “Собаки Баскервилей”, а другой, в паре с горным эхом, ему подвывал; где по утрам йог, “индеец” Петя из Киева, распустив длинные волосы, красиво прыгал с 10-метровой скалы прямо в воду, а дельфины проплывали в бухту Балаклавы на нерест.

Потом был поход по мысу Айя через непроходимые каменные завалы, с заплывами вокруг отвесных стен, с кроссовками и штанами под шляпами на голове, дабы не замочить.

Потом поход через перевал в село Резервное с полевыми ромашками по дороге, обедом на пороге сельмага с салом, хлебом, парным молоком, множеством слив...

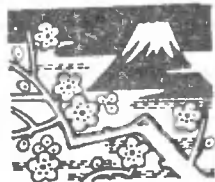
Потом путешествую на моторке вокруг мыса Айя и “Затерянного мира”, а также ночлег под гостеприимным кедром на живописной стоянке в заповеднике Бателейман...

Потом удивительной красоты Храм Воскресения Христова над Форосом и ночевка в бухте Ласпи с ураганным ветром и безнадежно рыскающими в поисках бензина ежами.

Потом Кострополь с отдыхающим президентом по соседству и Ялта с назойливыми таксистами, бабушками, капризными москвичами и другими “дорогими” россиянами и “бедными” украинцами. И многое другое, что к цигун отношения никакого не имеет.

И наконец, стоянка в ущелье под Красной пещерой (Кызыл Коба) и вытекающей из нее чудесной рекой с водопадами и многочисленными ваннами с форелью, а также множеством поющих от счастья птиц, непосредственным делом рук и уникальных способностей мастера цигун Сюй Минтана, вдохнувшего два года назад в этот райский уголок жизнь пернатых. Однако это уже к нам не имеет, к сожалению, никакого отношения, потому что мы в цигун еще совсем “зеленки”, но, даст Бог, и поможет Учитель, все еще впереди.





Немного воображения во время экскурсии на знаменитую гору

Ян Шуминь

Десять лет назад мне довелось стать участником научной конференции, проходившей в г. Вэньчжоу, и посетить с экскурсией одну из известнейших достопримечательностей тех мест — гору Яньданшань, живописнейшее, особенно в ночное время, место. Когда после ужина мы стали собираться, чтобы пойти на смотровую площадку, наш экскурсовод Чжан спросила: “Что нужно взять с собой на экскурсию в первую очередь?” “Еду, фотоаппарат, лекарства, деньги”, — наперебой пытались угадать мои попутчики-учителя. Но наш гид только улыбалась в ответ. Наконец она сжалилась над нами и назвала то, что, пожалуй, мы меньше всего ожидали услышать: “Воображение!”

Таким образом, вооружившись воображением, мы отправились любоваться ночным видом горы Яньданшань. И действительно, дав волю нашей фантазии, мы могли увидеть все, что нас окружало, в ином свете. Невзрачный каменный выступ, названный кем-то “Поцелуй мамы”, стал напоминать слегка отклонившееся назад тело женщины, крепко держащей на руках запеленутого младенца и вытянувшей губы, чтобы поцеловать его в лобик. Возникло ощущение любящего взгляда и переполняющего ее счастья. Выше виднелся огромный горный пик, нависший над нами головами. На серо-зеленом фоне четко проступали черные контуры скалы, напоминавшие высокую грудь молодой женщины. Комментарий гида не оставил сомнений: “Это знаменитый пик “Женская грудь”. Тут мне вспомнилась богиня Нюйва, праматерь всех китайцев, которая, высоко поднимая на вытянутых руках чудесный разноцветный камень, затыкает им прохудившийся небесный свод, а молоком, стекающим по ее огромным вздыбленным грудям, вскармливает одно за другим поколения своих потомков. Ночью каждый пик, каждый выступ горы Яньданшань — отдельное прекрасное предание, каждый ее камень — интереснейший рассказ. Эта экскурсия стала одним из самых ярких воспоминаний в моей жизни.



С тех пор, отправляясь в путешествие, я никогда не забывал прихватить с собой самое главное — воображение. Как-то мы всей семьей поехали в горы Хуаншань. Когда мы любовались “сосной, встречающей гостей”, растущей у “яшмовой стены”, я, случайно повернув голову, вдруг увидел, что вся вершина горы точь в точь напоминает лежащего Будду. Его лицо смотрит в небо, глаза прикрыты, четко очерчены контуры груди — прямо как живой. Это был вид, не упоминавшийся в туристических планах и картах, поэтому я был чрезвычайно взволнован своим открытием и не преминул сделать несколько фотоснимков. Только через два года в газетах появилось сообщение, что “в горах Хуаншань обнаружен гигантский лежащий Будда”, но снимки, сопровождавшие это сообщение, были гораздо хуже моих. Если бы я тогда опубликовал свои фотоснимки, то права на открытие этого удивительного вида принадлежали бы мне. Во время той же поездки я обнаружил еще одну интересную фигуру —

“восточную Венеру”: созданный природой каменный образ богини. К сожалению, несовершенство моей фотоаппаратуры не позволило мне сделать качественные снимки, и я вынужден пока хранить в тайне ее местоположение, чтобы не потерять права на ее открытие. Мне, вероятно, придется вновь съездить туда с фотоаппаратом, обладающим более высокими возможностями, и тогда, увидев мои фотографии, все смогут насладиться этим удивительным творением природы.

В августе 1996 г. мы всей семьей собрались в Чжанцзяцзе. Как раз в это время зарядили дожди, и многие туристы, узнав из прогноза погоды, что в ближайшие два дня прояснений не ожидается, вернулись домой или направились в другие места. Я же, вооружившись силой своего воображения, был уверен, что дождливая погода придаст этим живописным местам совсем другой колорит. Поэтому, купив плащи и прихватив бамбуковые палки, мы тронулись в путь. Надо сказать, что Чжанцзяцзе в пелене дождя представлял собой настолько прекрасную картину, что нельзя было глаз оторвать: переливающиеся темно-зеленое море, гигантские волны, перекатывающиеся по бескрайнему сосновому лесу, многокилометровые потоки стремительно мчащихся вод — все это превращало многочисленные пики в необъятных размеров акварельное полотно. Когда находишься среди этой необыкновенной красоты, появляется ощущение небывалой легкости, кажется, что еще немного и ты взлетишь к облакам подобно бессмертным. Так что о дождливой погоде сожалеть не пришлось. Если в ясную безветренную погоду Чжанцзяцзе напоминает спокойного медведя, то во время дождя с сильным ветром это уже расшевелившийся медведь. Вершины горного массива, нечетко проступающие за пеленой дождевого потока, как будто оживают, пробуждаются от тысячелетнего сна и приветствуют нас как своих гостей. “Отвесная стена высотой в сто чжанов”, “Городская стена четырех путей”, “Приоткрытые небесные двери” — все эти живописные места во время ветра и дождя кажутся еще более величественными и незабываемыми. Там мы увидели безымянную вершину, никак не обозначенную на туристической схеме, но составляющие ее четыре горных пика напомнили мне представителей гостеприимного народа туцзя, проживающего в тех местах. Два правых пика — как два человека, которые, взявшись за руки, вышли встречать дорогих гостей. Кажется, будто за одним из “хозяев” бежит маленькая “собачонка”. Она мотает головой, виляет хвостом и прыгает, разделяя радость своего хозяина. Я специально остановился, снял с плеча фотоаппарат и запечатлел этот замечательный, наполненный жизненной энергией, вид.

Опыт нескольких туристических поездок убедил меня в том, что сила воображения позволяет увидеть совсем в другом свете простую гору, обыкновенное дерево, любой камень. Она превращает путешествие в приятное и в высшей степени творческое и познавательное мероприятие, а простую поездку — в интересное и радостное времяпровождение.

Перевод С. Сергеева

Небоскребы Гонконга и большие деревья Пекина

 Ван Цэнци

В Гонконге много высотных зданий и совсем нет высоких деревьев.

В районе Центрального кольца все здания имеют 50–60 и больше этажей. Бетонных уже мало, в основном из алюминиевых сплавов, стали, черного мрамора. Улицы узкие, аллей нет. Каждый клочок земли на вес золота, сажать деревья совершенно негде.

Гонконг очень красочен, сияет огнями, но ему не хватает зелени.

На склонах гор есть деревья. На вершинах гор есть деревья.

Однако, кажется, на них никто не обращает внимания, никто не любит ими. Деревья игнорируются людьми.

Есть парк с аккуратно подстриженными деревьями, в нем много экзотических растений, привезенных со всего мира. Есть такие цветы, которых и на континенте не часто увидишь. Замечательны китайские розы самых разных оттенков. Но публике до цветов мало дела. Сюда приходят ради щекокающих нервы аттракционов. Я не решаюсь на такие развлечения. Я только смотрю, попивая кока-колу, на молодые возбужденные лица, слушаю, как они визжат от страха, катаясь на какой-нибудь "бешеной ракете". Я состарился.

Я сижу в кафе, вспоминая большие деревья в Пекине: кипарисы парка Сунь Ятсена, парка Храма Неба, белые сосны Бэйхая.

Два дня прожил на острове Мэйво, где участвовал во встрече писателей континента и Гонконга. Здесь гонконгцы проводят свои выходные, отпуска. Очень тихое, спокойное место. Море, песчаные пляжи, галька. Много простора, нет небоскребов. Тропинки, ведущие в горы. Только сейчас понял, зачем людям, живущим в современных городах, нужен отпуск: им требуется покой, временное безделье.

Один из коллег-писателей, глядя на гору, сказал: "Почему на горе нет больших деревьев? Ведь если бы было десять больших сосен — больше не надо, всего десять, — был бы совершенно другой вид!" Деревья-то есть и очень красивые. Но больших деревьев действительно нет: ни пекинских кипарисов, ни белых сосен, ни обычных сосен. Пекинские деревья приобрели известность уже в Минскую эпоху. Пекин стал Пекином, когда в нем появились большие деревья.

Вернувшись в Пекин, взяли с коллегой в аэропорту такси. В дороге заговорили о том, с какой скоростью ездят в Гонконге. "И у нас будет то же", — вмешался в разговор водитель. Отличные слова! Пекин тоже станет современным городом, будут и в Пекине скоростные магистрали. Каким он будет, современный Пекин? Подумал о больших деревьях, и на сердце стало спокойно. И после модернизации Пекин все-таки останется Пекином.

Перевод А. Александрова

Примечание редактора

Рассказ написан десять лет назад. За это время Гонконг внешне почти не изменился. Пекин же изменился значительно. А если сравнивать с началом 80-х годов, то можно сказать, что это совсем другой город. Теперь он стал во многом напоминать Гонконг: построено огромное количество современных и суперсовременных зданий: банков, гостиниц, торговых центров. Из аэропорта до Пекина можно доехать по скоростной платной дороге. Но сам город задыхается от огромного количества автомашин. Задыхается и в прямом, и в переносном смысле. "Пробкам" нет конца и утром, и днем, и вечером. Большую часть автомобильного потока составляют такси. Иногда кажется, что на каждого жителя Пекина приходится по такси. Чтобы поймать такси, обычно требуется несколько секунд. Стоит только поднять руку. Но так в обычные дни. В воскресные же дни, особенно ближе к вечеру, картина резко меняется: поймать такси становится крайне трудным делом. Их так же много, десятки и сотни проезжают мимо вас, но все они заняты: и дешевые, и средние, и дорогие. Для пекинцев такси — доступный вид транспорта.

Да, Пекин сильно изменился, но все-таки не так, как Шанхай, который действительно изменился до неузнаваемости, стал вторым Гонконгом. Пекин же, несмотря ни на что, остался Пекином. Быть может потому, что в нем остались большие деревья.



“Тот, кто не бывал на Великой китайской стене, не может считаться настоящим человеком”

Для начала посетим заставу Цзюйюньгуань которая находится в пятидесяти километрах к северо-западу от Пекина и давно пользуется особой известностью. Еще в древности это место называли “первой заставой государства”. Собственно сооружения заставы находятся в средней части ущелья протяженностью двадцать километров. В 1961 г. Цзюйюньгуань была объявлена правительством КНР памятником культуры, охраняемым государством. Поэт эпохи Тан (VI–IX вв.) Гао Ши так описал величественный вид этого места: “По склонам крутым ниспадают потоки воды, а пики вершин вздымаются под облака”. Именно крутизна склонов и сложность рельефа в этом месте определили его важное, с военной точки зрения, значение. Само название “Цзюйюнь”* появилось в эпоху Воюющих царств (V–III вв. до н. э.). Уже в трактате “Чунь-цю” Цзюйюньгуань названа среди “деяти основных крепостей Поднебесной”. В эпоху Хань (III в. до н. э. — III в. н. э.) она была расширена, а в эпоху Северной и Южной династий (IV–VI вв.) стала важным форпостом Великой стены. В эпоху династии Юань (XIII–XIV вв.) через Цзюйюньгуань пролегал путь из Даду (совр. Пекин) в Шанду (совр. Долунь, Внутренняя Монголия). В то время на территории заставы еще не было ни монастыря, ни сада.

Цзюйюньгуань — это важнейший памятник культуры, охраняемый государством, и одновременно составная часть знаменитого ландшафтного района Бадалин — Шисаньлин. Взоры людей поражают гроздящиеся друг на друга скалистые горы, бурные водные потоки, буйная растительность, удивляющая своей пышностью и разнообразием. До сих пор в народной памяти остались старые эпитеты, употреблявшиеся для описания Цзюйюня: “восемь живописных мест в ласточкиных горах”, “восемь живописных мест северной столицы”, “россыпи изумрудов Цзюйюня”. Последний эпитет принадлежит императору эпохи Цин Цянь Луну, который даже установил стелу с этой надписью. В ущелье также находится камень, называемый “подушкой бессмертных”, и узкий проход, известный как “игра на цине”. Это место знаменито и другими достопримечательностями и пейзажами.



Более чем двухтысячелетний период существования заставы Цзюйюньгуань оставил нам богатейшее культурное наследие, позволяющее глубже понять историю развития экономики, политики и искусства Древнего Китая.

В настоящее время этот участок Великой китайской стены пользуется большой популярностью у китайских и зарубежных туристов. К нему проложена скоростная автодорога, по которой к местам осмотра можно добраться на специальных туристических автобусах, отправляющихся из Пекина.

Хотите считаться настоящим человеком — посетите Великую китайскую стену и начните с Цзюйюньгуань.

Перевод С. Сергеева

* “Гуань” означает собственно заставу. — Прим. ред.

ИНДЕКС 70764 ✓



8000000 1207 195

