2664

# ЦИГУН и ЖИЗНЬ

3/2000





... Образы сосны и кипариса постоянно встречаются в китайской поэзии, символизируя духовную стойкость, неизменность устремлений, жизненную силу, долголетие.

Вечно зелен растет
кипарис на склоне горы.
.....
А живет человек
Между небом и этой землей
Так непрочно, как будто
Он странник и в дальнем пути.

*(Пер. Л. Эйдлина)*

# ЦИГУН и ЖИЗНЬ

3/2000

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

**КАФЕДРА ЦИГУН**

*Фэн Лида.* **Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)** 3

**МЕТОДИКИ ЦИГУН**

*Ли Хунчжи.* **Фалунь дафа (Продолжение)** 8

**ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА**

**Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение)** 18

*М.Н.Бобрик.* **Лежит на Горе камень** 23

**ИСКУССТВО ЖИЗНИ**

*Ириэ Синити.* **Отсутствие болезней — это тоже болезнь** 28

**МИР ЦИГУН**

**И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...**

*Келли Хэ.* **Ожившие львы** 45



*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:
Танец льва — традиционный вид фольклорных представлений.

На четвертой стороне обложки:
Парк Ихэюань расположен у подножия горы Сишань на западной окраине Пекина. Строительство парка началось в 1750 г. Площадь его составляет 2,9 млн кв. метров. Образован, главным образом, горой Ваньшоушань (гора долголетия) и озером Куньмин. В парковый ансамбль входят также улица Сучжоу (г. Сучжоу красив своими озерами и реками-каналами), Сад Гармоничных Интересов и длиннейшая в мире галерея.
Уникальная комбинация природной красоты и изящной архитектуры полностью олицетворяет стиль древних императорских парков. Ихзюань является лучшим в мире императорским парком, из сохранившихся до наших дней.

**"Цигун и жизнь", 2000, № 3**
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 15.05.99. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 2000. Заказ № 7081
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.



# Здоровье, атлетизм и долголетие

✍ *Фэн Лида*

## Часть II

## Краткое содержание традиционной китайской науки о здоровье, атлетизме и долголетии

***1. Общие положения***

*1) Воззрения известного врача Вань Цюаня (эпоха Мин, XIV—XVII вв.)*

С древнейших времен, считал Ван Цюань, магия притягивала к себе людей. Например, император Цинь Шихуан посылал людей за моря искать чудодейственное снадобье для продления жизни и достижения бессмертия. Император эпохи Хань (III в. до н.э.) У-ди прилагал огромные усилия, чтобы стать бессмертным. Позже, уже в преклонном возрасте, он пришел к выводу о том, что достичь этого невозможно. У-ди говорил: «Главным в «пестовании жизни» является следование следующим требованиям: не думать о музыке и женщинах, о победах и поражениях, не обращать внимания на приобретения и потери, на славу и унижения, освободить сердце от переживаний, не доводить тело до изможденния и нормально питаться».

*2) Воззрения известного врача Сунь Сымяо (эпоха Тан, VII—X вв.)*

Сунь Сымяо считал, что, подобно тому как небо бывает ясным и пасмурным, Луна — полной и ущербной, в мире людей встречается немало трудных испытаний и неожиданных поворотов. И если человек не будет проявлять осторожность, ему ни за что не достичь успеха, не говоря уже о возможности «совершенствования тела и пестования естества». Чтобы быть здоровым, прежде всего необходимо научиться соблюдать «предосторожность» в жизни, т. е. быть всегда и во всем предусмотрительным.

Сунь Сымяо также считал, что человеку постоянно угрожают те или иные болезни, которые могут неожиданно обрушиться на него и даже привести к преждевременной смерти. Главные причины такой вероятности кроются в предрасположенности к излишней озабоченности, крайних проявлениях радости и гнева, в завышенных запросах и неправильном питании. Сунь Сымяо выступал за то, чтобы человек постоянно нагружал себя физическим трудом, а в питании проявлял сдержанность и умеренность. В процессе физического труда, однако, нельзя доводить себя до крайнего изнеможения, а, ограничивая себя в пи-

---

Продолжение. Начало см. 1999, № 4–6; 2000, № 2.

тании, нельзя допускать ослабления организма. В душе человека должно постоянно присутствовать стремление к благодеяниям и нравственным поступкам. Дурные поступки не только деформируют душу, но и сказываются на продолжительности жизни.

Сунь Сымяо утверждал, что те, кто тепло одевается, спит на слишком мягком матрасе и не нагружает себя физическим трудом, обычно подвержены простудным заболеваниям; те, кто пристрастился к деликатесным продуктам из сухого, соленого и копченого мяса, не ограничивает себя в еде и в употреблении спиртного, чаще страдают нарушением пищеварения; те же, кто неумерен в половой жизни, чаще всего страдают истощением организма. Сунь Сымяо утверждал, что для того, чтобы быть здоровым, заниматься «пестованием естества», нужно руководствоваться следующими основными принципами: подолгу не ходить, не сидеть, не смотреть, не слушать; не заставлять себя есть через силу; не пить, если нет желания; не сидеть целыми днями в грусти и печали. Есть надо тогда, когда проголодался, пить — когда испытываешь жажду. После еды рекомендуется пройти несколько сотен метров. Вечером есть не следует, но если все же такое желание побороть не удается, то после еды надо пройти не менее 5 ли (2,5 км. — *Прим. перев.*). Только так можно избежать болезни. С утра до вечера надо быть чем-то занятым. Однако нельзя доводить себя до крайностей: трудиться до изнеможения или, наоборот, набивать желудок и пребывать в праздности. Древние говорили: «Проточная вода не протухает, работающие дверные петли не ржавеют». Древние также не советовали спорить с кем-либо о том, что правильно, а что нет, поскольку это сокращает жизнь. Если вы почувствовали недомогание, советует Сунь Сымяо, закройте языком горло, полоскательным движением наберите как можно больше слюны и проглотите ее. В скором времени вы почувствуете себя лучше. Те, кто занимается самосовершенствованием, при недомогании или заболевании должны закрыть глаза и устремить взгляд внутрь, вызвать появление в даньтяне «огненного сгустка», провести его по всему телу, сосредоточиваясь только на этом действии, приводя свое сознание в затуманенное, подобно сну, состояние. Это отличный метод лечения болезней.

### *2. Влияние пищи на здоровье, атлетизм и долголетие*

*1) Взгляды Лю Цы (эпоха Сун, X—XIII вв.)*

Пища — это основа жизни, и человек не может без нее обходиться.

Отступление от принципа умеренности в питании, равно как и игнорирование смены погодных условий, может явиться причиной различных заболеваний. Сначала надо есть более горячее, а затем то, что похолоднее, нельзя переедать, т. к. это приводит к серьезным заболеваниям. После приема пищи необходимо помассировать живот и, запрокинув голову, двадцать раз выдохнуть воздух. Это упражнение направлено на выведение вредных веществ, попадающих в организм вместе с пищей. После еды не рекомендуется лежать или спать, т. к. это вредит ци в легких и приводит к непроходимости «питательной и защитной ци» из-за застоя крови в сосудах, поэтому нужно немного отдохнуть и затем немного походить. Ложиться спать надо тогда, когда пища переварилась, сердце успокоилось, органы пищеварения очистились. На ночь не следует есть слишком много мясной и мучной пищи. Особенно важно соблюдать этот принцип летом, когда ночи короткие. Мясо не рекомендуется есть вместе с сыром, поскольку такое сочетание продуктов, съеденных на ночь, вредно сказывается на желудке и селезенке, приводит к заболеваниям органов пищеварения. Кроме того, вечером не следует есть блинов, что также может повредить желудку, это особенно противопоказано страдающим простудными заболеваниями. После употребления горячей пищи нельзя полоскать рот холодной водой. Взаимодействие холодного и горячего вызывает зубную боль и приводит к оголению прикорневой части зубов.

*2) Взгляды Тао Хунцзина (эпоха Лян, 502–557 гг.)*

Тао Хунцзин считал, что один лишь прием лекарственных снадобий, способствующих достижению бессмертия и постижению дао, без знания методов совершенствования тела и «пестования естества» не дает гарантий долголетия. Тао Хунцзин сформулировал следующие принципы правильного образа жизни: нельзя после плотной еды и питья неподвижно лежать, нельзя проводить весь день, сидя без движения. И то, и другое не способствует долголетию. Человек должен постоянно заниматься посильным физическим трудом, но не перегружаться и, тем более, не браться за то, что ему не под силу. После еды рекомендуется легкая прогулка. Перед сном есть не следует, но если это правило нарушено, то необходимо пройти несколько километров. Надо постоянно находиться в состоянии «в сытости есть голод, и в голоде есть сытость». Тот, кто усвоил принципы здорового образа жизни, достижения долголетия, кто научился «пестованию жизни», тот обычно съедает что-либо, не дожидаясь наступления чувства голода, и выпивает что-либо, когда еще не появилась жажда. За счет этого удается избежать ситуации, когда из-за сильного чувства голода или жажды человек переедает и выпивает слишком много жидкости.



***3. Влияние повседневной жизни на состояние здоровья, атлетизма и долголетия***

*1) Взгляды Шэнь Ши (эпоха Мин)*

В трактате «Шаншу» говорится о том, что беспорядочная повседневная жизнь, чрезмерные физические нагрузки вредны для энергетических каналов. Если не в порядке ян-каналы, то это приводит к кровотечениям, сбои в работе инь-каналов ослабляют внутренние органы. Чрезмерные физические нагрузки вызывают одышку, сильное потоотделение, что вредно для крови и ци. Длительная ходьба наносит вред связкам и сухожилиям, вредна для печени; продолжительное стояние на месте вредит скелету и почкам. Шэнь Ши является автором трактата «Яншэн», в котором говорится: «Когда идете, идите медленно; когда стоите, не стойте до изнеможения». В «Шаншу» сказано: «Если в процессе ходьбы вы вспотели, не садитесь так, чтобы ноги висели в воздухе и не касались земли». Долгое пребывание в таком положении может вызвать боли в пояснице и ногах, привести к ревматизму. В туманную погоду не следует отправляться в дальнюю дорогу. Вымыв голову, не подставляйте ее холодному ветру, не причесывайте непросохшие волосы, не ложитесь спать с мокрой головой. Это может привести к потемнению в глазах, спазмам сердца, а также к появлению перхоти, выпадению волос, потемнению лица, зубной боли и ухудшению слуха. Если для мытья головы использовать кипяченую воду, простоявшую ночь, то это может вызвать появление лишая, а лицо, умытое такой водой, теряет блеск. Регулярное причесывание улучшает зрение, способствует продлению жизни. Наиболее оптимальный режим причесывания — стократное выполнение движения. Нельзя долго сдерживать позывы к мочеиспусканию, поскольку это может привести к онемению коленей и болям в них. Не следует сдерживать позывы к дефекации, поскольку это чревато геморроем, болями в пояснице. В начале весны, когда снег еще не растаял, на верхнюю часть тела надо надевать одежды побольше, а на нижнюю — поменьше. За счет этого можно добиться сохранения в организме ян-ци, уменьшения инь-ци и,

следовательно, продления жизни. Нельзя есть в полночь, а вот время с трех часов дня до семи часов вечера — самое благоприятное для приема пищи. Если, выходя утром из дома, положить в рот немного свежего имбиря, то это будет способствовать лучшей работе желудка и устранению миазмов. Утром нельзя нервничать, злиться, а вечером — употреблять в больших дозах спиртное.

### *4. Влияние времен года и погодных условий на здоровье, атлетизм и долголетие*

*1) Взгляды Лю Цы (эпоха Сун)*

Жизнь человека зависит от состояния энергий ян и инь и «пяти первоэлементов». Малейшее отклонение ци того или иного времени года от нормы чревато возникновением заболевания. Лю Цы писал, что «голова и ноги человека идентичны небу и земле, кровеносные сосуды похожи на реки, волосы — на флору, глаза — это «солнце» и «луна», а все его желания подчинены закону размножения». Поэтому любое отклонение климата от нормы приводит к возникновению заболевания. Человек должен внимательно следить за колебаниями климатических факторов, подстраиваться под них и, таким образом, уменьшать риск заболевания. Поздней весной следует вести размеренный образ жизни, больше отдыхать, не снимать раньше времени зимнюю одежду, не допускать охлаждения спины, т.к. это может привести к насморку и вызвать кашель. С наступлением жаркой погоды можно одеваться легче, но в случае похолодания нужно соответственно утепляться. Это очень важно для здоровья. Народная мудрость гласит: «Укрывайся от ветра, как от стрел врага; бойся связей с женщинами, как стихийного бедствия». Надо своевременно менять сезонную одежду, меньше есть во второй половине дня.

Летом надо пораньше вставать, не валяться в постели, т. к. это может вызвать ломоту в конечностях, тяжесть в голове, подавленность. Нельзя мыться холодной водой. Это приводит к слабости и жару, потемнению в глазах, неблагоприятно воздействует на мышцы и сосуды. В привычку должен войти принцип: не мыть голову на голодный желудок, не принимать ванну после еды. Не обмахивайте обнаженные грудь и спину, что может привести к появлению сыпи. Весна и осень — время рецидивов старых заболеваний. В этот период надо соблюдать покой и больше отдыхать, тщательно учитывать особенности своего состояния. Зимой зарождается «скрытое ян», это время избавления от всех болезней. Сердце выделяет жар, поэтому ни за что нельзя допускать потоотделения, в процессе которого может произойти выход из организма ян-ци. Зимой не следует спешить одеваться тепло, надо утепляться постепенно, чтобы процесс согревания организма не был слишком быстрым. В этой поэтапности и постепенности «пестования жизни» и заключается весь секрет «питания организма» и его оздоровления. Чтобы не допустить резкой концентрации «огненной ци», достаточно обеспечить защиту от холода. В зимний период следует менять одеяла и матрасы в зависимости от изменения температуры. Древняя истина гласит: «Чем пить лекарства, лучше потрудиться вовремя раздеться и одеться». Это высказывание не лишено оснований. Большинство болезней, возникающих весной, бывает вызвано «застоем» ци, возникающим ближе к концу зимы. Ян-ци не выводится, инь-ци не набирается, жар в сердце и ян-ци вступают в противоборство. Когда «на узкой тропе сходятся два тигра, схватка между ними неизбежна», что и приводит к возникновению болезни.



*2) Взгляды Цю Чуцзи (эпоха Юань, XIII–XIV вв.)*



Для того, чтобы с приходом весны избавиться от зимней тоски, надо глядеть в широкую даль, любоваться красивыми пейзажами. Весной не рекомендуется пить много спиртного.

Зимой надо ложиться раньше, а вставать позже, когда солнце встанет высоко и развеет холод. Ни в коем случае нельзя раздеваться догола, поскольку это может сильно навредить почкам. Зимой, несомненно, надо защищаться от холода, но не путем пребывания у пышущего жаром огня, нельзя греть руки у пламени, поскольку огонь может «ударить» в сердце. Не следует также разогревать на сильном огне холодную пищу. В зимние месяцы следует ограничивать себя в потреблении кислого, а больше есть горького, что способствует сбалансированному питанию ци сердца. Моча зимой становится более соленой, поэтому надо следить за процессом сдерживания «огня» «водой», чтобы не навредить почкам. Одним из важнейших органов человека является печень, выполняющая функцию своего рода «высокой горы Тайшань», препятствующей воздействию на организм внешних факторов.

Если весной установить связь с Юпитером и его «семенной ци», то она начнет поступать в печень. Три весенних месяца — период бурного роста растений, время «правильной ци» природы. В это время нужно проникнуться любовью к природе, наполниться ее гармонией, отбросить все заботы.

*3) Взгляды Шэнь Ши (эпоха Мин)*

Весной происходит бурное зарождение и развитие всего живого. Рекомендуется ложиться позже, а вставать раньше. В противном случае можно повредить печень и к лету возможно возникновение «жара», прекращение потоотделения и появление неприятного холода.

Летом все живое бурно растет. Режим сна должен оставаться таким же, как и весной. За счет этого обеспечивается уравновешенность и спокойное душевное состояние.

Осень характеризуется ровностью и уравновешенностью. Надо рано ложиться и рано вставать, хранить покой в сердце, иначе будет нанесен ущерб легким и к приходу зимы могут начаться поносы, что приводит к недостаточности получаемого организмом питания.

Зима — это время отдыха и сна всего сущего. Человек должен всячески сберегать тепло в своем теле, рано ложиться и поздно вставать. Несоблюдение этих рекомендаций вредит почкам.

*Перевод С. Сергеева*

Продолжение следует

# Фалунь дафа

✍ *Ли Хунчжи*

*Буддизм — лишь малая часть Закона Будды*

*Не следует буддизмом оценивать Закон Истины, Милосердия и Терпения. Его нельзя ничем оценить. Люди привыкли буддистские сутры называть Законом. На самом деле он слишком велик, превосходит буддистские знания о Вселенной. Тайцзи даосов также является пониманием Вселенной на низком уровне, выхолощенным законом уровня обычных людей.*

*Что есть терпение?*

*Терпение это то, от чего в наибольшей степени зависит повышение синьсина*.*

*Терпеть и ненавидеть, обижаться и плакать — это терпение обычных людей, привязанных к переживаниям. Терпение совершенствующихся — это терпение, полностью свободное от злобы, раздражения и обид.*

*Для совершенствующегося все проблемы, встречающиеся в жизни обычных людей, а также все похвалы — лишь испытания.*

## Цигун — это самосовершенствование**

Поскольку цигун имеет столь продолжительную историю, то каково же в конце концов его предназначение? Наш Дафа (Великий Закон) принадлежит системе Будды, он предназначен для самосовершенствования в достижении природы будды. А в системе дао имеет своей целью совершенствоваться в достижении дао. Я скажу вам: слово «фо» вовсе не носит суеверного характера. Слово «фо» происходит из санскрита. Когда буддизм впервые проник в Китай, слово «фо» как транскрипция писалось двумя китайскими иероглифами: фото (Будда) или футу. Постепенно, переходя из уст в уста, это слово упростилось и среди китайцев стало звучать в упрощенном виде — фо (Будда), а не фото. Что же в китайском языке обозначает это слово? Это слово обозначает просветленного, то есть человека, достигшего просветления путем самосовершенствования. Где тут суеверие?

Подумайте, благодаря самосовершенствованию вырабатываются сверхъестественные способности. Сегодня в мире насчитывается уже шесть общепризнанных видов экстрасенсорности. Но, я считаю, таких способностей гораздо больше, не ме-

* Синьсин — качество души. — Прим. ред.

** Главы из книги Ли Хунчжи «Чжуань Фалунь». В основном сохранен стиль перевода, осуществленного в Пекине последователями Великого Закона Фалунь. Объясняется это, главным образом, тем, что китайская сторона не рекомендует вносить изменения в текст, считая, что это неизбежно приведет к искажению смысла оригинала. Ввиду этого просим читателей быть снисходительными к стилевым несовершенствам материала. — Прим. ред.



нее десяти тысяч видов. Есть ведь такие, которые, сидя, не шевеля руками и ногами, способны сделать то, что обыкновенные люди не могут сделать даже при помощи рук и ног. Они могут увидеть разные пространства Вселенной, могут увидеть истинную реальность во Вселенной, могут увидеть то, что не доступно обычным людям. Разве они не являются самосовершенствующимися, достигшими пробуждения? Разве они не великие просветленные? Разве это обычные люди? Разве нельзя назвать их просветленными? В переводе на древний индийский язык это будет фо. Теперь должно быть ясно, каково предназначение цигун.

Как только речь доходит до цигун, некоторые начинают твердить: зачем здоровому человеку заниматься цигун? Тут подразумевается, что предназначение цигун состоит только в лечении болезней. Это очень поверхностное суждение. Конечно, никого обвинять мы не будем, потому что большинство мастеров цигун занимается именно лечением болезней и укреплением организма и считает это своим основным делом. Никто из них не проповедовал то, что относится к высшим уровням. Это, конечно, не означает, что их метод практики плох. Ведь их задача относится к тому уровню, к которому принадлежат лечение болезней, укрепление организма и популяризация цигун. Многие стремятся к самосовершенствованию на высоком уровне, имеют такое желание, мечтают об этом, но не знают, как найти правильный подход к самосовершенствованию, в результате чего возникают огромные затруднения и появляется целый ряд проблем. Естественно, передача метода практики высокого уровня затрагивает сокровенные и глубокие проблемы. Чувствуя свою ответственность перед обществом и перед людьми, мы добились эффективных результатов в передаче метода практики. Иногда встречаются действительно глубокие вещи, которые иногда напоминают суеверие. Однако мы постараемся как можно яснее разъяснить их с точки зрения современной науки.

Некоторых тем просто и касаться опасно, иначе нас осыпят упреками за суеверие. В чем же дело? Некоторые люди придерживаются своих принципов, считая, что все не познанное пока наукой, с чем они лично не сталкивались, чего, по их мнению, не существует, — суть суеверие, суть идеалистическое воззрение. Такова их концепция. Верна ли она? Можно ли назвать суеверием и идеалистическим воззрением все то, что еще не познано наукой, до чего она еще не дошла? Разве это не говорит о том, что они сами же проникнуты суеверием, сами склонны к идеалистическому воззрению? Возможны ли развитие и прогресс науки на основе таких взглядов, если придерживаться такой точки зрения? Продвижение вперед человеческого общества станет невозможно. Все наши изобретения в научно-технической области когда-то были недоступны пониманию предшествующих поколений. Если бы все это считалось суеверием, то не было бы и дальнейшего развития. Цигун также не имеет никакого отношения к идеалистической теории. Многие не имеют никакого понятия о цигун, тоже считают цигун идеализмом. В настоящее время благодаря приборам доказано, что организм мастеров цигун испускает инфразвуковые, ультразвуковые, электромагнитные волны, инфракрасные, ультрафиолетовые и гамма-лучи, обнаружены также нейтроны, атомы, микроэлементы, металлы и другие компоненты. Разве все это не материальная реальность? Это тоже материя. Все в природе без исключения материально. Ведь другие времена-пространства тоже состоят из материи. Тогда как же можно сводить все это к суеверию? Раз цигун предназначен для самосовершенствования в достижении природы Будды, то неизбежно будут затронуты многие труднопостижимые проблемы, на которых мы будем останавливаться.

Поскольку нам стало ясно предназначение цигун, то почему мы наделили его таким названием? Фактически он не называется цигун. Каково тогда его название? Самосовершенствование, именно самосовершенствование. Конечно, цигун имеет другое конкретное название, но в общем-то называется самосовершенствованием. Тогда почему же его называют цигун? Всем известно, что распространение цигун в обществе началось двадцать с лишним лет назад, в средний период «культурной революции» и в конце ее достигло своего пика. Вспомните, это было время, когда господствовала ультралевая идеология. Мы не станем докапываться до названия цигун, которое он имел во времена доисторической культуры. В процессе развития нашей очередной цивилизации цигун прошел стадию феодального общества. И таким образом его название приобрело явный оттенок феодализма, а те течения цигун, которые имеют связь с религией, обычно носят название с явно религиозным оттенком. Перечислим несколько из них: «Великий Закон самосовершенствования в достижении природы дао», «Ваджра-Чань», «Закон Архатов», «Великий Закон самосовершенствования в достижении природы Будды», «Изготовление девятикратно очищенной золотой пилюли бессмертия». Все они таковы. Употребление одного из таких названий в период «культурной революции», конечно, вызвало бы резкую критику и нападки. Хотя мастера цигун были исполнены добрых желаний распространять цигун, служить делу лечения болезней и закалки организма, делу укрепления физического здоровья народа, ведь это очень хорошо, и то не допускалось. Никто не осмелился вспомнить старые названия. Поэтому многие наставники цигун с целью его распространения, манипулируя цитатами, выискали в текстах «Внутренней Алхимии» и «Дао-Цзана» два иероглифа и составили название цигун. А некоторые, не зная что к чему, пустились в изучение и рассмотрение данного названия, чтобы найти какое-нибудь основание для такого наименования, но все впустую. Раньше цигун назывался самосовершенствованием. А теперь, чтобы соответствовать сознанию современных людей, пришлось придумать новое название.

## Почему гун не возрастает от практики

Почему гун (энергия совершенствования) не возрастает от практики? Многие думают так: поучусь-ка я настоящему мастерству цигун, пусть какой-нибудь учитель научит меня сокровенному способу, пусть передаст мне мастерство, какие-нибудь особые приемы, тогда у меня возрастет гун. Теперь так думают 95 процентов практикующих. Мне кажется это очень смешным, потому что цигун не является мастерством простых людей, а чем-то совершенно необычным, нужно оценивать его с точки зрения принципа высшего уровня. Я скажу вам, что коренная причина невозрастания гун заключается в том, что в слове «сюлянь» («сю» — самосовершенствование, «лянь» — практика) обычно люди обращают большое внимание только на практику, а не на самосовершенствование. Ты просишь помощь извне и, следовательно, ничего не выпросишь. У тебя организм обычного человека, руки обычного человека, мысли обычного человека, как ты сможешь превратить высокоэнергетическую материю в гун? Как ты можешь добиться возрастания гуна?

Это не какая-нибудь тренировка обычных людей, не техника, которую ты смог бы освоить за деньги. Дело совсем не такое. Данный предмет превышает уровень обычных людей, поэтому он требует, чтобы ты придерживался необычных правил. Как ты должен поступать? Ты должен совершенствовать самого себя, а не уповать на внешние обстоятельства. Многие просят помощь извне, сегодня просят об одном, завтра — о другом и к тому же упрямо гонятся за сверхспособностями. Каждый преследует свою цель. Некоторые из них еще стремятся стать мастерами цигун, хотят разбогатеть путем лечения больных! Истинное самосовершенствование требует совершенствования души, это называется совершенствованием

синьсина. Например, мы, окружаемые разными противоречиями между людьми, должны умерить все свои человеческие эмоции и страсти. Гоняясь за личными интересами, ты одновременно хочешь развивать гун, легкое ли это дело! Какая тогда разница между тобой и обычными людьми? Как же ты сможешь развить гун? Надо обращать внимание на совершенствование синьсина, тогда твой гун возрастет и ты повысишь свой уровень.

Что такое синьсин? Синьсин включает в себя дэ (дэ является своего рода материей), терпение, способность осознания, отречение, означающее устранение разных стремлений человека, разных пристрастий. Синьсин включает в себя также умение переносить невзгоды и так далее. Синьсин человека должен совершенствоваться во всех отношениях. Только таким образом ты сможешь действительно развиваться. Это является одной из основных причин повышения силы гуна.



Некоторые думают: синьсин, о котором вы говорите, относится к сознанию человека, входит в область мышления и не имеет никакого отношения к вырабатываемой нами гун. Как не имеет отношения? Издревле ведется дискуссия о том, что первично — материя или дух, все время обсуждают и спорят по этому вопросу. На самом деле, я вам скажу, материя и дух одноприродны. Ученые, занимающиеся исследованиями человеческого тела, считают, что мышление материально. Значит, с одной стороны, оно является формой существования материи, а с другой, представляет собой явление духовного характера. Не так ли? Разве тут не проявляется идентичность? Возьмем для примера нашу Вселенную. С одной стороны, Вселенная существует как материя, с другой, обладает особой природой. Обычно простые люди не замечают наличия у Вселенной свойства Чжэнь Шань Жэнь, потому что все они находятся на одном уровне бытия. Когда ты превзойдешь уровень обычных людей, то сможешь заметить существование такого свойства. Как это обнаружить? Любая материя Вселенной, включая все виды материи, имеющиеся во Вселенной, является проявлением природного духа. Все они обладают сознанием и представляют собой форму существования Закона Вселенной на разных уровнях. Свойство Вселенной не дает тебе подниматься вверх. Ты хочешь повыситься, но тебе это не под силу. Оно не позволяет тебе повыситься. Почему? Потому, что у тебя синьсин не повысился. На каждом уровне бытия существуют свои нормы: если ты хочешь подняться на более высокий уровень, то тебе необходимо отбросить плохие мысли и освободиться от всего порочного и грязного, необходимо соответствовать требованиям того уровня, на который хочешь подняться. Только тогда ты достигнешь успехов.

По мере повышения синьсина у тебя в теле произойдут большие изменения. Повышение синьсина, безусловно, приведет к изменению материальной основы твоего организма. К какому изменению? Ты отбросишь все то порочное, за которым так упрямо гнался. Например, перед тобой бутылка, набитая грязью. Закрой крышку, брось бутылку в воду и ты увидишь, что она затонет. Теперь ты очищаешь бутылку от грязи, чем больше ты выбросишь грязи, тем выше всплывет бутылка. Когда ты выбросишь всю грязь, она полностью всплывет наверх. В процессе самосовершенствования мы как раз и должны отречься от всего порочного, иначе не сможем добиться восхождения. Такую роль играет свойство нашей Вселенной. Если ты не будешь повышать синьсин, если уровень твоего дэ не повысится, если ты не освободишься от порочных идей и плохой материи, то свойство Вселенной не даст тебе возможности подняться. Разве они не идентичны? В шутку скажу,

пусть у какого-то человека все еще сохраняются эмоции и страсти обычных людей, и мы позволим ему достичь восхождения и стать буддой. Подумайте, разве это допустимо? Когда он увидит, как красива Бодисатва, у него, наверное, появится дурная мысль. От зависти он может вступить в конфликт с Буддами. Допустимо ли такое? Как же быть? Тебе необходимо полностью отречься от разных порочных мыслей, присущих обычным людям, только тогда ты достигнешь восхождения.

Другими словами, ты должен обращать должное внимание на повышение синьсина и совершенствоваться в полном соответствии с главным свойством Вселенной Чжэнь Шань Жэнь, должен отбросить страсти, плохие намерения, а также мысли о совершении зла, присущие обычным людям. Как только ты хоть на немного улучшишь свой внутренний мир, так сразу улучшится состояние твоего тела. Одновременно с этим ты должен сталкиваться с трудностями, переносить лишения, чтобы облегчить свою карму, и тогда сможешь немного подняться. То есть Вселенная уже не будет так сильно сдерживать тебя. Дело самосовершенствования в твоих руках, а гун в руках Учителя. Учитель дает тебе гун для повышения твоего собственного гуна, и этот гун начинает действовать. Тогда и можно будет превратить материю дэ (нравственность), находящуюся вокруг твоего тела, в энергию совершенствования. Ты непрерывно повышаешься, непрерывно идешь к совершенству, твой столб гун тоже непрерывно пробивается кверху. Как практикующий ты должен самосовершенствоваться среди обычных людей, закалять себя, постепенно отречься от всякого рода страстей и влечений. То, что наше человечество обычно считает хорошим, с высшей точки зрения, часто оказывается плохим. Чем больше человек получает личных выгод в мирской жизни, чем лучше живет, тем хуже, с точки зрения великих просветленных, этот человек становится. Почему? Чем больше человек получает, тем больше вредит другим. Получая то, что не должен получать, человек начинает слишком высоко ценить свою выгоду и теряет дэ. Если ты хочешь развить гун, но не обращаешь внимания на совершенствование синьсина, то твой гун никогда не возрастет.

Остановлюсь на дэ. Какова конкретная взаимосвязь между ним и нашим телом? Давайте проанализируем. Существуют многие и многие пространства, и в каждом из них живет одно тело человека. Каковы составные элементы тела человека? Самые большие из них — это клетки, из которых и состоит плоть человека. Когда ты окажешься между клетками и молекулами, между молекулами, ты почувствуешь, что уже вошел в другое пространство. Какая там форма существования тела человека? Ты, конечно, не должен понимать это, исходя из существующего у нас представления о пространстве, твое тело должно соответствовать требованиям другого пространства по форме его существования. Тело, которое существует в другом пространстве, может увеличиваться и уменьшаться. Тогда ты заметишь, что это безмерно обширное пространство. Я имею в виду своего рода простую форму существования другого пространства, находящегося в одно и то же время и на одном и том же месте. Человек имеет по одному особому телу в каждом из многих пространств, и в каждом пространстве вокруг тела человека существует поле. Какое поле? Это поле и есть дэ, о котором мы говорим. Дэ является белой материей. Оно вовсе не какое-то духовное или идеальное понятие, как раньше считали. Поэтому правы были в прошлом люди, которые говорили о накоплении и потере дэ. Дэ находится вокруг тела человека, образуя поле. Раньше в системе дао говорили, что Учитель должен выбирать себе ученика, а не наоборот. Что это значит? Это значит, что Учитель сначала узнает, сколько дэ имеет ученик. Если дэ много, то ему легче будет самосовершенствоваться; если дэ мало, то труднее. Ему будет трудно вырастить гун высокого уровня.

Одновременно с этим существует еще черная материя. Мы называем ее кармой. В буддизме ее называют плохой кармой. Обе материи — и белая, и черная —

существуют одновременно. Каково отношение между ними? Белую материю дэ мы получаем благодаря тому, что пережили горе, выдержали удары судьбы, совершили хорошие дела; а черная материя приходит к человеку потому, что он сделал зло, совершил плохие дела или обидел кого-то. Люди не только гоняются за выгодой, иные совершают всевозможные злодеяния. Ради денег они готовы на все. Когда человек причиняет зло другим, он теряет дэ. Каким образом это происходит? Когда человек оскорбляет другого, то считает, что взял верх. Однако во Вселенной существует такой принцип: не потеряешь — не приобретешь. Если хочешь получить, следует потерять. Не хочешь терять — тебя вынудят к этому. Благодаря чему это делается? Благодаря главному свойству нашей Вселенной. Недопустимо, чтобы человек все время только приобретал. Как же тогда быть? Оскорбляя кого-либо, человек отдает ему часть своей белой материи. Противоположная сторона является пострадавшей, поэтому получает возмещение. Чем сильнее оскорбления, тем больше противоположная сторона приобретает дэ. Если обидчик начинает бить кого-либо, результат будет аналогичный. С ударом кулака или ноги обидчик отдает часть дэ пострадавшему. Чем сильнее наносимые удары, тем больше пострадавший получает дэ. Однако обычные люди не видят сути дела. Считая себя обиженным, человек не может вынести оскорбления и отвечает обидчику тем же — бах! — он тоже работает кулаком, и тем самым отсылает дэ на прежнее место. В результате никто из двух сторон не теряет и не получает. Однако может быть и такая ситуация: вместо одного ответного удара наносятся два — надо же сорвать свою злобу — и тогда уже эта сторона теряет дэ.

Почему мы придаем столь большое значение дэ? Что оно нам принесет при своем преобразовании? Религия учит: если при наличии дэ человек в нынешней жизни чего-то не получит, он получит его в будущей жизни. Что он же получит? Если у человека много дэ, он может стать крупным чиновником, может сильно разбогатеть. Он будет иметь все, что только захочет. И все будет получено в обмен на дэ. Религия также утверждает: если у человека нет дэ, то и тело, и душа его погибнут. Его юаньшэнь («главная» душа) перестанет существовать. После его смерти все умрет, ничего не останется существовать. А самосовершенствующиеся говорят, что дэ может непосредственно превратиться в гун.

Сейчас мы и остановимся на том, как дэ превращается в гун. Есть такое выражение: «Дело совершенствования — в твоих руках, а гун — в руках Учителя». Однако некоторые считают, что необходимо получить «эликсир бессмертия» из «целебных субстанций» и с помощью «работы мысли». Они считают, что это очень важно. Скажу вам, это совсем неважно. Много думать об этом — это и есть пристрастие, привязанность к чему-то. Дело совершенствования — в твоих руках, гун — в руках Учителя. Лишь бы у тебя было желание самосовершенствоваться, этого уже достаточно. Остальное сделает Учитель. Тебе этого не сделать. Тело твое — тело обычного смертного. Как ты можешь создать высшее существо, тело которого состоит из высокоэнергетичной материи? Это вовсе невозможно. Подобное суждение можно принять за шутку. Процесс изменения тела человека в другом пространстве является таинственным, очень сложным. Ты не в состоянии это сделать.

А что дает тебе Учитель? Он дает тебе гун для повышения твоего гуна. Дэ находится вокруг тела человека. Настоящий гун — производная именно от дэ. Уровень человека и сила его гун прямо зависят от дэ. Учитель преобразует твой дэ в гун, которой поднимается вверх по спирали. Гун, от которого действительно зависит уровень самосовершенствующегося, растет вне его тела. Когда он спирально поднимется до макушки, формируется столб гун. По этому столбу гун сразу можно определить, какой высоты достиг гун человека. Это и есть уровень человека, или, как говорят буддисты, «степень созревания будды». У некоторых юаньшэнь может покидать тело. Когда практикующий сидит в позе созерцания со скрещенными ногами, юаньшэнь сразу поднимается вверх до определенной высоты, а выше поднять-

ся не может и не смеет. Он поднимается по своему столбу гун. Он может подняться только до той высоты, какую имеет столб гуна.

Для определения уровня синьсина существует и другой способ. Твой синьсин возрастает, если кто-то тебя оскорбит, а ты промолчишь и останешься спокойным; он ударит тебя кулаком, ты опять же промолчишь, ответишь на удар лишь улыбкой и не станешь обращать на это внимание. Все это говорит о том, что у такого человека уже очень высокий синьсин. Ты занимаешься самосовершенствованием, а все это ради чего? Разве не ради гун? По мере повышения синьсина возрастает и твой гун. Какой высоты достигнет синьсин, такой высоты и гун — это абсолютная истина. Некоторые люди в парках или дома старательно, усердно практикуют. Но после занятий сразу становятся прежними. Может ли в этом случае расти их гун? Никак не может, по этой же причине не проходят и их болезни. Почему люди не выздоравливают и после многих лет занятий? Цигун является самосовершенствованием, является сверхъестественным делом, а не гимнастикой для обычных людей. Необходимо обращать внимание на синьсин, и только тогда придет выздоровление, только тогда возрастет гун.

Некоторые считают, что дань («внутренняя пилюля») и есть гун. Нет. Дань содержит в себе лишь часть энергии, а не весь ее запас. Что же такое дань? Как известно, у нас еще существуют другие вещи, которые совершенствуют «жизнь», появляются и особые способности. Однако большинство их «заперто», нельзя допустить, чтобы ты пустил их в ход. Имеется много сверхспособностей, около десяти тысяч, как только формируется одна из них, ее сразу же «запирают». Почему нельзя давать «волю» этим способностям? Да потому, что нельзя допускать того, чтобы ты произвольно применял их в жизни обычных людей, произвольно вмешивался в жизнь общества, произвольно демонстрировал их на людях. Все это привело бы к нарушению состояния общества. Если ты все откроешь людям, то, увидев это, что все это правда, совершенствоваться примутся все, в том числе и те, кому нет прощения. Допустить такое нельзя! Ты еще можешь совершать зло, потому что не видишь внутренней связи явлений, не видишь их сути. Ты считаешь, что поступаешь хорошо, а на самом деле, может быть, сделал плохое дело. Поэтому тебе запрещено применять сверхъестественные способности. Дело в том, что, как только ты совершаешь злое дело, твой уровень понижается. Выходит, что ты зря работаешь над собой. Ввиду этого многие сверхспособности «заперты». А как же быть? В день, когда ты достигнешь открытия гуна, и наступит просветление, этот дань, подобно бомбе — бах! — взорвет все замки и БАТ (биологически активная точка) на теле человека, освободив все способности. Таково назначение дань. После кремации тела монаха можно обнаружить какие-то останки — сарира. Люди обычно говорят, что это кость или зубы. Спрашивается, а почему их нет у людей обычных? А ведь это и есть взорвавшийся дань, высвободивший энергию. Он содержит в себе большое количество материи из других пространств. Дань в конце концов тоже является своего рода материальным существом, но не имеет никакого назначения. Люди считают его драгоценностью. Он наделен энергией, сверкает, исключительно твердый.



Невозрастание гуна объясняется еще и тем, что вы не знаете Закона высшего уровня. Что это значит? Как я только что говорил, некоторые практиковали многие методы. Но скажу тебе — пусть ты будешь знать как нельзя больше, однако ты всего лишь школьник, школьник в самосовершенствовании. Все твои знания сводятся лишь к принципам

низших уровней, которые не имеют значения для руководства самосовершенствованием на высших уровнях. С учебником начальной школы в руках ты и в университете остаешься школьником. Сколько ты ни учись, все ни к чему, лишь еще хуже. Каждому уровню присущ свой Закон. На разных уровнях бытия Закон играет разную роль. Поэтому правила низших уровней не могут руководить самосовершенствованием на высших уровнях. Здесь мы будем излагать лишь правила для самосовершенствования на высших уровнях. Мое изложение касается всех уровней, поэтому оно всегда будет служить руководством для твоего дальнейшего самосовершенствования. Мною написано несколько книг, мои лекции записаны на видео- и аудиокассеты. Со временем ты поймешь, что они всегда будут служить для тебя руководством в твоей практике. Так будет обстоять дело, когда ты станешь читать, смотреть или слушать первый раз, так будет и впоследствии, когда станешь их повторять. Это несомненно. Ты неустанно будешь совершенствоваться, и он, этот Закон, все время будет направлять тебя в практике. Выше я изложил вам две причины невозрастания гуна: во-первых, незнание Закона высших уровней, и отсюда — невозможность правильно заниматься самосовершенствованием, и, во-вторых, отсутствие надлежащей работы по внутреннему самосовершенствованию, т. е. вы не повышаете свой синьсин, отчего гун не возрастает. Вот эти две причины являются препятствием на пути вашего самосовершенствования.

## Ответы Ли Хунчжи на вопросы участников Европейской конференции по изучению Закона Фалунь
### (Франкфурт-на-Майне, 1998, май)

**Вопрос:** Как можно общаться с духами, с представителями ВЦ (внеземных цивилизаций)?

**Ответ:** Общаться с духами обычным людям нельзя, да и невозможно. Для них это смертельно опасно, т.к. они, не обладая нужной энергией, могут погибнуть. К тому же вы не смогли бы увидеть высших существ, поскольку находитесь на низком уровне людей. Вы увидели бы существ низших, а это очень страшно. Существа иных неземных миров вообще не считают людей за людей, принимают их за некую разновидность животных, поэтому ставят на них опыты, забирают на свои планеты, сажают в клетки для всеобщего обозрения. Очень многие люди были похищены ими.

Скажу вам также: современная земная наука создана ими. Зачем? С помощью достижений науки, которые широко используются ими в их собственной жизни, они хотят в конечном итоге вытеснить человека. Внеземной разум меняет человека, воздействуя на него на клеточно-молекулярном уровне. Эти действия приняли уже широкий масштаб. Поэтому я спасаю вас не только потому, что помогаю всем устранять негативную карму, привязанности, но и потому, что нейтрализую их воздействие на вас. Человечество развивается по очень опасному пути: в один прекрасный день компьютеры станут управлять людьми, люди станут рабами машин. Почему так быстро развивается компьютерная техника? Мозги у людей вдруг стали лучше работать? Нет. Все дело в том, что людей направляет внеземной разум. Каждому овладевшему компьютером они присваивают номер. И это воистину так. Всех своих последователей я очищаю, и они могут пользоваться компьютерами без опасений.

Откуда эти инопланетяне? Что они делают на Земле? Часть из них — это бывшие земляне. Только родиной их является не теперешняя Земля, а та, что существовала некогда на ее месте. Земля менялась уже много раз, и каждый раз на ней возникала новая жизнь, не похожая на предыдущую. Бывали формы жизни, идентичные нашей, бывали совсем другие. Удачные формы жизни сохранялись, не уничтожались, но они все-таки не могли переходить на последующие этапы развития человечества на планете и поэтому их переселяли на другие планеты. Так происходило каждый раз, когда планета менялась. Оставались лишь какие-то исторические сведения в анналах этой Вселенной. Благодаря таким действиям переселенцы сохраняли возможность развиваться. У них возникала наука, частично схожая с земной. Понятие науки у них отличается от нашего. Постепенно их развитие все больше удалялось от главного закона Вселенной, и по мере этого их природа, их свойства все больше ухудшались. Поэтому Вселенная в настоящее время очищается от подобных цивилизаций. Остались лишь те, кто укрылся на Земле, смешавшись с людьми, «прилепившись» к человеческим телам или еще как-то. Всех их я вижу и еще какое-то время позволю им побесчинствовать, но затем, скоро, они будут ликвидированы. Деградация человечества прямо связана с их преступной деятельностью, поэтому необходимо положить ей конец.

**Вопрос:** В какой форме уйдут из этой жизни достигшие полного совершенства?

**Ответ:** Те, кто должны попасть в мир фалунь, перейдут в мир фалунь во плоти, которая претерпит трансформацию, обретет качества высокоэнергетичной материи. Но большинство пришло из других миров, находящихся на разных уровнях бытия. Считают, что человеческое тело несовершенно, не хотят его иметь, поскольку его не было первоначально в этих мирах. Но вы должны знать, что я считаю, что иметь его надо...

Когда вы станете совершенными, я хочу с вашей помощью дать великий урок человечеству, положить великое начало: все вы, независимо от того, нужно вам будет тело или нет, должны будете вознестись в теле на небо. Затем, если тело не нужно, оно сгорит, полыхнув радужным сиянием, и вы уйдете без тела. Это будет невиданный в истории фейерверк...

**Вопрос:** Как отличить истинное совершенствование от ложного?

**Ответ:** Отличить невозможно. Кто сегодня идет по верному пути, завтра может сбиться, и наоборот. Двери Закона широко открыты для всех. Однако есть такие, кто под влиянием дьявола, противодействущего Закону, творят дурные дела. Таких людей разглядеть нетрудно. Некоторые ученики ссорятся, доказывая друг другу свою правоту, свою истинность и отказывая в этом другому. Этого ни в коем случае не должно быть. Все вы идете правильно, т.к. исходите из защиты Закона. Вы все хотите быть его защитниками. Но это не значит, что между вами не может быть противоречий, всегда должны царить мир и согласие. Почему? Потому что вы еще не избавились от всех своих слабостей, и то, что еще внутри вас остается, будет обязательно проявляться. Но можно ли тогда сказать, что такой человек плохой? Ни в коем случае. Наоборот, просто у него проявляется то, что еще есть в нем, чтобы другие это увидели и указали ему на это. Или кто-то имеет аналогичный недостаток и поэтому между ними возникает трение. Смысл этого в том, чтобы каждый избавился от своего порока.

Значит, при возникновении проблем между вами каждый должен искать причины внутри себя, независимо от того, кто прав, кто виноват. Обязательно ищите в себе, и вы найдете ответ. Если трудная ситуация с вами не связана, если вам не надо здесь что-то в себе менять, то такая ситуация скорее всего у вас и не возникнет. А раз возникла, значит, она возникла не случайно, вам нужно от чего-то избавиться, устранить что-то в себе. Мое «тело Закона» не интересует, кто виноват в возникновении трудности. Если только вы за что-то зацеплены, к чему-то привязаны, оно обязательно создаст для вас такую сложную ситуацию, которая поможет

вам понять, в чем ваша проблема. Поэтому не ищите проблем на стороне, не думайте, что вы оберегаете Закон. Все дело в вас самих.

Остановлюсь еще на таком вопросе. У многих последователей из числа белой расы очень быстро открывается «третий глаз», гораздо быстрее, чем у китайцев. Только начинают заниматься, и уже происходит раскрытие. Они начинают видеть то, что обычные люди не видят: другие тела, картины других пространств. Во что бы то ни стало запомните, что я вам сегодня скажу: не придавайте этому большого значения! Увидели и ладно, ни в коем случае не радуйтесь этому. Все, что вы увидите, относится к реальности очень низкого уровня. Способность видеть не говорит о вашем высоком уровне. Видите или не видите — неважно. Главное — продолжать изучать Закон. Читайте и перечитывайте книгу, снова и снова. Это даст вам то, о чем вы даже не можете подумать и чего не можете представить.

Запомните также: любые представители нашего разума не могут быть вашими учителями. Ничего не принимайте от них, иначе вы только осложните себе жизнь. Только постигая Закон, вы станете совершенным. Все, что не есть Закон, уведет вас в сторону.

**Вопрос:** Почему нацисты использовали свастику? Каково ее истинное значение?

**Ответ:** В буддизме этот знак используется уже 2,5 тыс. лет. Встречается он и в древнегреческой культуре. Вообще-то это знак Будды. Каков возраст Будды? Он не поддается земному исчислению. Даже по космическим масштабам это очень древний знак. Почему его использовали нацисты? Я уже говорил, что нет ничего случайного. Что бы ни происходило на Земле — все не случайно. В прошлом Бог, для того чтобы не дать человеку попасть в ад и в конечном итоге быть уничтоженным, позволял ему рождаться на Земле не один раз. Бог непрерывно гасил карму человека. Люди этого не знают. И не только карму человека, но и общества, материи, всей жизни. Человек умер, но карма, заработанная им, если он совершал плохие поступки, уходила вместе с ним. Поэтому в следующей жизни он не мог родиться человеком, он должен был родиться деревом, животным. Если присмотреться, то можно увидеть, что весь этот мир находится под грузом кармы. Здесь практически невозможно существовать. Как же быть, если карма велика? Бог не может убирать карму непосредственно и безусловно. Бог действует через Закон Вселенной. Этот Закон таков: не потеряешь — не обретешь; получил — потеряешь. Поэтому, чтобы облегчить карму человека, человек должен принять эту карму. Иначе он наберет столько грехов, что будет уничтожен окончательно. Таким образом, чтобы сохранить человечество, снять с него карму, необходимо, чтобы люди пострадали и тем самым погасили свои долги. Как пострадали? Они должны пройти через катаклизмы, несчастья и болезни. Я вам так скажу: если человек за всю свою жизнь ни разу не болел, он обязательно попадет в ад. Поскольку живя, человек грешит. Еще Иисус говорил, что человек грешен. Если не гасить долги, то это для человека опасно. Поэтому возникают болезни, страдания. Коллективная карма вызывает землетрясения, пожары, наводнения, эпидемии и войны.

Итак, мы дошли до войн. Дальше говорить очень сложно. Остановимся на этом. Я не хочу оказывать влияние на общество обычных людей, я не политик. Я отвечаю лишь за тех, кто совершенствуется. Об остальном думайте сами. И помните: в мире нет ничего случайного.

*Перевод А. Александрова*

Окончание следует



# Последняя надежда

*Обращение к современному человечеству*

## Об Отце и Сыне

«Ранее я уже упомянул, что законы развития материи, установленные Творцом Мироздания запечатлены во всех без исключения энергийных явлениях всего материального Мира.

Где при этом надлежит помнить, что каждый плотный объект является, во сути, также энергийным явлением, только в намного более уплотненном состоянии с характерной информационной основой,

Благодаря которой у вас есть возможность различать неповторимую индивидуальность всех объектов разнообразного проявления Природы, окружающей вас.

И всякое рожденное в Мироздании с возможностями познавать разумно законы всей проявленной реальности может свободно приступать к познанию, начиная с любого объекта или явления, к которому удается прикоснуться.

Законы развития материи запечатлены во всех проявлениях Мира материи.

В противоположность этому законы развития души не запечатлены нигде в Мироздании.

Их нельзя самостоятельно взять ни в чем, ибо Путь, по которому вы начинаете развиваться, проявляется в Бытии Мира материи впервые.

И только лишь с пройденных вами дорог можно будет сохранить следы ваши в памяти Вселенной.

Только не для кого будет хранить память ту, ибо не будет более вновь рожденных, которым предстоит подобный путь пройти.

Именно от вас всему продолжаться Вечно, ибо слишком велика цена стала у времени вашего самоопределения.

Так вот, Суть моя сотворена Отцом Великим для того, чтобы при любой с вами встрече, которая будет происходить только по Воле Отца Небесного, Бога моего и вашего, я судил дела ваши, открывая вам законы ошибок ваших, и всегда ставил перед вами законы новые, что призваны спрямить пути ваши, если вы отклонитесь в сторону, либо ускорить движение ваше, если вы отставать начали.

Посему, когда прихожу к вам, не поклонения ищу, но самоотверженного исполнения моего жажду прежде увидеть в вас.

И ежели прихожу к вам, то всегда имею возможность дать вам всё необходимое, что будет во благо развития души вашей.

Ибо Суть моя соткана из Духа Истины, и вы все имеете право в равных условиях найти во мне любую истину, связанную с житием вашим истинным.

Я есть Источник неиссякаемый, и, пока я с вами, вы можете брать из меня Влагу животворящую безгранично.

Единственной мерою в этом будет служить только ваша собственная способность брать и вмещать в себя.

Явление моё к вам является олицетворением явно выраженного Усилия Бога Великого во Спасение ваше.

---

Продолжение. Начало см. 1999, № 3–6, 2000, № 1, 2.

Ибо я есть Рука Отца вашего, реально протянутая вам.

Я и есть та Рука Бога Живого и Единственного, Отца рода человеческого, которую вы обязательно должны были найти, дабы, более не падая никогда, твёрдо и уверенно пойти с Отцом своим по Пути, Им для вас предопределённом.

Когда я воплощаюсь, то начинаю естественно использовать особенности того же самого разума, которым обладаете и вы.

Ибо если я использую плоть, рожденную в вашем обществе, то разум этой плоти будет иметь особенности именно того уровня развития, до которого в целом поднялось ваше общество на всей Земле-Матушке.

Если же этого не соблюсти, то неизбежно само общение между вами и мною будет значительно осложнено.

И если вы используете возможности своего разума исключительно для постижения происходящей реальности и накопления необходимой информации, дабы на основе этого стремиться достойно исполнять предначертанное вам, то я не использую временно приобретенные возможности подвижного разума для такого же познания.

Вопросы, которые вас постоянно интересуют, меня не интересуют совсем, за некоторым исключением.

Возможности разума, которыми я временно владею, используются лишь для ознакомления с характерными особенностями вашей жизнедеятельности и для осмысления всего с вами происходящего с того уровня, на котором вы находитесь, чтобы вывод, который я сформулирую данным разумом, естественно также соответствовал этому уровню,

А значит, был вам доступен для понимания.

Дух мой всегда способен оценить всё без исключения, что касается развития вашей души.

Из всех остальных знаний — а это знания, связанные только с законами развития материи, — я всегда имею возможность взять всё, что увижу как необходимое во благо ваше.

Но для этого я не могу использовать возможности временно имеющегося разума, ибо знания, которые временами мне приходится приоткрывать вам, вводя их в Учение, будут естественно превосходить уровень вашего развития и даже предельные возможности подвижного разума вообще.

И только с помощью возможностей разума имеющегося я облеку их в ту форму, которая сделает эти знания и понятными, и полезными вам.

Если для вас возможности подвижного разума, которыми вы будете владеть вечно, являются главными вспомогательными условиями для постижения происходящей реальности, то для меня временное владение этими возможностями необходимо только для благоприятного общения с вами, раскрывая на понятном вам уровне то, что сокрыто внутри меня.

Мои же возможности постигать происходящую реальность проявляются иным таинством.

Суть моя соединена с Отцом моим по иному качеству, чем душа ваша.

И благодаря этому качеству я имею возможность с помощью особенностей Сверхсознания Отца моего проникать в любые законы Мироздания, если увижу это необходимым во благо ваше.

Отец удерживает мои внутренние позывы в руках Своих, и до тех пор, пока я не почувствую внутри себя твёрдого понимания необходимости открыть во благо ваше такого рода законы, для меня это, естественно, будет означать отсутствие на то благоволения Отца моего.

Самого же меня знания такого рода не интересуют совершенно.

И после того, как с помощью Отца моего я возьму на своем сверхтонком чувственном уровне все, что считаю для вас необходимым, мне предстоит с помощью грубых возможностей плотского разума перевести взятое для вас в видимые и понятные вам образы,

Рассказав всё это на доступном вам уровне разумения.

А чтобы донести вам на понятном уровне, обязательно нужно воплощаться в вашем обществе.

В этом случае развивающееся рожденное новое сознание, не имеющее в памяти ничего лишнего, впитывая происходящую реальность, накопит все необходимые для использования в общении с вами образы.

Для такой предварительной подготовки требуется определенный период времени, во время которого моя Суть находится в своеобразном спящем состоянии и не способна полноценно владеть сознанием плоти.

Удерживая данное в руке Своей, Великий Отец на чувственном уровне ведёт меня туда, где мне необходимо получить нужные впечатления и информацию.

Это выражается тем, что, попадая в те или иные обстоятельства, послушно следуя внезапно возникающим внутри чувственным потребностям, я делаю усилия, результат от которых, как желает Отец мой, я должен запечатлеть в себе в помощь для будущего моего истинного Свершения.

Необходимость удерживать мою Суть в спящем состоянии нужна для того, чтобы сознанию моей плоти шире ознакомиться с разнообразием присущих вам явлений, исправлять которые надлежит впоследствии.

Ибо в пробужденном состоянии я не только не смог бы обрести необходимое ознакомление, но и, что самое неблагоприятное, примитивно-агрессивное жизнеустройство вашего общества на всей Земле неизбежно создало бы для начала становления моей плоти чрезвычайно сложные условия.

В этом случае опять же Мудрость Бога Великого обыгрывает существующие сложности во благо ваше.

Он стремится спасать вас, хотя вы неосознанно по неведению упорно стремитесь часто препятствовать Ему в этом, продолжая молить Его о помощи.

Длительность самого подготовительного периода может быть разной и полностью зависит от уровня развития общества.

Ибо пока в вашем обществе существует не только предвзятое неразумное отношение взрослого человека к поучениям гораздо более юного, что является ярким проявлением неопрятных форм эгоизма, но и сам характер жизнеустройства создает грубые ограничения в виде тех или иных предписанных для всех узко-примитивных правил, мешающих быстрому накоплению необходимого.

Ко времени сотворения моей Сути Великий Бог уже видел явную необходимость моего явления к вам в определенные времена.

Главному и решающему Свершению моему предопределено было происходить в период решения судьбы человечества при подходе к пределу, установленному для вас Гармонией Мира материи.

Но, учитывая ваши проявленные психологические особенности, а также осложняющие обстоятельства, вызванные активным введением в вашу жизнь всевозможных учений представителями внеземного разума, причём с двумя противоположными целями, Отец Небесный наметил моё предварительное краткое появление средь вас,

Во время которого необходимо было показать образ истинного Пути Спасения с прикосновением к первым настоящим понятиям о существовании истинного Великого Бога рода человеческого.

Дабы ко времени наступления главного Часа решающего События сознание наибольшего количества представителей человечества хотя бы поверхностно могло ознакомиться с проявлением Усилий Истинного Бога, ниспославшего к детям Своим чрез Слово Своё живое первые наставления о житии истинном,

Чтобы в сам период разворачивающегося предопределённого решающего Свершения вы имели наибольшие возможности сделать правильный выбор.

При том, что свобода выбора по-прежнему должна у каждого оставаться свободной.

Если бы ваша жизнедеятельность формировалась только в зависимости от ваших собственных возможностей без вмешательства Разума Вселенной, мои появления средь вас произошли бы по другому режиму и происходили бы ровнее и благостней.

Но ваша жизнь, естественно, неизбежно попадала в сложный характер формирования.

И Великий Бог знал о предстоящей возможности такого рода вмешательства в вашу жизнь.

Только выбора не было, ибо в непосредственной наиболее благоприятной близости от Него только на Земле была единственная начинающая развиваться юная цивилизация с необходимыми для исполнения Священного Замысла особенностями подвижного разума,

Уровень развития которой находился как раз на той ступени, когда использование плотных природных тел было бы наиболее благоприятным.

Поэтому Отец Небесный был готов обыграть все вероятные осложнения, исполняя Намеченное.

Тем более таким посторонним попыткам влиять на вашу жизнь нельзя воспрепятствовать, и прежде всего потому, что Разум Вселенной не в состоянии никак воспринимать что бы то ни было идущее от Бога Великого, из-за определённой своей ограниченности и потому, что усилия Разума прилагаются согласно установленным общим законам в Мироздании, не нарушающим Гармонии.

Отец Небесный намечал исполнение Замысла Своего, не связывая с каким-либо активным вторжением в существующие установленные законы для вселенского Разума.

И сроки моего появления средь вас зависят исключительно от характера возникающих сложностей в жизнедеятельности вашего общества.

А для того, чтобы как можно лучше всё приготовилось к намеченному решающему Часу, моё предварительное появление средь вас должно было произойти в пределах двух тысяч лет до намеченного Часа.

В тот период средь уже существующих обособленных друг от друга разнообразных воинственных обществ Отец предопределил для первого Свершения именно народ древней Иудеи.

Но истинно говорю вам: это произошло не потому, что народ Иудеи «избранный» у Бога Вселюбящего, ибо в этом смысле все вы без исключения и в равных условиях избранные Отцом Небесным во имя исполнения Его Замысла;

Но произошло потому, что народу Иудеи предстояло сыграть определённую особую роль в жизни всего вашего общества, намеченную для него внеземным разумом.

Где сама роль преследовала цель, противоположную исполнению Замысла Бога, отчего народ этот обрекался на большие несчастья и страдания.

Только сам иудейский народ не знает этого, потому и не вменяется ему в вину это.

Уровень развития разума влияющих на вас внеземных миров превосходит ваш уровень на большое множество порядков.

Поэтому при проведении той или иной попытки повлиять на ваше сознание вы до сего дня очень просто поддаётесь воздействию соблазнов, на которые точно также легко поддавались древние народы, когда вводились всевозможные учения.

Тем более ваше наивное детское отношение ко всяким «погремушкам» в виде проявившихся необычных именно для вас законов материи, легко придаёт веский аргумент соблазнам, возникающим внутри вашего сознания.

Где именно вы сами торопитесь тут же приписать проявление тех или иных «чудес» знамениям, якобы идущим от Отца Небесного.

Хотя эти «чудеса» к Нему не имеют никакого отношения, ибо они проявляются в инородных Отцу законах.

А само проявление всех таких «чудес» без исключения есть всего лишь проявление пока ещё неизвестных вам законов материи, искусственно вызванных для достижения определённых целей, не выходя при этом за допустимые Гармонией пределы.

Великое множество такого рода «погремушек» легко способны сделать представители подвижного разума более высокого, чем у вас, уровня развития.

Хотя вы и сами уже немалое способны сотворить.

Вводя однажды в ваши взаимоотношения в качестве определённых удобств некие условные ценности, переросшие со временем в понятия денежных единиц, противостоящий вашему развитию внеземной разум через некоторое время, когда действия, связанные с денежными единицами, двинулись по устойчивому руслу и человек уже стал испытывать постоянную зависимость от наличия всё большего количества этих условных ценностей, предпринял целенаправленные усилия по введению точно просчитанной денежно-финансовой системы;

Которая призвана стать подобием некой надёжной привязи с многочисленными драгоценными ошейниками, одетыми, с одной стороны, на шеи всех человеческих обществ, а с другой стороны, привязанной к *кем-то* поставленному в землю «шесту»;

Что в целом призвано препятствовать истинному развитию и формированию человеческой цивилизации.

Первым шагом к реализации этой программы должно было стать усилие по введению в вашу жизнедеятельность определённого, конкретно выраженного правила, которое по прошествии многих лет неизбежно приведёт все вращения условных ценностей, от которых будет обязательно рабски зависеть всё человечество, к полной зависимости от действий узкой группы людей,

От эгоистических узко-примитивных духовных качеств которых станет зависеть в определённой мере благоденствие великого множества представителей человечества.

Это конкретное правило непременно должно быть введено только на уровне якобы даваемого Богом, ибо только тогда исполнение данного правила станет национальной заинтересованностью.

И тогда успех сего мероприятия обретает реальную твёрдую основу.

Но такое правило, а в данном случае подразумевающее своеобразную ростовщическую систему, не должно вводиться как нечто удобное в жизнеустройстве своего общества.

Оно должно быть введено таким образом, чтобы с течением длительного периода времени, независимо от трудностей и изменений всех внешних условий научно-технического характера, всегда воспринималось как единственно надёжное своеобразное сверхоружие, только лишь с помощью которого якобы можно победить и поработить всех «неизбранных»,

К числу которых должно относиться всё человечество, кроме одного, по возможности небольшого народа.

Данный догмат об особой избранности народа также должен играть в этой программе ключевую роль, твёрдая вера в который способна сделать человека чрезвычайно упорным в достижении намеченной цели.

А для реализации данной программы осталось найти народ, который ещё не имеет сильного стройного вероучения и эгоизм которого был бы сильно уязвлен, но который не должен был иметь внутреннего тяготения к развитию ремёсел, искусств и науки, а тяготел бы к торговле, как к главной жизненной привязанности.

И так **как** эти качества в тот период времени ярко проявились среди кочевых племён, то там и необходимо было найти искомое.

Только для возможности внеземного разума такой поиск не мог составить какой-либо особый труд.

Труд мог составить только поиск человека, который достойно исполнит возложенное на него и в сознание которого удастся проложить канал для поступления к нему необходимой информации.

Но всё это удалось разрешить. И Моисей взошёл на гору Хорив, о чём запечатлел впоследствии Ветхий Завет.

Продолжение следует

# Лежит на Горе камень



М.Н.Бобрик

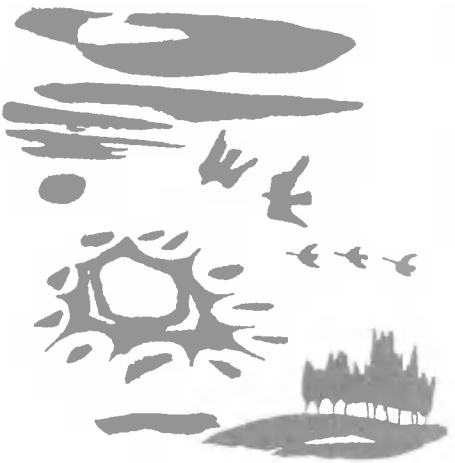
Есть в Сибири заповедное озеро — Тиберкуль, в переводе с хакасского «Божье». Впадают в него двенадцать рек, а вытекает одна — Тюхтянка (по-русски «Уточка»). В районе Тиберкуля, как считает академик Кривицкий, находится 61-я точка Земли, где проявляется особая энергетика. Приборы зафиксировали здесь два мощных энергетических потока. Один — восходящий от Земли к Небу, другой — нисходящий от Неба к Земле. Так выглядит энергетика тех точек на Земле, где зарождались известные нам цивилизации.

В 1995 г. в течение нескольких часов многие наблюдали невероятное зрелище: после дождя над озером появилась радуга, а над ней — крест в круге и три солнца. Кроме Тиберкуля затаились в этих краях еще тридцать озер, чудесные водопады, пещерные монастыри. А на горе Сухья (Священная) многие начинают видеть мир в непривычно ярких красках: небо, воздух, вода, деревья становятся вдруг лимонными, лиловыми, оранжевыми, сиреневыми. Духовные паломники отмечают особое ощущение времени в этих краях: здесь за месяц словно год проживаешь. Эти места всегда считались заповедными, а запрет на охоту здесь всеми строго выполнялся. Ведь согласно легенде, отсюда вышли арии и по скончании веков им должно сюда возвратиться. Лежит на Горе камень. Своей формой он не только контуры человеческого сердца напоминает: на нем можно разглядеть аорту, правый и левый желудочки, капилляры. Говорят, что стоит усталому путнику только коснуться того камня, как мгновенно слетает усталость. А еще говорят, что испокон веков многие посвященные искали некий Камень-Сердце, который должен указать место, где сходятся пути искателей духовного озарения. Как тот камень должен выглядеть — неведомо, но тот, что лежит на Священной горе, дает силы мастерам, строящим там свой сказочный город-Солнце или экологически чистое поселение Тиберкуль.

С 1994 г. стали приезжать сюда паломники, последователи Виссариона. Многие поменяли блага города на жизнь в горнотаежных деревнях юга Красноярского края. Сейчас это 3000 человек, средний возраст которых — 35–37 лет, а 60% из них имеют высшее и среднее образование. 38 семей живет на горе Сухья, остальные — в деревнях. Вера стала жизнью, в которой надо себя, семью обеспечить и ближним помочь, желательно без денег, а еще наша важная задача — стать мастерами рук своих. Так, земледелие, хозяйство, ремесла, творчество, строительство, работа с детьми, встречи-собрания, духовные круги и службы — все это поглощает день бывших горожан почти полностью, делая жизнь насыщенной событиями и очень интересной. Тем более что главным для всех сюда приехавших является желание стать лучше, чтобы взаимоотношения человеческие стали истинными. Жить для ближних и единой семьей устремлены возжаждавшие исполнить Слово Виссариона. Не у всех и не сразу это получается, поэтому думающие увидеть здесь кристально чистых людей разочаруются и только. Церковь Последнего Завета открыта для всех, и приезжают сюда самые обычные и самые разные люди, остаются и постепенно начинают меняться. Собственный эгоизм и гордыня преодолеваются не вдруг, хотя с помощью раскрываемых Виссарионом законов жизни это становится реальным для тех, кто устремлен. Некоторым, оказывается, трудно возлюбить местных жителей, многие из которых, как везде по России, пьют, курят, воруют. Вот такие и иные испытания ждут тех, кто привык оглядываться на других, критиковать, осуждать их, что не приветствуется ни одним духовным учением.

Хозяйство и домашние дела, в которые приходится погружаться больше, чем в городе, могут показаться скучными, если делать их машинально и побыстрее, как все привыкли. Но, живя на природе, непосредственно на Земле-Матушке, начина-

ешь видеть окружающий мир живым: дом, дрова, огород и его зеленых обитателей, деревья, печку, с которой можно договариваться... Для древних славян изба была Вселенной, с Солнцем-печью в центре. Муж строил ее, а жена ее — Вселенную — обустраивала. Так начинается ответственность за землю, за подопечное тебе пространство. Так жизнь превращается в сказку, открывающую дверь в божественную неисповедимую реальность. Иначе быт станет обузой, скажется привычка скорее освободить себя от нее. Но ради чего? Просто досуга ?



В городе многие мучаются, зарабатывая деньги на кров и пищу или находясь в поисках заработка. Мы же тратим время на то, чтобы для себя и близких своими руками вырастить плоды-ягоды, овощи, картофель, чтобы приготовить себе самим молоко из сои, испечь хлеб из ржаной муки. Такое питание более истинное, это чувствует наша плоть. Все мы веганцы — или вегетарианцы, не потребляющие животный белок. Только не знающему ничего о вегетарианской кухне такой рацион может показаться бедным. Со временем больше ощущается тонкий вкус самого продукта и его чистота, аромат любви, с которой его готовили любящие руки... И мужчинам хватает сил на освоение тайги, строительство, заготовку дров. Здоровье живущих здесь дважды подтверждали государственные медицинские комиссии.

В случае же болезни, если в этом возникает потребность, люди едят обычные кисломолочные продукты, а сахар — в виде варенья — на случай психологических перегрузок. Вот такая у нас аптечка. Маленькие дети, беременные женщины и кормящие мамы по своему желанию пьют козье или коровье молоко. Но есть уже дети, рожденные здесь и не знающие животного белка и сахара, вскормленные на материнском и соевом молоке. Их организм сам вырабатывает всю необходимую ему энергию, как это было до изобретения сахара. Это симпатичные и крепкие малыши. А детей здесь рождается много, прирост населения восьмикратный.

Обычно задается вопрос, на какие средства живут приехавшие сюда люди. Основу для обустройства многим дала продажа жилья в городе, другим помогают родственники, но многие приехали совсем без средств и живут так годами. Ничего удивительного, ведь всем дается по вере, а испытание нуждой даже полегче, чем деньгами. Предоставляющий бескорыстно кров, пищу ближним отвечает за то, чтобы помощь его была во благо. В тесном соприкосновении друг с другом по жизни — больше трудностей, которым желающие помудреть только рады. Одни старое жилье обживают, облагораживают, очищая тем самым пространство, другие строят новое. Жизнь кипит.

Добровольные пожертвования — вот единственный источник средств на дела нашей Церкви и на наши общедеревенские нужды. И все благое свершается. За годы обживания в данном регионе построены Дом Учителя на Горе, Дом Благословления на Горе и в деревне Петропавловке, Дом Общих Встреч «Кораблик», две часовни, школа в деревне Черемшанке, мастерские... В материальной помощи и помощи трудом там есть нужда. Освоение тайги — дело не легкое. Мечта у всех, живущих здесь, одна — уйти от денег. Но пока всем необходимым мы себя не обеспечиваем. Мастеров еще маловато. Да и отношения с государством, налоги, аренда земель требуют средств. Так складываются дела материальные.

В стремлении отойти от денег мы чаще обращаемся к природе. Например, стирать экологичнее хозяйственным мылом, а не стиральным порошком, после которого воду в огород выливать категорически запрещается, а еще лучше — щелоком от золы, остающейся в печи. Чистить зубы здоровее пихтовой веточкой. Пихтовое, кедровое масла можно производить для собственных нужд и самим. Они очень полезны. А если удается отказаться от сахара — то и желать лучшего для здоровья нельзя. Его могут заменить сладкие ягоды и сахарная свекла. Кофе можно делать из цикория, корней одуванчика или лопуха. Получаются вкусные и полезные напитки. От обычных покупных растительных масел тоже можно уходить, что для здоровья не вредно. Конечно, не у всех и не всегда получается обходиться без магазина. Соблазн жить поудобнее действует еще в силу привычки. Но все же в нашей жизни можно месяцами о деньгах не думать, даже если они есть. А это уже чудо великое!

Есть одно важное правило, уводящее от мыслей о деньгах: верующий в долг не просит и не одалживает. Если есть возможность и желание, можно просто на что-то благое дать ближнему денег, сразу же забыв об этом.

Живущие одной семьей стремятся объединить средства. Так сделали 38 семей, живущих на Горе Сухья в Обители Рассвета. А еще они отказались от денежных и бартерных отношений между собой и с общинами деревень. Отойти от денег в отношениях с государством уже мыслимо, но пока такой возможности нет.

Веганское питание мы сами себе обеспечиваем. Сою, рожь, овес, гречку многие уже выращивают. К плодам их труда на огородах и общих полях добавляются еще дары тайги: черемша, папоротник, грибы, ягоды, орехи и травы.

Почти все предпочитают одежду собственного пошива, с любовью и бескорыстно сотворенную друг для друга. Художественно она сильно отличается от машинного ширпотреба. Во всем мире ручная работа очень высоко ценится. Неоднократно в Красноярске и райцентре Курагино проходили выставки изделий наших мастеров и мастериц. Посетители, по отзывам многих из них, чувствовали особое тепло, исходящее от полочек, ложечек, стульчиков, столиков, от свитеров, шарфиков, платьев и варежек с носочками. Почти каждая женщина шьет, вяжет. Есть и такие, кто осваивает ткацкий станок, прядет, содержит пуховых коз. Во всем великолепии наше творчество предстает на праздниках, когда все радостно пребывают в красочных одеяниях.

Важной темой представляется вопрос воспитания и обучения детей. В деревнях, конечно, оградить детей от мира насилия, в котором пребывает современный человек, невозможно. Религиозное воспитание происходит в семье, как правило, только на основе личного примера и по желанию ребенка. Впитанные в детстве духовные ценности смогут в дальнейшем помочь им осознанно сделать выбор в пользу добра и света. Не только родители, но и вообще все поселенцы стремятся жить для детей, стараются помогать родителям и детям, выбравшим семейное обучение. Таких детей примерно половина. Остальные ходят в местные школы. В деревнях Журавлево, Байдово, Имиссе, Можарке, Черемшанке, Жаровске для них созданы учебно-консультационные центры, после обучения в которых дети сдают экзамены в общеобразовательных школах. Желая воспитать творца, а не разрушителя, наши педагоги основывают обучение исключительно на положительном материале, уделяют большое внимание истории культуры и мирового искусства, душевным творениям рук человеческих — вообще созидательной деятельности человека в настоящем и прошлом. Добрые, целебные для души сказки, песни, стихи, которые дети не только читают, но и начинают сами сочинять, развивают их воображение. А еще им, как всем детям, нравится творить сказку своими собственными руками: рисовать, лепить, что-то мастерить, вырезать по дереву, вышивать шелком и бисером, шить, вязать, что-то плести из соломки. И взрослые стараются им предоставить такие возможности в полном объеме. Начальные знания предпочитаются те, которые им точно пригодятся в

повседневной жизни. Специальные знания предполагаются на втором этапе, когда идет обучение мастерству. Мастера наши стараются научить ребенка видеть и творить красоту осознанно, когда духовное видение и накопленный опыт сливаются в одно гармоничное целое. Они учат созиданию прекрасного прежде всего через свои творения.

Еще одна тема — медицинская — волнует некоторых наших оппонентов.

Мы, как и сторонники многих духовных течений, видим связь болезни с неверными помыслами, негативными проявлениями характера. Резкие эмоциональные всплески наносят вред самой природе, со стороны которой идет ответный удар. Поэтому, заболев, мы молимся, пытаемся отследить свои ошибки. Болезнь влияет на нашу биоэнергетику, которой можно помочь траволечением, обливанием, наложением рук, добрым словом и светлой мыслью, а физическому телу в помощь тепло или холод, покой, сон, массаж, очищение кишечника, изменение питания. Так сразу на трех уровнях можно самому себя восстановить. Если улучшения нет — могут помочь те, кто рядом и чувствует в себе такую способность. Среди поселенцев нередко можно встретить бывших медиков, народных целителей.

В крайнем случае возможно обращение к государственной медицине с ее традиционными лекарствами, что не возбраняется, как и в случае, когда требуется серьезное хирургическое вмешательство. Каждый волен решать это сам и за себя, и за своих близких.

По прогнозам многих ясновидящих, сделанных в конце 80-х годов, к 2000 году любые лекарства должны были перестать действовать. Теперь уже научно в одной из лабораторий с современной диагностической аппаратурой медики подтвердили, что за последние 2–3 года даже самые сильные лекарства, включая гормональные, прекращают свое действие.

С. Н. Лазарев* объясняет эти научные факты переполнением кармической грязью духовных структур человечества, на что Земля отвечает блокировкой дальнейшего процесса самоотравления. Лекарства не лечат, а загоняют болезнь вглубь, если не отрабатываются причины заболевания на остальных уровнях — духовном и биоэнергетическом. К тому же химические соединения засоряют организм на долгие годы, что печально для здоровой и очищенной до этого плоти вегетарианца. Так научно подтверждается наше нежелание обращаться к традиционным химиотерапевтическим методам лечения. Слушать себя, свой организм — надежнее и истиннее. «Отныне плоть должна сама себя излечивать», — сказано в 37-й заповеди Последнего Завета.

На фоне такого отношения к своим болезням возник вопрос о прививках детям. Вакцинация детских организмов, живущих без животного белка, более чем не желательна. Введение чужеродного белка может вызвать непредсказуемые реакции. Вспомним, что и у обычных детей бывают осложнения. Отказываясь от профилактических прививок, наши родители не нарушают никаких законов.

Семья природная является основой нашей жизни, а начинается она с союза двух друзей — мужчины и женщины — соединенных природной, родственной и духовной любовью. Постижения гармонии мужского и женского начал никому не избежать. Назначение же семьи видится в воспитании и духовном развитии каждого ее члена, не только маленьких детей.

Ответственность друг за друга, за достоинства и недостатки своей половины берется в момент воссоединения мужчины и женщины в природной любви. Верующий не бросает своего избранника. Истинная любовь может связывать только одного мужчину и одну женщину, и она — ценность великая, очень важная для рождения детей. Реализовать же ее полностью можно только в том случае, если это не

* Автор серии книг под общим названием «Диагностика кармы». — Прим. ред.

причинит никому страданий. Взяв однажды ответственность за жену и детей, мужчина исполняет ее всю жизнь, но навязывать ее он не должен. А чем гармоничнее и истиннее мы станем, тем прекраснее мы сможем дарить себя своим избранным, постигая счастье жить ради другого.

Дети — ценность великая, и для них очень важны любящие отец и мать, имеющие хорошие дружеские взаимоотношения, даже если живут они врозь, исчерпав любовь свою природную.

Вот и поймала я сама себя на мышлении второго уровня: преодолеть эгоизм, чтобы стать счастливее. Первый уровень сознания — это когда из страха перед законами человеческими люди не творят зло. Из страха перед наказанием по законам человеческого общества. Второй уровень, к которому уже многие подошли, — это понимание того, что быть добрым, никого не осуждать, помогать другим выгодно. Так надо себя вести, чтобы не болеть, не страдать, чтобы стать счастливее. Законы кармического воздаяния в наше время знают многие. Третий уровень — это жить, ощущая себя Чадом Божьим, не способным сотворить ничего иного, кроме прекрасного, доброго, светлого. На этот уровень может вывести только путь веры. Ощущая сияние, красоту такого состояния, мы идем вслед раскрываемых Виссарионом законов жизни, пытаемся преодолеть эгоизм через отслеживание в себе и ближних его проявлений, отсекая в себе эти дурные привычки, замешанные на человеческой гордыни, желании самоутвердиться. А зачем? Если все любят друг друга!?

Часто спрашивают, не являемся ли мы сектой? Нет, с 1996 г. Церковь Последнего Завета зарегистрирована в 14 городах: Красноярске, Краснодаре, Петербурге, Риге, Ульяновске, Алма-Ате и других.

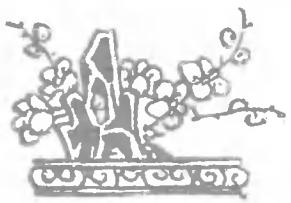
Иерархические отношения отсутствуют. У нас всего два священника, такие же наши духовные братья, как и остальные мужчины. Открытость подтверждают и такие цифры. За 1999 г. на житие переехали 900 человек, а вернулись в город, уехали отсюда 66 человек, 33 из них поддерживают связь с общиной. Каждый волен в выборе веры, образа жизни, и свободу выбора здесь уважают.

Основа жизни — личные взаимоотношения людей, и приезжают обычно сюда в гости или на житие чаще всего к своим знакомым, друзьям по центрам последователей Виссариона, имеющимся во многих городах, даже в Нью-Йорке. Если нет знакомых, но есть жажда постигать веру именно здесь, в Землях Обетованных, то люди приезжают, знакомятся, ездят по деревням, посещают общедеревенские собрания верующих. Гостям-паломникам и новым поселенцам здесь рады. Все друг другу помогают. Но гарантий крова, пищи, покупки дома никто дать не может. Все происходит по Воле Бога.



В 1999 г. Виссарион обратился к современному человечеству с книгой «Последняя Надежда». Там дано понимание трех уровней сознания, а эгоизм-гордыня показаны в знакомых всем с детства таких явлениях, как соревнования-конкурсы, школьные оценки (кто лучше?), бесконечные удобства-выгоды для плоти человека, денежные отношения, научно-технические достижения, бесконечные тайны-секреты друг от друга, домыслы вместо точных знаний. И все это в ущерб гармонии и божественности самого человека. Только достигнув нулевого уровня эгоизма, человечество начнет обретать истинную свою духовность. Как и когда это произойдет — зависит и от каждого из нас тоже. Переход на третий уровень сознания предопределен. И в том помогает людям экологическое поселение Тиберкуль, где на Горе лежит чудо-камень, восстанавливающий силы тому, кто к нему прикоснется. И не случайно, что формой своей напоминает сердце.

# Отсутствие болезней — это тоже болезнь



✍ *Ириэ Синити*

Люди очень ценят свое здоровье. Нередко можно услышать слова: «Не было бы у меня этой болезни, и я был бы счастлив».

В июне 1998 г. над Москвой пронесся ураган. Когда он начался, все окна в моей квартире из-за жары были открыты, а я сам ухаживал за больной собакой и поначалу ничего не заметил. Когда же заметил и в спешке стал закрывать окна, весь пол был уже мокрый, даже после того, как закрыл окна, вода все равно проникала внутрь. В это время собака, которая до этого момента лежала неподвижно, стала смотреть, как я вытираю пол. До того дня, когда Пиф съел на улице какую-то отраву, он частенько дома делал лужи и его за это ругали. Теперь он, возможно, подумал, на кого же я буду сердиться в этот раз, что пол мокрый.

На следующий день, это было воскресенье, пес умер. По воскресеньям два раза в месяц я провожу кидзукикай-занятия, на которых объясняю способы оздоровления, основанные на том, что человек познает действительное устройство своего организма и способы приведения его в состояние сэйтай.

Когда я вышел на улицу, то страшно удивился. Огромные, с виду очень крепкие, деревья были повалены, некоторые сломаны. Я поехал на автобусе к метро. Дорога, по которой шел автобус, напоминала Амазонку. На дороге образовались заторы, поэтому водителю пришлось искать другой маршрут. И везде были поваленные деревья. Вокруг здания, где наш офис, та же картина. Да, в Японии часто бывают тайфуны с таким же сильным ветром и дождем, но я не видел, чтобы так много деревьев падало и ломалось от этого. Это было поразительно — такие крепкие, на первый взгляд, деревья не смогли противостоять ветру.

Это очень напоминает современную концепцию здоровья. Исходя из нее человек здоров до первого экстраординарного случая; стоит же чему-то произойти, и он, как крепкое дерево, падает.

Сейчас принято оценивать здоровье в цифрах. Например, считается, что нормальное давление — это 120/75, если выше или ниже —ненормальное, поэтому чем больше люди измеряют давление и соотносят свои показатели с этими цифрами, тем больше они психологически напрягаются, а от этого давление повышается еще больше. Беспокойство переходит в страх, от этого дыхание становится мелким, как у мыши. Сердце начинает колотиться, человек еще больше пугается и вызывает скорую помощь.

Люди реальную цель подменили цифрами — количество калорий, витаминов, овощей, мяса, удары пульса в минуту, соотношение роста и веса и т.д.

Если бы цифры действительно характеризовали состояние здоровья, то те, у кого они в норме, должны были бы долго жить и быть каждый день счастливы. Однако этого не происходит. Среди тех , у кого все показатели в норме, кто ест сбалансированную пищу, делает зарядку и т.д., встречаются иногда здоровяки, которые никогда не болеют. И именно такие считаются образцами здоровья. Однако в большинстве случаев именно они скоропостижно умирают или, что еще хуже, вдруг сваливаются с тяжелым приступом, после которого наступает паралич и человек оказывается навсегда прикованным к постели, тогда в эту проблему он вовлекает еще и свою семью.

---

Предлагаем читателям статью Ириэ Синити, врача, японского мастера, практикующего сэйтай в Москве. Его последние публикации см. 2000, № 3, 4.

Часто говорят: «Такой был здоровый и вдруг ни с того ни с сего умер»?

Когда я был маленьким, у нас был сосед. Моя мама все время восхищалась, какой он крепкий и здоровый. Вскоре он умер, и я никак не мог понять, почему же он умер, раз был таким здоровым? Зато другой сосед все время болел, но дожил до 86 лет. Я в детстве тоже до 3-4-х лет постоянно болел. Каждый день со мной что-то происходило. Родителям тогда, конечно, пришлось туго, зато я жив. А вот мой друг, очень крепкий на вид и в жизни никогда ничем не болевший, в 13 лет неожиданно заболел и умер. Мы с друзьями приходили его навещать и слышали разговор его мамы с врачом. Врач говорил: «Если температура поднимется выше 40 градусов, то это опасно».

В присутствии больного надо очень осторожно выбирать слова. По какой-то причине у человека тем более обостряются все пять чувств, чем тяжелее его состояние. Из-за того, что все тело неподвижно, появляется сверхчувствительность в другой области. Примеров, когда тело таким образом восстанавливает баланс, очень много, скажем, у детей с диагнозом ДЦП.

В додзё* сэйтай привели мальчика больного ДЦП. У него было настолько острое восприятие звуков, что он мог любой звук — звук дождя, голосов — переложить на ноты. С такими способностями он должен был стать мировой знаменитостью. Но возникла проблема: что если эти способности у мальчика пропадут после выздоровления? Сэнсей** даже пришел в замешательство, но родители были на все согласны, лишь бы ребенок выздоровел. Они не только приводили его в додзё, где с ним занимался сэнсей (он применял способы концентрации на голове), но и сами учились этим способам, занимались с мальчиком еще и дома. Всеобщими усилиями мальчик довольно скоро стал поправляться. Он начал хорошо ходить. Но, к огорчению родителей, гениальные способности к музыке вдруг пропали. Сэнсей в ответ на их жалобы пошутил: «Ну что же, вернем все, как было». Родители, испугавшись, отказались.

Я тоже иногда удивляюсь остроте чувств незрячих людей и чувствительности кожи неслышащих. Другими словами, если какое-то место нечувствительно, то тело автономно поддерживает баланс, придавая чрезмерную чувствительность другому месту. Среди тех, кого называют гениями, т.е. среди тех, чьи способности в одном направлении резко выражены, очень много людей, у которых эти способности расцвели благодаря сверхчувствительности отдельных органов и частей тела.

Очень часто так называемые «сверхспособности» у экстрасенсов обнаруживаются вследствие некоторого перекоса, в результате которого развилась односторонняя сверхчувствительность. Такие люди, все без исключения, либо живут недолго, либо у них страдает сердце.

Однако может это и не так плохо, когда человек своими способностями радует других, даже если он при этом и недолго живет.

Бывает, что человек теряет такого рода способности, когда его тело возвращается в состояние сэйтай, но взамен этого пробуждается его центр, а это означает, что человек приобретает общую универсальную чувствительность и в результате достигает еще большего успеха.

Сэйтай — это, можно сказать, практический раздел философии успеха.

Однако вернемся к прежнему разговору: если при лежачем больном говорить что-то тревожное даже тихо, он это все равно услышит. Когда у моего друга температура превысила 40 градусов, врач сказал: «При такой температуре он может не выжить». Я уверен, что друг это услышал и, как я сейчас понимаю, его быстрая смерть связана именно с этим. Тогда же и у меня, и у всех моих друзей сложилось стойкое мнение о том, что температура — это опасно.

---

* Додзё — школа, клуб. В дословном переводе означает место, где учитель передает свои знания ученикам. — Прим. ред.

** Сэнсей —учитель. — Прим. ред.

Поэтому до знакомства с системой сэйтай я боялся высокой температуры и считал, что от температуры 40 градусов можно умереть. От этого представления я еще долго не мог избавиться, даже когда уже начал изучать сэйтай. Когда у меня температура поднималась выше 39 градусов, я вспоминал смерть друга и ее сбивал. Однако «вода камень точит», поэтому, по мере того как я получал образование по сэйтай, менялся я сам и мои представления. Когда у меня в какой-то момент поднялась высокая температура, я настроился ее не сбивать. Чувствовал я себя очень плохо, но, что интересно, тяжело было, пока температура не дошла до 40, когда она перевалила за 40 и дошла до 41, стало очень приятно. Как будто в облаках летаешь. Я вдруг вспомнил, что испытывал в детстве подобное ощущение. Когда мне было лет восемь, у меня как-то три дня держалась высокая температура — 40, 5 градусов — это точно. Мама тогда была очень занята, и я был дома один. Мне было приказано завернуться в одеяло и лежать, но я выскочил на улицу, чтобы поиграть в футбол. В школу я в тот день не пошел из-за высокой температуры и очень радовался, что можно поиграть на улице. Тело было очень легким, и, даже падая, я не чувствовал боли. И тем не менее перед возвращением мамы я улегся в кровать и сделал страдающее лицо, чтобы мама меня пожалела.

Вспомнив это, я вдруг осознал слова сэнсея о том, что люди часто используют свои болезни как средство для достижения каких-то своих целей.

Человек перестает хотеть быть жалким, когда сам начинает заботиться и думать о других. Когда человек умеет чувствовать благодарность, тогда он вместо желания , чтобы его любили, хочет любить сам и тогда у него пропадает желание быть жалким.

На этот раз я, не обращая внимания на температуру, в тот же вечер пошел с друзьями в кафе. На следующий день температура спала. Обучаясь сэйтай, я среди прочего усвоил, что при высокой температуре можно вести себя как обычно, ничего не меняя, но когда температура спадает, часто она опускается ниже средней, тогда надо спокойно отдыхать примерно 18 часов, тело восстановится и станет здоровее, чем раньше.

Если есть причина тому, чтобы температура поднималась, то ее подъем означает, что организм этого человека имеет скрытые физические силы убивать ненужные вирусы. Эта же самая сила способна вылечить и предотвратить рак, инсульт или инфаркт. Чем больше у организма способностей поднимать температуру, тем активнее очищается кровь, тем лучше продвижение жидкости по лифматическим каналам.

Подобные знания, которые в системе сэйтай существуют уже очень давно, последнее время начинают доходить и до медиков. Медицина выступает как бы в роли догоняющего. Например, то, о чем давно говорил Ногути*, — что температуру не надо сбивать — сейчас начали понемногу повторять японские и американские врачи. Поэтому наверняка наступит время, когда медики заговорят и о том, что здоровье не определяется цифрами.

Организм каждого человека индивидуален. По сэйтай, имеются 12 типов телосложения, другими словами, восприимчивость одного человека отличается от восприимчивости другого, ибо различаются типы их телосложения. Именно из-за такого телосложения у данного человека такая восприимчивость.

На мой взгляд, здоровый образ жизни заключается в том, чтобы не оставлять накопленную за день усталость на следующий день. Когда человек ложится спать и на следующий день встает отдохнувшим, в приподнятом настроении, полным сил для работы, для занятий, для домашних дел — тогда способное к этому тело можно считать по-настоящему здоровым.

Если в теле фиксируются места, где постоянно присутствует усталость, то это разрушает связанные с этим участком другие участки тела. Неудобство, которое тело испытывает от такого состояния, заставляет его собирать в «разрушенном» месте вылечивающие силы. Происходит это в форме болезни. Пока разрушение

* Ногути Харутика — основатель школы сэйтай. — Прим. ред.

еще небольшое, тело посредством боли и болезни осуществляет отстройку разрушенного и тогда это место обновляется.

Настоящей болезнью надо считать состояние, когда тело настолько нечувствительно, что болезни внешне не проявляются, т.е. отсутствие болезней — это тоже болезнь. Такие люди, как деревья, про которые я раньше писал, выглядят крепкими до первого урагана, а случись что, и они либо падают совсем, либо ломаются.

В результате того, что человек встал на ноги, у него освободились руки. В отличие от других животных, человек, независимо от сезона, обладает энергией сэй. Эту энергию он реализует, обустраивая с помощью свободных рук окружающую его среду. Однако способности рассеять эту энергию в повседневной жизни стало намного меньше, чем это было раньше. Поэтому в современных условиях основой здорового образа жизни должны быть способы, позволяющие управлять переизбытком энергии сэй.

Когда есть переизбыток энергии, его надо обязательно снимать. Однако имеющиеся сейчас способы оздоровления очень часто направлены только на то, чтобы напрячь тело. Если перезаниматься спортом, то все суставы становятся нечувствительными, поэтому спортсмены постоянно страдают от травм и болезней, а многие рано умирают. Происходит это вследствие чрезмерных занятий спортом, напряженности тела, не дающей энергии сэй реализоваться.

Обильное потребление калорийных продуктов еще больше увеличивает количество циркулирующей в организме энергии сэй, которая и без того пребывает в избытке, в результате тело, для того чтобы избавиться от избыточной энергии и расслабиться, приобретает тяжелую болезнь.

Эта проблема не решается простым отказом от калорийной пищи или какой-нибудь другой диетой, потому что вследствие «сидения на диете», в теле все-таки рождается напряженность.

Если по какой-то причине игнорируется собственное желание что-то съесть, то тогда это создает подсознательное напряжение, а это, в свою очередь, приводит к переизбытку энергии сэй.

Выход есть: в сэйтай существуют различные приемы и упражнения, разработанные для каждого типа организма, с помощью которых напряжение можно снимать. Описать эти приемы и упражнения в статье невозможно, но принципиально то, что все они должны быть «сшиты по индивидуальным меркам», т.е. подходящими именно данному человеку. Самые лучшие из них — это приемы самопроизвольных движений. Если ими всерьез заниматься, то отреагирует прежде всего позвоночник — он станет «моложе и живее». В это время будет происходить выбрасывание того, что в организме накопилось ненужного. Организм будет более подвержен простуде.



Поначалу я тоже часто простужался: боль в суставах перемежалась с простудой, сопровождающейся поносом, но я видел, что по мере этого тело все более легко восстанавливается, последнее время простуда стала протекать в течение 15 минут. И, наверное, благодаря этому, когда я себя плохо чувствую, это состояние долго не продолжается и через 15 минут наступают перемены.

Чтобы быть по-настоящему здоровым, надо обратиться к способам, направленным на расслабление, если этого не делать, то тело станет подобно крепкому дереву — во время бури подул чуть более сильный ветер, и оно упало или сломалось.

*Перевод Е. Зеликман*

# Определяющая тенденция развития китайского цигун

✍ Кэ Юньлу

## Первые результаты занятий по методике «Девять техник»

Судя по письмам и другой информации, полученной нами в течение нескольких месяцев после опубликования методики «Девять техник», первые результаты занятий весьма обнадеживают. Анализ 500 писем дает такую статистику:

— у 95,6% занимавшихся произошли явные благоприятные изменения в психологическом состоянии, поведении и во взаимоотношениях с окружающими;

— у 85% имевших какие-то заболевания наблюдалось заметное улучшение здоровья;

— 96% занимавшихся ощутили прогресс в повышении своего уровня совершенствования, почувствовали большие возможности методики;

— у 15% занимавшихся возникло «состояние бигу» («воздержания от пищи») разной продолжительности (от 3 до 12 дней);

— у 25% практиковавших методику повысились способности лечить других.

Чудесное действие «Девяти техник» проявлялось, главным образом, в следующем:

1) Возникал мир в душе, улучшалось взаимопонимание с людьми, появлялась энергичность, повышалась трудоспособность.

**Примеры из писем:**

Ли Хуа: «Начав практиковать «Девять техник», перестал беспокоиться о деньгах, о своей выгоде, испытываю состояние «сердце шире неба», живу легко, лечу других от избытка любви к людям».

Жэнь Жуньцинь: «Изучение «Девяти техник» помогло осознать, что причиной всех моих прежних проблем были мой эгоизм, корысть, привязанности. После того, как стал устранять эту причину, сразу же почувствовал мир в душе, стал непроизвольно улыбаться».

Бао Фуминь: «Ни с чем не сравнимое чувство радости постоянно сопровождает меня. Моя утомленная душа испытывает блаженный покой, какого не знала с самого детства».

2) Наблюдался очевидный терапевтический эффект.

**Примеры из писем:**

У Баохуэй: страдал болезнью желудка в течение многих лет. Боли полностью исчезли через неделю занятий.

Чжу Цзиньли: исчезли пигментные пятна, кожа стала светлей.

Цзян Инхай: снял очки, которые носил много лет.

И Чжоу, Ян Минфэн: стали темнеть седые волосы.

Чжан Чжэнцай: избавился от гипертонии. Давление стабилизировалось на уровне 140/80.

Лю Цзычжэнь: страдал радикулитом, не мог сохранять вертикальное положение более 10 минут. Сейчас может стоять более часа.

---

Окончание. Начало см. 1997, № 6; 1998 № 1–3, 6; 1999, № 2–6.

Хэ Яньцю: страдал запорами в течение 20 лет. Ни китайские, ни западные лекарства не помогали. Не давали эффекта и занятия цигун по разным методикам. Через несколько дней после начала занятий по методике «Девять техник» все проблемы с дефекацией исчезли.

3) Проявлялись «особые способности», способности лечить других.

Ван Цзяохун: появилась способность видеть насквозь. Ясно видел сосуды своего тела.

Чжан Сюлинь: стал видеть всю свою костную систему.

**Письма**

Меня зовут Ян Гуйчжэнь, мне 51 год, работаю в торговой организации в Пекине. Уже много лет страдаю такими заболеваниями, как: хронический холецестит, камни в желчном пузыре и в левой почке, увеличена печень, опухоль матки. За последние 4 года один за другим умерли моя старшая сестра, мать, отец. Это сильно ударило по мне. Тяжелая работа, бремя домашних дел усугубили мои проблемы со здоровьем. Появились признаки преждевременного старения, мне стало трудно нормально работать.

В надежде поправить здоровье я оббегала все крупные больницы, перепробовала массу самых разных лекарств, иглоукалывание, потратила огромную сумму денег — больше 50 тыс. юаней (около 6 тыс. долл. — *Прим. перев.*) В результате не только не избавилась от своих старых болезней, но и приобрела новые, что подействовало на меня угнетающе.

Однажды, зайдя в книжный магазин, я случайно увидела на полке три книги Кэ Юньлу: «Новая наука о болезнях», «Выход из ада» и «Секреты и ошибки цигун-совершенствования». Я стала их листать, и они меня захватили. Купив все три книги, я побежала домой и, набросившись на них, как голодный на пищу, стала с жадностью читать и почувствовала, что написано все правильно, правильно указаны причины болезней. Я сразу поняла, откуда мои болезни, и нашла путь избавления от них: чтобы не болеть, необходимо изменить свое сознание. Нельзя свою судьбу вручать другим, надо брать ее в собственные руки. Болеть или не болеть — зависит только от тебя самого.

Вскоре с помощью друзей мне посчастливилось попасть на лекцию Кэ Юньлу по «Девяти техникам», и со следующего дня я начала заниматься. Занималась утром и вечером каждый день. Очень скоро мое состояние сильно изменилось: я стала хорошо спать, с удовольствием и даже помногу есть, настроение стало отличным — я как будто вернулась во времена своей молодости.

Через некоторое время я решила пройти обследование в больнице. Результаты меня ошеломили:

1) полностью исчезла опухоль матки, которая наблюдалась у меня в течение шести лет;

2) нормализовалась работа почек, исчезли камни;

3) практически полностью исчезли камни в желчном пузыре;

4) анализы крови, мочи показали норму по всем важнейшим параметрам.

Таким образом, обследование свидетельствовало, что в моем состоянии произошли чудесные перемены. И все это — результат моих занятий по методу «Девяти техник». Факты однозначно доказали мне, что цигун — наука, заслуживающая доверия, наука, приносящая счастье. Благодаря цигун я из почти инвалида превратилась в здорового человека.

Меня зовут Чжан Сюжун, работаю заместителем главного врача в одной из больниц г. Тяньцзиня. Шестнадать лет назад у меня возникли проблемы с сердцем. Вскоре после начала занятий по методике «Девять техник» я уже мог с легкостью преодолеть на велосипеде 200-метровый арочный мост, двигаясь против ветра, что является свидетельством того, что сердце стало работать нормально.

Главным результатом моих занятий, моего изучения данной методики можно считать то, что изменилось мое отношение к окружающему миру. Я стал на все смотреть с оптимизмом, ко всему испытывать интерес, все воспринимать бодро, как во времена молодости. Если бы не Кэ Юньлу, я бы никогда не стал таким, как сейчас: здоровым и радостным.

*Перевод А. Александрова*

Дорогая редакция журнала «Цигун и жизнь»!

Хочу выразить искренние благодарность и признательность за публикацию материалов по системе Фалуньгун на страницах вашего журнала. Именно благодаря этим хорошо составленным статьям, достаточно полно раскрывающим глубину и суть учения Ли Хунчжи, я открыла для себя уникальную и совершенную систему самосовершенствования Фалунь дафа, узнала о замечательном и милосердном Учителе Ли Хунчжи и обрела в своем сердце поистине Великий Закон. С чувством благодарности и желанием разделить радость своего открытия с другими, я хотела бы поделиться с читателями опытом своей практики и, насколько это возможно, развеять некоторое предубеждение к системе Фалуньгун, сложившееся в связи с ее официальным запрещением в Китае и некоторыми публикациями.

Впервые о Фалуньгуне я узнала где-то около трех лет назад, когда в магазинах появилась изданная в Санкт-Петербурге книга «Китайский Фалуньгун» с красочной обложкой с изображением сидящего на лотосе Учителя Ли Хунчжи.

Начав свой духовный поиск с 1991 г., я прошла к тому времени уже через многие практики и методы самосовершенствования, обучение в различных группах в поисках настоящего Учителя и подлинной универсальной системы самосовершенствования. Постепенно появлялись все новые и новые течения и направления. О цигун я тогда мало что знала и воспринимала его, скорее, как оздоровительную практику, а не как систему совершенствования души. После удаления мениска на правом колене я попала в группу цигун к одной китаянке. Поскольку она не знала русского языка, а переводчика у нас фактически не было, то дело ограничивалось одними движениями, на возникающие вопросы никто не отвечал и глубокие принципы, а тем более Закон, никто не объяснял. В связи с этим я покупала почти все книги, связанные с практикой цигун, чтобы хоть как-то разобраться. Купив и прочитав книгу «Китайский Фалуньгун», я сразу почувствовала желание освоить эту систему, т. к. она показалась мне очень целостной и глубокой. Понравилось также то, что много говорилось о совершенствовании именно духовных качеств. Но, поскольку система показалась мне достаточно серьезной, я посчитала, что осваивать упражнения необходимо под руководством Учителя или наставника, а в Москве в то время не было группы по обучению, она была только в Санкт-Петербурге, поэтому книга была мною отложена до лучших времен.

Являясь постоянной читательницей журнала «ЦиЖ», я наконец-то получила на почте долгожданный № 5-6 за 1999 г. Пролистав его, заметила довольно большую статью о Фалуньгуне, но не сразу стала ее читать, так как после определенной информации в прессе у меня в то время сложилось некоторое предубеждение к данной системе. Однако когда я наконец начала читать, то уже не могла оторваться. В статье были затронуты вопросы, которые никто не освещал в кругах практикующих, притом они были не просто затронуты, а исчерпывающе объяснены. Многие вещи потрясли меня до глубины души. Также часто упоминалось о книге: «...Эта книга представляет собой труд, помогающий людям систематически заниматься самосовершенствованием. Сколько бы раз ты ее ни читал, она всегда блестит новизной; сколько бы раз ты ее ни читал, тебе всегда кажется, что многое в книге остается для тебя непрочитанным — вот в чем убедились многие, вновь и вновь читая эту книгу... Я систематически обобщил и внес в книгу такие вопросы, которые считаются небесными тайнами, а именно: человек может заниматься самосовершенствованием, как вести самосовершенствование, каково свойство этой Вселенной и так далее. Эта книга поможет практикующим до-

биться совершенства, потому что никто в истории не занимался этим. Прочитав эту книгу, многие подумали, что в ней много небесных тайн, много тайн из тайн, которые никогда не давали человечеству знать и которые никогда невозможно было знать человечеству. Но в этой книге я все их раскрыл... ».

Я сразу поняла, что мне нужна эта книга. В то время я занималась другой практикой медитации, как впоследствии оказалось еретического направления. Однако долго не раздумывая, позвонила в редакцию, чтобы уточнить, о какой собственно говоря книге идет речь, издана ли она на русском языке. В редакции меня обрадовали, что она не только издана на русском языке, но и, оказывается, в Москве существует группа практикующих. По данным в редакции телефонам мне удалось связаться непосредственно с переводчиком книг Учителя Ли Хунчжи на русский язык. Из его рук я и получила ту вышеупомянутую книгу «Чжуань Фалунь» и некоторые другие книги и проповеди Учителя, переведенные на русский язык.

Говорю без преувеличения — эта книга просто чудо! Читая ее, я испытывала радость и счастье, с трудом поддающиеся описанию. В книге «Чжуань Фалунь» я нашла ответы на все вопросы, мучившие меня еще с моего появления на свет. И дело этим не ограничилось. Учитель Ли сделал для меня намного больше, чем может сделать любой человек в этом мире! Он вылечил мою душу и исцелил мое израненное различными духовными поисками сердце. Я ощущала себя, как тот измученный жаждой усталый путник в пустыне, наконец-то попавший в оазис. В процессе чтения мне казалось, что кто-то склеивает мое сердце по кусочкам, выправляет все в моем теле и от этого у меня на душе с каждым днем становилось все светлее и светлее. Появилось ощущение легкости во всем теле. Были и другие необычные состояния, связанные с открытием Небесного Ока, особенно по вечерам и ночью.

В книге «Чжуань Фалунь» изложен Закон Вселенной, который проявляется на всех уровнях и во всех пространствах, тот Закон, который пронизывает все сверху донизу во Вселенной, создает бесчисленные миры от самых микроскопических до самых макроскопических. Раскрыто коренное свойство Вселенной — Чжэнь Шань Жэнь (Истина Доброта Терпение), — проявляющееся на всех уровнях мироздания. Этот Закон может служить для совершенствования в достижении сущности будды на любом уровне, руководит эволюцией всех живых существ во всех пространствах Вселенной. Он является сверхъестественным. Хотя, на первый взгляд, книга может показаться самой обычной, а изложение ее не совсем соответствовать грамматике, но за каждым словом Учителя существуют бесконечные пространства разных уровней, вся книга лучится и переливается, просто волшебная, и глаза на фотографии Учителя живые! Это потому, что в каждой книге присутствует Тело Закона Учителя. Но поскольку тогда я еще занималась медитацией по системе Гуаньинь (как потом мне объяснили, лидер течения «Высочайший учитель Чинг Хай» одержима нечистым духом — Учитель Ли говорил об этом на одной из своих проповедей Закона), то возникали сильные помехи и поначалу я даже не могла разобраться, откуда идет такой негатив. Кто-то как будто мне нашептывал: «Брось читать книгу». Но где-то в подсознании я понимала, что если я дочитаю ее до конца, то это кардинально меня изменит, я уже никогда не буду прежней. Кто же этого так боится?

У меня было ощущение, что Учитель очень строго вглядывается в меня и спрашивает: «Что ты хочешь? Зачем ты читаешь книгу? Хочешь ли ты по-настоящему совершенствоваться и достичь высокого уровня? Насколько чисты твои намерения?» А я как будто бы отвечала: «Я ничего не хочу, кроме Истины. У меня нет желания приобрести сверхспособности или другие вещи, чтобы показывать их другим или зарабатывать с их помощью деньги. Я просто хочу узнать, кто я, зачем я, узнать Принцип этой Вселенной. Я просто хочу вернуться домой!». И тогда в одно прекрасное утро все решилось. Я встала и осознала себя ученицей Фалунь дафа. И теперь я не мыслю себя вне Закона и являюсь составной частичкой Фалунь дафа. Когда Учитель говорит «мы», я чувствую непосредственную причастность. Поскольку Учитель требует от своих учеников приверженности одному направлению,

одной школе, подробно объясняет, почему такое требование выдвигается при истинном совершенствовании в достижении сущности будды, мне пришлось расстаться со всеми своими прошлыми практиками и учителями. И сделала я это без сожаления, сказав им «спасибо» за то, что довели меня до этой точки жизненного пути. Ведь не имей я цигун-подготовки, может быть, не смогла бы в достаточной степени осознать и понять глубину содержания «Чжуань Фалунь», понять истинную ценность данной книги.

Учитель также позаботился об очищении пространства моей квартиры. Произошло это довольно неожиданно. Зайдя однажды в комнату, я почувствовала, что что-то сильно мне мешает. Тут на память пришли слова из книги «...выбрасывай быстрее таблички лисиц и хорьков, я всех их уже уничтожил...», и я поняла, что некоторые предметы обстановки явно нужно устранить. Долго не раздумывая и даже немного удивляясь самой себе, я собрала два больших пакета таких предметов. Сюда вошли различные карты таро, янтры, амулеты, хрустальный шар и пр., а также некоторые книги. При занятии духовной практикой высших уровней такие вещи не используются. С их помощью можно достичь контакта только с низшими духами, которые не приведут ни к чему хорошему, а истинному практикующему непременно нужно держать душу праведно. Так что со многими вредными вещами я рассталась раз и навсегда.

Я была также тронута тем вниманием и заботой, с которой отнеслись ко мне практикующие московского консультационного пункта. Они терпеливо выслушивали меня, отвечали на вопросы, объясняли многие вещи.

Когда я впервые увидела и услышала голос Учителя при просмотре видеолекции, то сразу поняла, что это мой Учитель, что это именно тот Учитель, которого я так долго искала, я почувствовала глубокую предопределенную связь, которая сложилась не за одну жизнь. В школе Фалунь дафа большое значение придают предопределенности. На самом деле ничего случайного в этом мире не бывает, просто мы очень многого не знаем, не знаем, как устроены эта Вселенная, принципы и законы, которые ей управляют, поэтому многое кажется случайным. Но на самом деле это не так. Учитель изложил весь Закон в книге «Чжуань Фалунь», поэтому он наставляет нас как можно больше читать книгу, потому что насыщенность ее содержания очень велика. После каждого прочтения возникают различные ощущения, приходит все более глубокое понимание, каждый раз открываешь для себя все новое и новое. Хоть я читаю всего четвертый раз, а некоторые прочитали уже сто и более раз, у меня тоже именно такие ощущения. Учитель по этому поводу говорит: «Когда будды, даосы или святые заметят, что тебе уже пора повышаться, то они, естественно, дадут тебе понять принцип, существующий на том уровне и тебя вдруг осенит новое содержание какого-то предложения».

Учитель также раскрывает истинную сущность цигун и его происхождение и многие другие вещи, в чем вы можете убедиться сами, прочитав эту книгу.

Жизнь моя, с тех пор как я стала учеником Фалунь дафа, сильно изменилась, но, скорее, не во внешней форме, изменилось внутреннее содержание. Со стороны я осталась таким же обычным человеком, как и раньше, но внутри себя я как будто переживаю новое рождение. Каждый день я ощущаю себя новой, другой.

Сейчас я проживаю каждый свой день, как маленькую отдельную жизнь. Помня ошибки предыдущего дня, стараюсь их не повторять в текущем дне, а что возможно исправить, исправляю. Столкнувшись со сложной ситуацией, стараюсь вспомнить, что говорил по этому поводу Учитель, а если не могу сразу найти или вспомнить соответствующий принцип, то руководствуюсь в решении проблемы свойством Вселенной «Чжэнь Шань Жэнь». Чтобы по-настоящему заниматься совершенствованием, необходимо уметь стойко переносить страдания, терпеть лишения, тем самым погашая карму, а также быть требовательным к самому себе. Учитель не раз говорил, что самосовершенствование — дело серьезное, самое сложное из всех дел обычного мирского человека.

То, что дает Учитель своим ученикам, нельзя ничем оценить. Эти вещи просто бесценны. Говорю это без преувеличения! Все механизмы действительно существуют, они действуют и закаляют тело практикующего. Но главное при совершенствовании в нашей школе, и это постоянно подчеркивает Учитель, повышение синьсина. «Синьсин включает в себя дэ, терпение, способность осознания, отречение, означающие устранение разных стремлений человека, разных пристрастий. Синьсин включает также умение переносить страдания и т.д.»

Совершенствование по Фалунь дафа направлено непосредственно на душу человека, на его сердце. Если душа, если сердце человека не затронуты, не изменяются, не ассимилируются со свойством Вселенной «Чжэнь Шань Жэнь», то все остальное бесполезно. Упражнения являются лишь вспомогательным средством и нужны для преобразования тела практикующего.

Упражнения очень просты, но в этом и состоит определенная тайна совершенствования, его глубокий мистический смысл. Недаром в книге говорится: «Дело совершенствования в твоих руках, а гун — в руках Учителя». Это также одна из тайн, открытых Учителем.

Теперь книга «Чжуань Фалунь» стала моим неразлучным спутником. И то, что высказано Учителем Ли Хунчжи, оказалось абсолютной правдой. В этом я убеждаюсь на собственном опыте каждый день.

Я всем советую прочитать книгу и получить свой собственный опыт переживания от ее прочтения, потому что как ни описывай, все равно трудно выразить все то, что на самом деле хочешь передать.

Сейчас, исходя из собственного опыта совершенствования по Фалунь дафа, с полной ответственностью могу сказать, что это действительно истинная школа самосовершенствования, а не просто цигун для закалки организма или лечения болезней. Хотя оздоровление также имеет место, но является, скорее, побочным эффектом очищения тела. «При настоящем самосовершенствовании естественно устраняются твои болезни. Но цель — не в лечении болезней, а очищение тела предназначено лишь для прокладывания тебе дороги самосовершенствования» — это слова Учителя.

Касаясь упражнений, хотелось бы отметить несколько особенностей и преимуществ школы Фалуньгун.



Совершенствование в нашей школе проходит очень быстро. Практикуя в свое время по другим методикам цигун около 3-х лет, мне не удавалось достичь высоких результатов, несмотря на то, что я увеличивала время занятий, соблюдала направление и выбирала благоприятное время для практики. К тому же в Фалуньгуне не нужно использовать «мысль», не нужно концентрироваться на даньтяне или вырабатывать дань. Все закладывается Учителем в тело ученика уже в готовом виде. Время и направление для практики также не регламентируются, также не нужно делать никаких специальных завершающих движений в конце занятия.

При этом не требуется никакой специальной процедуры поступления в ученики, не нужно никаких денег и пожертвований. Не требуется также личное обучение Учителя. Если при чтении книги в вашем сердце появится истинное желание совершенствоваться по Фалунь дафа в достижении сущности будды, вернуться к истоку жизни и добиться полного совершенства, Тело Закона Учителя сразу это узнает и обо всем позаботится. Учитель имеет бесчисленные Тела Закона и может позаботиться обо всех своих учениках, сколько бы их ни было и где бы они ни находились.

Учитель говорит: «Если ты по-настоящему хочешь отдаться самосовершенствованию, то я буду отвечать за тебя».

На этом хочу закончить и пригласить всех желающих совершенствоваться по Фалунь дафа в нашу школу. Вся литература и консультации предоставляются бесплатно.

Телефоны для связи с нами:

| | | |
|---|---|---|
| Москва | (095) 522-16-36 | Игорь |
| | 147-32-53 | Иван |
| | 454-65-81 | Татьяна |
| Санкт-Петербург | (812) 446-05-40 | Се |
| | 156-82-41 | Андрей |
| Рига | (0132) 732-32-18 | Андрей |
| Киев | (044) 519-12-96 | Юрий |

491-4943 Максим

Адрес в Интернете:

http://www.falundafa.ca
http://www.falundafa.org
http://minhui/ca/gb/new./html

*Колганова Ольга, 31 год*
*Московский консультационный пункт*



Уважаемая редакция!

Увидел в № 5-6 за 1999 г. проповедь Учителя Ли Хунчжи и очень обрадовался — теперь занимающиеся и интересующиеся цигун в СНГ смогут узнать о Фалунь дафа.

Где-то полгода или чуть больше назад Вы дали мой адрес одному осужденному из колонии строгого режима. Он усердно занимается фалуньгуном, старается повысить свой синьсин. Я поражаюсь его упорству — заниматься в таких тяжелых условиях, стараться очистить свою душу!

Знаете ли вы, что в Китае активистов фалуньгуна сажают на длительные сроки в тюрьмы, а практикующих направляют на трудовые исправительные работы? Я был на конференции по Фалунь дафа в Санкт-Петербурге в 1999 г., встречался с практикующими из Китая, Швеции, Прибалтики, России. В нашем маленьком городке практикуют 20-30 человек. Я бы сказал, что никто из них не способен совершить какое-нибудь злое дело, все искренние, добрые, отзывчивые. Ведь мы совершенствуемся по свойству Вселенной: Истина, Доброта, Терпение.

Публикации в «ЦиЖ» помогли найти школу Фалунь дафа еще одному человеку из Луганской области. Он занимался цигун с 1990 г., встречался и переписывался со многими мастерами цигун. Хотел у них узнать ответы на возникшие вопросы, в том числе на такой: «В чем смысл самосовершенствования?» Прочитав книгу Мастера Ли Хунчжи «Фалунь дафа» (там есть и лекции, и упражнения), он нашел ответы на все вопросы и стал усердно практиковать.

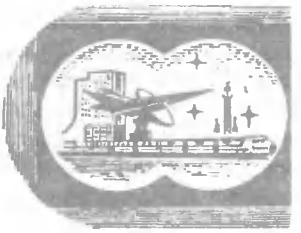
Я убеждаюсь в словах Учителя, что сразу трудно оценить Закон Будды. Когда постоянно работаешь над повышением синьсина, изучаешь Закон, то все больше и больше убеждаешься в том, что Закон велик, что он способен изменить душу человека. Ведь, как я понимаю, нам надо снова стать праведными, чтобы суметь вернуться к Истоку Жизни. Я помню слова Учителя, что просветленные живут для других, а человек — для себя. Это мне помогает стать чуточку добрее, не вступать в спор с людьми из-за мелочей.

Я искренне желаю редакции журнала, всем самосовершенствующимся повышать свой синьсин.

Буду рад ответить всем, кто хочет узнать о школе самосовершенствования Фалунь дафа, или обменяться опытом, поделиться впечатлениями.

*Мой адрес: 84323 Украина, Донецкая обл., г. Краматорск, п/о 23, а/я 1050 Изевлину Игорю.*

# ВРЕМЯ «Ч»



А.А.Родионов

*...Один говорил:*
*— Нам свобода в награду,*
*Мы поезд куда надо ведем.*
*— Другой говорил:*
*— Задаваться не надо.*
*Как сядем в него, так и сойдем.*

(Андрей Макаревич, рок-группа «Машина времени»)

«Скорый поезд № 71 «Запорожье — Киев» отправляется с первого пути. Пассажиров просим занять свои места», — прогундосил громкоговоритель противным женским голосом. «Пассажиры, заходите в вагон, отправляемся», — раздраженно продублировала похожим голосом проводница, профессионально добавив в него хрипа «от Высоцкого». «Чего-то ей не хватает для гармонии: то ли гитары, то ли кнута вместо грязно-жёлтого флажка», — подумал я, занимая свое тринадцатое место. Везет мне по жизни на это число в хорошем смысле этого слова. Значит, жди сюрпризов. В этой связи я вспомнил, как тринадцать лет назад, проучившись пять лет в институте в тринадцатой группе, сразу после защиты диплома, в холодное мартовское утро за мной заехала заказанная машина с неожиданным номером «13—13 КИБ» и отвезла на ул. Волгоградскую, 13 к моей невесте. В тот день я женился вопреки всем планам и ожиданиям, по воле судьбы остался в Киеве, после чего все и началось...

Закончились очередные занятия по Чжун Юань Цигун, которые я проводил в Запорожье. Я покидал этот город с чувством глубокого удовлетворения. Немного устал, конечно, но на душе было приятно и светло. Группа — хоть и небольшая, но хорошая. Приняли с открытым сердцем, поэтому отдать смог много и получить, соответственно, тоже. Все остались довольны. Появились новые друзья и добрые знакомые.

Тем временем в поезде народ располагался. На нижней полке напротив оказалась бабуля вся в черном, с тяжёлым угрюмым взглядом. Быстро попрятав вниз под полку все оклунки, она сразу же разложила матрац, накрыла его своей простыней и заняла оборонительную позицию. На боковых местах разместилась приятная на вид пожилая женщина с мальчиком, очевидно внуком. Сверху надо мной — светловолосый мужчина средних лет с добрым, открытым лицом. По диагонали над бабулей — мужик с «модной» трехдневной щетиной, легким алкогольным душком и, как потом выяснилось, «прошлогодними» стоячими, несмотря на множество дыр, вонючими носками. В соседнем купе под дружный хохот компании молодых ребят зашипело баночное пиво, и покатились пробные шары, в виде пока еще безобидных шуток, к двум миловидным девчонкам. В ответ зазвучали непроизвольно прорывающиеся смешки сквозь, с трудом сдерживаемые, нарочито строгие лица. В купе по другую сторону, в классическом треугольнике, не дожидаясь отправления, зазвенели стаканы, запахло привокзальной буфетной курицей и солено-кислыми бочковыми огурцами. Один из командированных, наверное старший, торжественно произнес: «Будьмо и чтобы все...» Поезд тронулся. Процесс, как говорят, пошёл.

В радио что-то затрещало, захрюкало, строгий голос с тональности «предупреждаю в последний раз» стал вещать о правах, а, главное, об обязанностях пассажиров, правилах пользования туалетом, кондиционером, стоп-краном и т. д. Откуда-то с го-

ловы вагона донеслась перебранка. Начались бои с администрацией за матрацы и постельное белье. По этому признаку стало понятно, что проводница пошла проверять билеты и собирать плату за сервис. Бабуля напротив еще больше напряглась и судорожно вцепилась в простыню. Мужик с запахом, услышав звон стаканов у соседей, беспокойно заерзал и полез в торбу. Достав оттуда бутылку «беленькой», щедро выставил ее на стол и, добродушно улыбаясь, обратился ко мне и соседу сверху: «Ну что, хлопцы, давайте и мы за дорожку. Я угощаю». Но не дождавшись поддержки, он великодушно пожал плечами, сказал: «Ну, как хотите» и, прихватив «родимую», пошёл знакомиться с соседями. И как будто эпидемия пронеслась по вагону. Народ дружно зашуршал целлофановыми кульками, газетными упаковками. На столах появилась масса всякой еды. Потом зашипели пластмассовыми газировками, застучали яйцами и зазвенели стаканами. Все стали дружно жевать и пить, кто успев переодеться в спортивное, кто прямо так. Вагон превратился в ресторан на колесах. Удовлетворив первую желудочную страсть, процесс перешел в размеренный ритм и далее, в удачном сочетании с приемом пищи, началось нормальное человеческое общение. Радио, после затянувшейся паузы, предупредительно свистнуло, прохрипело и запело голосом Андрюши Макаревича:

*«Вагонные споры — последнее дело, и каши из них не сварить,*
*Но поезд идет, в окошке стемнело, и тянет поговорить...»,*

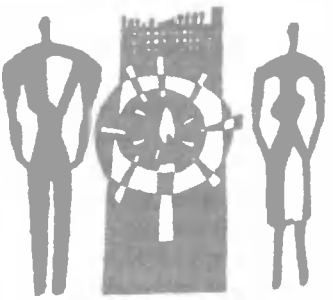
как бы напоминая, что Андрюша не только спец в кулинарном искусстве «Смака», но ещё изначально и певец. От этой старой песни приятно заныло в сердце, и нахлынули студенческие, ностальгические воспоминания.

К пиву в купе справа добавилась душистая копченая ставрида, а к безобидным шуткам — сальные анекдоты и пошлый юмор из бульварной прессы иногда вперемежку с импровизированным, сочным матом. Реакцией на это загудел дикий хохот мужских басов в созвучии с заливистым, девичьим смехом двумя октавами выше. «Вот дьявольское отродье, антихристы», — сквозь зубы прошипела бабуля. «Скоро они свое получат. Грядет Божий суд, недолго уж осталось», — она быстро замахала руками в небрежном крестном знамении и забубнила какую-то молитву.

Как будто в ответ на ее слова из купе с пивом и девчонками к женщине с ребенком непринужденно, но несколько бесцеремонно подсел молодой человек, почему-то все еще в галстуке, строгом черном костюме и с какой-то книгой в руках. Не дожидаясь пока та доест свой бутерброд, он вкрадчиво спросил, верит ли она в Господа нашего Иисуса Христа, знает ли, кто такой Иегова, и читала ли Библию. Оказалось, что женщина «не с дерева слезла» и очень подкована. И хотя не считает себя человеком истинно религиозным, верит во Христа и принимает его как одного из великих учителей. Мало того, она знает о том, что Николай Рерих во время гималайской экспедиции в одном из монастырей нашел древние манускрипты, свидетельствующие о пребывании Иисуса и обучении его там. А еще ранее, лет сто назад, подобные подтверждения обнаружил русский путешественник Николай Натович во время своих экспедиций по Востоку. Эти находки у него безуспешно пыталась выкупить церковь. Далее на молодого человека, неожиданно для него самого, обрушился поток информации из «Тайного учения» Е. Блаватской, учения «Живой Этики» Рерихов, а также об Армагеддоне и переходе человечества в шестую расу.

В купе с командированными стали бурно обсуждать постановления правительства и Президента, кризис в экономике, курс доллара и последние баталии в Верховной Раде. Наш сосед в изрядном подпитии со всем соглашался и с дрожью в голосе проклинал жену-стерву, дочь-шлюху и свою загубленную жизнь.

Услышав о переходе человечества в шестую расу, вдруг оживился блондин сверху. Спустившись вниз, он включился в разговор и стал рассказывать о Восто-



ке, о великих Учителях Сидхах, о Будде будущего III тысячелетия — Майтрейи. Он поведал, что в одной из известных сутр говорится о том, что, когда чужие люди захватят Тибет (возможно, оккупация Китаем), а железные птицы (очевидно самолеты) станут летать в небе, учение Будды придет на Запад и это уже происходит. Еще он говорил о том, что все предсказания о конце света условны и что действительно будет переход человечества в четвертое измерение, которое, согласно учению Мелхиседека — одного из великих учителей, скоро случится, а само знание и практика готовят людей к этому. Тут инициативу перехватила женщина и рассказала, что, согласно информации, изложенной в книге «Исход», продиктованной Владыками группе русских учеников-контактеров, этот переход произойдет в «час Х» в 2012 году. Земля на 3 дня остановит свое вращение, и начнутся страшные катаклизмы, а люди должны будут переродиться, оставив свои прежние физические тела. Но сделать это смогут далеко не все. Сейчас человечество должно готовиться, отказавшись от мяса, алкоголя, распутной жизни и т. д....

В купе слева громко цокнулись и дружно грянули: «Чтоб все...». В купе справа раздался очередной взрыв хохота, компания пошла покурить и проведать друзей в соседнем вагоне. А у нас страсти накалялись. Молодой миссионер, несмотря на выдержку, начал терять терпение, события разворачивались не по его сценарию. Он бесконечно цитировал стихи и отрывки из Святого Писания, пытаясь подавить оппонентов знанием Библии. Женщина рассказывала об апокрифах — Евангелиях апостолов, не вошедших в состав Библии по решению церкви. Блондин рассказывал об учении Будды и переходе человечества в другое качество. Даже бабка вставила что-то о третьей мировой войне и конце света.

Я слушал этот, уже порядком надоевший, диспут и невольно вспоминал слова своего учителя мастера Сюй Минтана, который еще 4 года назад говорил, что видит свою задачу в том, чтобы в кратчайшие сроки обучить максимальное количество людей древним знаниям цигун, чтобы они смогли жить здоровыми и счастливыми, в гармонии с природой и самими собой, несмотря на все ухудшающиеся условия существования. Есть еще причина, о которой все узнают через несколько лет, а сейчас он не может об этом сказать. В другой раз Мастер говорил, что Земля живая, как и человек. И, как все живое, она переживает все этапы бытия, от рождения до смерти (т.е. перерождения). Я тогда спросил его, какой жизненный этап переживает Земля сейчас? Он улыбнулся и сказал: «Не нужно об этом думать. Живите здесь и сегодня. Даже если узнаете, что жить вам осталось всего три дня, за эти три дня можно очень многое успеть сделать». Смысл сказанного только теперь становится мне понятным.

Молодой человек уже сорвался на крик, не контролируя себя. Он довольно агрессивно стал угрожать судом Божьим, беря на себя роль главного обвинителя и спасителя одновременно. Ребенок от поднятого крика начал плакать. Конец разыгравшегося спектакля был неожиданный. Бабуля, стиснув зубы, всё это выслушивала, с трудом сдерживаясь, но, когда этот носитель абсолютной истины неосторожно зацепил Православную церковь, взорвалась. Сорвавшись со своего насиженного места и забыв о простыне, она подскочила к брату во Христе, ухватила его одной рукой за волосы, а другой за галстук и с криком «дьявольское отродье» что есть силы потянула в разные стороны. Парень оказался застигнутым врасплох. Вместо крика он издал судорожный хрип. Выручил несчастного «пророка» светловолосый «буддист». Он вовремя подскочил к старушке, положил одну руку ей на шею, другую на голову и надавил пальцами на какие-то точки. Бабушка сначала разжала хватку, потом обмякла и отключилась. «Буддист» подхватил ее под руки, нежно переместил и уложил на место. Через минуту она мирно похрапывала в глубоком

сне. «Молодой человек, вам лучше уйти к себе», — прошептал он ошеломленной жертве за веру.

Страсти улеглись. Устав от бурного общения, люди укладывались спать. Молодёжь ушла, очевидно, надолго. Командированные, в большинстве своем, «сломались», не выдержав взятого вначале темпа. Остались самые выносливые — их руководитель и наш сосед. Они уже не чокались, а просто периодически прикладывались без всяких тостов. Сосед при этом иногда всхлипывал, оплакивая свою загубленную жизнь, объяснялся в любви и уважении своему новому другу. Я, все еще под впечатлением духовного общения между представителями разных религиозных конфессий, обдумывал слова Мастера о его миссии, а заодно и своей, о Чжун Юань Цигун, который, по его мнению, является не религией, а древней наукой, возрастом более чем семь тысяч лет, для большинства людей забытой и потому новой, так необходимой сейчас. А ещё думал о судьбе своей, Земли, всего человечества и разного рода предсказаниях и пророчествах по этому поводу.



Существуют на Востоке два философских взаимоисключающих и одновременно дополняющих друг друга понятия. Первое — о карме, или судьбе, как некой неизбежности, обусловленной поступками, мыслями и образом жизни человека. Второе — о том, что каждый вправе и в состоянии эту судьбу изменить, кардинально пересмотрев систему жизненных ценностей, образ мышления, отношение к себе и окружающему миру. Цигун — один из способов это сделать. Я вспомнил великое творение художника Васнецова «Витязь на распутье». Как и там, у каждого из нас есть выбор. Один из путей является наиболее вероятным и называется судьбой. Но есть еще, как минимум, один, вероятность которого, может быть, всего несколько процентов, но именно он и является спасительным и единственно правильным. Когда человеку предсказывают судьбу или какое-то событие, предвидят то, что наиболее вероятно, тем самым фактически их предопределяя. Тогда человек думает только об этом исходе, другого просто не представляет и не пытается что-либо изменить. Поэтому Мастер и сказал, что не нужно думать о том, как будет, а нужно думать и делать, как должно быть, жить сегодня и сейчас, меняя себя, судьбу и помогая в этом ближним.

Так в раздумьях время незаметно перевалило далеко за полночь. Практически весь вагон уже спал. Сон не шел, «хоть глаз выколи», и я, чтобы не терять времени даром, решил немного позаниматься. Памятуя события двухлетней давности, решил просто просидеть в упражнении «чанзо», в «позе лотоса». Тогда мы небольшой группой цигунистов ехали в крымский поход. Один из наших друзей, наиболее рьяный и фанатичный, пошел практиковать в тамбур со стороны купе проводников, где не мешают курильщики, а лишь изредка пробегают праздношатающиеся и буфетчица с тележкой. Он стал в исходную позу «большого дерева» лицом в угол возле топки печного отопления. Традиционно слегка согнул ноги в коленях, руки поместил чуть ниже пупка, расслабился и вошел в «состояние дерева». Со спины это выглядело немного странно и наводило на подозрительные мысли. Первыми его обнаружила детвора, играющая и бегающая по всему вагону. Они стали по очереди водить показывать друг дружке дядю, неподвижно стоящего в тамбуре. В конце концов детского гомона и суеты не выдержала проводница. Она вышла навести порядок и заглянула в тамбур. Вид парня, стоящего лицом в угол в некой характерной позе, с руками где-то внизу впереди, вызвал у нее определенные ассоциации и, соответственно, нервный шок. В бешенстве она закричала: «Молодой человек, что вы себе позволяете? Вам что туалетов мало? Немедленно прекратите,

или я вызову милицию». Не дожидаясь ответа, резко рванула его за рукав, от чего того развернуло. Она увидела немного недоуменное, улыбающееся лицо нашего друга. К удивлению проводницы, брюки были застегнуты на все пуговицы, а в углу, соответственно, было совершенно сухо. «Вы что больны?» — не могла найти объяснения увиденному проводница. «Немедленно займите свое место, здесь находиться не положено, или я вызову бригадира и милицию», — не унималась она, очевидно, решив, что в паре они лучше справятся с ролью отсутствующего в штате психотерапевта. Пришлось парню прекратить занятия и вернуться в купе без объяснений, что такое цигун, дабы не вызвать ещё какую-нибудь неадекватную реакцию.

Поезд замедлил свой ход и остановился на большой станции. Над ее центральным входом светились электронные часы, рядом со старенькими круглыми, очевидно, умершими навеки. Было уже двадцать минут третьего. Я сел поудобней, сложил руки и ноги в «позе лотоса», прикрыл глаза и вошел в состояние цигун. Время замедлило свой бег. Сквозь пелену заторможенного восприятия я иногда улавливал некоторые вокзальные звуки, потом в какой-то момент услышал бабкино восклицание: «Ой, Господи, сгинь нечистый!» и усердное шептание молитвы. Наверное, это она проснулась и увидела меня. Потом ребенок спросонья требовал объяснения от спящей женщины: «Что это с дядей?» Потом вернувшийся сосед, не знаю сколько времени, сидел рядом, отрыгивал перегаром мне в ухо и плакал, пытаясь приобщить к общению. В какой-то момент он прогремел стаканом, набулькал туда, наверное, водки и участливо прошептал: «На, братишка, выпей, увидишь — полегчает. Мне тоже было плохо, но уже лучше». Потом тишина нарушалась потоками бессвязных мыслей и звуков. Сколько времени прошло, сказать трудно, думаю, что не меньше часа. Я закончил практику и открыл глаза. На столе стоял пустой, воняющий спиртным стакан, а поезд все еще находился на той же станции, где и был до моих занятий. Часы, к моему изумлению, показывали две минуты третьего. Помня, что в момент начала практики на часах было двадцать минут третьего, я не мог понять, что произошло. Кроме как неисправностью электроники объяснить это не удавалось. Поезд вздрогнул и покатился, набирая скорость. В окне замелькали фонари и огни большого города. Часы и на следующей, станции и через одну показывали тот же порядок времени. Подобного феномена у меня еще не было. Мастер говорил об «останове» и «паузе» как главном ключе к внутренней трансформации, но чтобы время сдвинулось назад, такого быть не могло. После длительного отслеживания очередных вокзальных часов моя уверенность в понятии «не может быть» пошатнулось. И хотя Учитель говорил, что время — категория относительная, не постоянная и очень условная, в голове это не укладывалось.

Я вспомнил семидесятые годы. Тогда в газетах часто писали о феномене «бермудского треугольника», когда воздушные лайнеры и морские суда, попадавшие в эту зону, пропадали бесследно. А у тех, которые чудом возвращались, бортовые часы показывали значительную разницу во времени. Еще Мастер рассказывал известную в Китае историю о том, как один монах, медитировавший в пещере, вывел свой Дух из тела и ушёл путешествовать в Космос по разным мирам. Когда он вернулся, на Земле прошло около 60 лет. Монастырь был разрушен в результате войны, а все вокруг и сама жизнь изменились до неузнаваемости. Его тогда случайно обнаружили в этой пещере и какое-то время наблюдали за телом. Монах, когда вернулся, был потрясен фактом таких перемен и столь значительной разницей во времени. По его ощущениям, пребывание в другом пространстве Космоса длилось всего несколько месяцев.

Я тоже был в полном недоумении и не мог найти объяснений такого рода феномену в результате собственной практики. Казалось, что начался какой-то новый отсчет времени. «Может быть, это Время «Ч», я не заметил «ос-

танова», и Земля начала обратное вращение, все спасены, и теперь все будет по-другому?» — думал я, находясь под впечатлением вчерашнего разговора. Но внешне ничего не изменилось, и к тому же тошнотворно воняло тухлыми носками соседа снизу и перегаром сверху. Устав от мыслей и впечатлений, я незаметно уснул.

Несмотря на серьезные переживания накануне, мне приснилось что-то очень хорошее, большое, мягкое, теплое и пушистое. Этому сопутствовало удивительное состояние легкости, свободы и какой-то безмерной любви. «Пассажиры, вставайте. Через 5 минут закрою туалеты», — мерзкий голос Верки Сердючки вернул меня в нашу проявленную реальность темного, холодного утра. «Прямо как в солдатской казарме», — подумал я, отчаянно и бесполезно сопротивляясь такому пробуждению. После такого сна это было подобно удару ниже пояса. Ничто не изменилось, по крайней мере, в лучшую сторону. Даже в команде подъема количество туалетов было преувеличено минимум в два раза. По моим часам «Montana» времени было еще полтора часа, а мы только проехали Мироновку. Это еще почти три часа до Киева. Проводница думала, что проспала и, как ужаленная, с криками металась по вагону, расталкивая пассажиров и сердито выдергивая постельное белье из-под тел с трудом пробуждающихся людей. «Что-то со временем все-таки не так», — подумал я и поспешил в «туалеты», не найдя, однако, полотенца. Когда вернулся, она уже ждала меня, собрав в охапку простыни. Потом начались «гнилые разборки» по поводу полотенца. Лихорадочные его поиски закончились тем, что «буддист» вдруг подошёл к бабушке, уже сидящей на «шухере», спокойно засунул руку ей под подушку и извлек пропажу. Полотенце вернулось к проводнице, а «буддист» невозмутимо выдержал бабушкину «стрельбу» глазами, вперемешку с какими-то злыми нашёптываниями. «Жизнь такова, какова она есть, и больше никакова. И мы таковы, каковы мы есть, и больше никаковы», — улыбаясь мне, пошутил он. Радио опять привычно свистнуло и запело, как бы в завершение вчерашней темы, знакомую песню:



*«...И двое сошлись не на страх, а на совесть, колеса прогнали сон.*
*Один говорил, что жизнь это поезд, другой говорил — перрон.*
*Один говорил: «На пути нашем чистом...», другой говорил: «Не до жиру».*
*Один говорил, что мы — машинисты, другой говорил — пассажиры...»*
*А первый кричал: «Нам открыта дорога на много, на много лет»,*
*Второй отвечал: «Не так уж и много, все дело в цене на билет...»*

Еще три часа мы ехали до Киева, а я вспоминал и пытался осмыслить события вчерашнего дня и ночи. Наконец поезд стал медленно подползать к пригородному вокзалу. Его «Биг-Бены» сквозь серую и мокрую мжичку тумана показывали ровно на час меньше, чем мои электронные американские часы, сделанные в Китае. «Не волнуйся, — опять улыбаясь ответил «буддист», прочитав мои мысли. — Пока еще ничего не произошло, и китайцы здесь ни при чем, просто ночью перевели часы на зимнее время. Даже проводница забыла. А в остальном, все, как и раньше, жизнь продолжается. Есть еще время, торопись не спеша. Успехов тебе». «Спасибо, взаимно. И что бы всем... того же», — ответил я и, подхватив сумку, поспешил к выходу.



# Ожившие львы

✍ *Келли Хэ*

*Все большая модернизация общественной жизни на Тайване приводит к тому, что некоторые традиционные китайские обычаи утрачивают свою былую притягательность. Но благодаря усилиям энтузиастов, работающих на ниве культуры, многие из этих обычаев переживают сегодня возрождение своей популярности. Традиционный танец льва — наглядный тому пример.*

На общенациональном конкурсе танца льва в уезде Цзяи на юге Тайваня царило всеобщее оживление. Под аккомпанемент оглушительного грохота барабанов, звона гонгов и тарелок и треска длинных гирлянд хлопушек исполнители традиционного танца льва (в конкурсе приняло участие более ста команд из разных частей острова) демонстрировали свое незаурядное акробатическое мастерство во дворе храма Пэйтяньгун. Имитируя характерные движения льва и передавая различные чувства животного — радость, гнев, печаль, счастье, участники конкурса показывали свое искусство как на земле, так и взобравшись на специальное возвышение из столбов разной высоты.

Танец льва представляет собой яркое и захватывающее зрелище, и жители Тайваня часто и с большим удовольствием наблюдают этот традиционный вид фольклорных представлений. Существует множество вариантов танца льва, отличающихся стилем и техникой исполнения, и все они требуют отменной координации действий исполнителей. Лев приводится в движение двумя исполнителями, находящимися внутри затейливо оформленного, красочного костюма: один из них манипулирует головой зверя, а другой — его туловищем. Иногда в представлении бывает занят и третий участник, который шествует впереди, «дразня» льва и побуждая его реагировать, что делает представление еще более веселым. Обычно этот участник танца выступает в маске смеющегося Будды и несет в одной руке яркий, расшитый шелком шар, а в другой держит пальмовый веер.

Множество зрителей, среди которых были и юные, и пожилые, не обращая внимания на палящее солнце, часами наблюдали выступления участников двухдневного конкурса в Цзяи и горячо аплодировали — особенно, когда каждое выступление достигало кульминации. «Я очень люблю танец льва, — говорит 73-летняя Линь Юэ-ин. — Это фантастическое зрелище, которое сразу же воскрешает во мне впечатления детства, что так приятно в моем возрасте. Какое прекрасное это было время!»

Большинство тайваньских детей впервые видело исполнение танца льва, сидя на плечах своих отцов. Согласно традиционным китайским поверьям, лев — царь зверей — является благопожелательным символом, способным оберегать от злых сил и приносить благополучие и удачу. Именно этим во многом объясняется то, что такой вид народного искусства, как танец льва, пользуется широкой популярностью у жителей Тайваня и в наши дни. Это существующее с незапамятных времен фольклорное театрализованное представление стало на Тайване непременным элементом традиционных китайских праздников, храмовых ярмарок, офици-

---

Перепечатка из ж. «Свободный Китай», 1999, № 5.



альных государственных торжеств и различных других праздничных мероприятий.

Вместе с другими народными развлечениями и представлениями — такими, как «девушка на спине старца», «танец волшебной раковины» и ходьба на ходулях, — традиция исполнения танца льва передается в Китае из поколения в поколение веками. Однако сохранение этих народных обычаев становится все более трудным делом, и многие из них оказываются под угрозой исчезновения в сегодняшнем, все более индустриализированном обществе Тайваня. В этой ситуации растет осознание необходимости предпринять реальные шаги для поддержания и развития этих традиций. Что касается танца льва, то его нынешняя популярность во многом является результатом совместных усилий правительственных ведомств, учебных заведений и различных частных организаций.

«Эти народные обычаи являются уникальным культурным достоянием нашей страны, и мы должны сделать все, что в наших силах, для их сохранения и популяризации, — говорит Чэнь Жун-шэн, заместитель председателя правительственного Комитета по физической культуре и спорту. — Таким образом, эти древние сокровища нашей культуры смогут оставаться активным элементом современной жизни, и их неизменная популярность обогатит жизнь будущих поколений». Чэнь считает, что танец льва воплощает традиционные китайские идеалы единения и стойкости и, кроме того, является отличной формой физических упражнений. Комитет выступил спонсором конкурса в Цзяи, надеясь тем самым способствовать дальнейшему росту популярности танца льва. «Цель конкурса состояла в том, чтобы дать его участникам возможность заимствовать все лучшее друг у друга и улучшить свое мастерство, что будет способствовать повышению общего уровня подобных мероприятий, проводимых на острове, — продолжает Чэнь. — Кроме того, мы надеемся, что благодаря таким крупномасштабным мероприятиям общественность сможет больше узнать об этом традиционном искусстве акробатики и, таким образом, лучше понять и оценить ту важную роль, которую оно играет в китайской народной культуре».

Люй Гуан-ле, возглавляющий в комитете Отдел массового спорта, рассказывает о том, как его учреждение поощряет регулярные занятия граждан физическими упражнениями на открытом воздухе, призванные способствовать сохранению бодрости и здоровья. Он предпочитает популяризировать традиционные народные развлечения — такие, как танец льва, прыжки через скакалку и игра с воланом (подбивание ногой особого, небольшого размера диска с перьями). «Спортивные игры и развлечения, подобные этим, заслуживают активной поддержки не только потому, что они являются прекрасными видами отдыха, но и потому, что они представляют нашу традиционную народную культуру», — считает Люй. Он замечает далее, что большая часть видов спорта, которыми увлекаются в настоящее время жители Тайваня, заимствована из-за рубежа. Это обстоятельство, полагает он, диктует необходимость более активной поддержки традиционных китайских видов спорта. Кроме того, Люй считает, что уроки физического воспитания, проводимые в государственных школах, скучны и не вызывают особого интереса у детей. Доступность фольклорных развлечений может расширить возможности выбора учащимися видов спорта для занятий вне рамок учебной программы.

Конкурс танца льва в уезде Цзяи был подготовлен и проведен Тайбэйским городским педагогическим колледжем. Дай Ся-лин, отвечающий за внеаудитор-

ную работу в колледже, считает, что при поддержке учебных заведений танец льва может, вероятно, привлечь более глубоко понимающую этот народный обычай аудиторию. Помимо обучения студентов колледжа традиционным видам спорта, Дай и группа его коллег-преподавателей занимаются также изучением истории и современного состояния этих народных искусств и разрабатывают стратегию их популяризации. «Эти народные обычаи — часть нашего культурного наследия. Было бы непростительной ошибкой, если бы мы не предприняли необходимые шаги для их сохранения и позволили им постепенно исчезнуть, — говорит Дай. — Они являются реальным воплощением традиционного искусства, имеющим довольно сложную теоретическую основу».

Помимо правительственного финансирования, а также организационной и исследовательской работы, проводимой учебными заведениями, большое значение для надежного сохранения и популяризации таких фольклорных представлений, как танец льва, имеет также действенная поддержка со стороны частного сектора. Одним из видных энтузиастов танца льва, активно способствующих сохранению этого вида искусства, является Ван Хун-лун. Коллеги даже прозвали его «Львом — царем зверей» и не только за его импозантную внешность, так как его кудрявая «грива» и смуглое лицо действительно делают его несколько похожим на льва, но и за давнюю любовь к танцу льва и преданность делу его сохранения.

Ради осуществления своей мечты — сохранения и популяризации танца льва, а также внесения определенных новшеств в сам танец — Ван оставил свою работу врача китайской медицины, заработав и отложив на содержание семьи необходимую сумму денег. В 1988 г. Ван при поддержке нескольких друзей, разделяющих его стремления, выступил инициатором создания Тайваньского общества танца льва. Со времени своего создания эта организация выполняет важную миссию передачи новому поколению знаний о танце льва, накопленных в результате изучения этого вида народного искусства.

За прошедшие годы Ван собрал и обработал немалое количество информации о происхождении и эволюции танца льва, об основных элементах представления, о материалах, используемых для изготовления реквизита, и о приемах манипулирования головой и туловищем льва. «Систематическое документирование и классификация приемов, применяемых при исполнении танца льва различными группами, крайне важны для сохранения знаний о нем и их передачи последующим поколениям, — поясняет Ван, который опубликовал несколько книг о танце льва и создал учебные видеокассеты с инструкциями по его исполнению. — Мое самое заветное желание — добиться того, чтобы танец льва, став достаточно рафинированной формой искусства и получив международное признание, исполнялся бы на сцене как дома, так и за рубежом, а не продолжал считаться не особенно изысканным представлением уличных акробатов». Кроме того, возглавляемое Ваном общество спланировало и организовало несколько различных конкурсов танца льва и другие мероприятия. «Делая это, мы стремимся охватить как можно больше местных жителей, — поясняет Ван, — и привлечь больше внимания общественности к культурной жизни вообще, а также добиться лучшего понимания людьми данной конкретной культурной традиции».



Еще один важный проект, отмечает Ван, нацелен на воспитание талантливых исполнителей и преподавателей. «Для того, чтобы танец льва не исчез, должно иметься достаточное число людей, осваивающих используемые в нем движения и способных передать затем эти навыки дальше, — говорит он. — Фактически воспитание смены является сегодня нашей главной целью». Ежегодно общество танца льва организует специальные учебные лагеря и приглашает участвовать в сборах школьных учителей, интересующихся этим видом народного искусства. Участники недельных учебных сборов знакомятся с происхождением и эволюцией танца льва, различными вариантами его исполнения, основными техническими приемами и способами изготовления реквизита.

«Мы надеемся, что в результате предлагаемых нами теоретических и практических занятий учителя смогут глубже понять это традиционное акробатическое искусство и стать его энтузиастами, — говорит Ван. — Затем, вернувшись в свои школы, они смогут сами культивировать там танец льва, обучая ему своих питомцев». За прошедшие десять лет в этих учебных сборах приняли участие около 600 воспитателей детских садов, учителей начальных и средних школ и преподавателей колледжей из разных частей острова.

Одновременно члены возглавляемого Ваном общества часто посещают учебные заведения, заинтересованные в создании клубов и групп исполнителей танца льва, давая им рекомендации и оказывая необходимую практическую помощь. «До создания нашего общества число учебных заведений на острове, в которых имелись группы исполнителей танца льва, не достигало и 30, — говорит Ван, — а после создания нашего общества благодаря активной поддержке с его стороны их число увеличилось к настоящему времени до 200 с лишним». Ван убежден, что танец льва будет и далее пользоваться широкой популярностью у жителей Тайваня и сохранит свое значение в качестве важного элемента самобытной народной культуры острова.

Су Цинь-мин, учитель начальной школы Санься в уезде Тайбэй, в 1993 г. записался в организованный обществом танца льва учебный лагерь, по его словам, «просто из любопытства». Он поясняет: «В прошлом традиционное акробатическое искусство не преподавалось публично, а, в основном, передавалось непосредственно от мастера к ученикам. Обычные люди едва ли имели возможность овладеть этим искусством или больше узнать о его важности и ценности». Как говорит Су, интенсивный учебный курс, предложенный в лагере, вызвал у него глубокий личный интерес к танцу льва и привел к осознанию необходимости сохранения этого вида народного искусства. «Танец льва — это уникальная китайская культурная традиция. Почему бы нам это не признать? — говорит Су. — И это — полезное для здоровья занятие, сочетающее развлечение с физическими упражнениями».

В следующем после посещения учебного лагеря году Су в сотрудничестве с другим учителем Ли Жуй-кунем и при поддержке администрации своей школы создал группу по исполнению танца льва и на добровольных началах отдает свое время и силы обучению школьников этому искусству. На протяжении последних четырех лет освоение этого традиционного танца доставляет истинное удовольствие учащимся и способствует воспитанию в них духа коллективизма. «Учащиеся испытывают огромное удовлетворение, когда им удается овладеть техникой исполнения танца льва, ибо это — особое искусство, требующее большой ловкости, — говорит далее Су. — Танец льва особенно притягателен для детей младшего возраста: движения танца и его звуковое сопровождение отличаются большой живостью и выразительностью и оказывают на юных зрителей глубокое эмоциональное воздействие».

Е Цзя-цзя, 13-летний школьник, говорит, что после того, как начал заниматься танцем льва, он стал сильнее и активнее. «Моя мама очень одобрительно от-

носится к моему участию в группе, исполняющей танец льва. Она говорит, что это поможет мне стать выше ростом, — говорит Е. — Что же касается меня самого, то мне нравится заниматься танцем льва — это так интересно! Освоив основные движения, я смог затем сам придумать некоторые новые движения, чтобы сделать представление еще лучше». Е говорит, что он очень любит участвовать в соревнованиях, потому что может таким образом приобрести новых друзей, аплодисменты зрителей всегда очень воодушевляют его, а завоеванные им призы служат приятным напоминанием о достигнутых успехах. Е добавляет, что его отношения с одноклассниками стали лучше и прочнее благодаря духу сотрудничества, которого требует исполнение танца льва.



Но действительно ли танец льва пользуется сегодня более широкой популярностью? Художник по костюмам У Янь-линь полагает, что это так. 67-летний У занимается созданием реквизита для танца льва уже более пятнадцати лет. Он говорит, что счастлив быть свидетелем постепенного возрождения этого искусства. «Около шести лет назад Министерство образования стало ежегодно выделять городам и уездам по 3 млн долл. (90000 долл. США) для поддержания народных обычаев, — говорит У. — Это — хорошее начинание. Без внимания и поддержки со стороны правительства танец льва и другие фольклорные представления не получили бы развития и не пользовались бы такой популярностью, как сегодня».

В настоящее время У нередко приходится работать более десяти часов в день, чтобы выполнить все заказы, поступающие к нему от различных учебных заведений и частных организаций. Кроме того, он выступает как консультант по исполнению танца льва примерно в десяти учебных заведениях и выполняет функции судьи на местных и общенациональных конкурсах. «Двадцати четырех часов в сутки мне мало для того, чтобы сделать все мои дела, — сетует У. — Я стремлюсь так распределять свое время, чтобы успеть сделать как можно больше и сделать хорошо. Ведь это наш долг — уберечь эти народные обычаи от исчезновения и сохранить их навечно». К счастью, молодежь активно усваивает фольклорные традиции — так, 18-летний сын У проявляет огромный интерес к овладению техникой исполнения танца льва, а также к изготовлению соответствующего реквизита. «Я — пожилой человек, и мне в высшей степени приятно видеть, что молодые люди — такие, как мой сын, — способны воспринять это традиционное акробатическое искусство и передать его своим детям», — говорит У.

*Перевод Алекса Ли*

ИНДЕКС 70764

B0000010 1207194

