R664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

1/2009

Цуй Бо. Бамбук и цапля. Свиток. II половина XI в.

ЦИГУН И ЖИЗНЬ

1/2001

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Кэ Юньлу. **Как относиться к сверхспособностям** 3
Ян Гоань. **Даосизм и повседневная жизнь** 4
Вэй Юйцзинь. **«Черное воинство» и даоинь** 9

МЕТОДИКИ ЦИГУН

В. Л. Ацин. **Чжунъюань цигун в России 10 лет** 11

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение) 18

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Ян Шувэнь. **Точечный самомассаж** 25
Ши Баоли, Цзо Бяо. **Здоровье и кальциевый обмен** 29
Ли Цайэ. **О лечебных свойствах спиртных напитков** 32

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Хэ Чжэньцюань. **Сто «нельзя» в еде и питье** 36

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Б. П. Рычило. **Храм Неба** 41

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
Переводчики С. Е. Сергеев,
А. П. Александров
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",
2001.

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:
Двойная пагода, г. Сучжоу.

На четвертой стороне обложки:
Храм Неба, г. Пекин.

"Цигун и жизнь", 2001, № 1
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 20.01.2001. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 1500. Заказ № 112
Цена договорная

Отпечатано на фабрике офсетной печати
г. Обнинск, ул. Королева 6.

Как относиться к сверхспособностям

✍ *Кэ Юньлу*

У занимающихся цигун часто открываются разного рода сверх-, или «особые способности», например, дальновидение, диагностирование на расстоянии, предвидение, телепортация и т.д. Среди цигунистов существуют две крайности в отношении к сверхспособностям. Одни считают, что обладание ими свидетельствует о высокой степени мастерства и очень хотят их иметь. В результате у них не только не открываются такие способности, но и, наоборот, возникают дополнительные трудности, осложнения и даже серьезные отклонения. Поэтому занимающимся цигун ни в коем случае не следует упорно добиваться открытия «особых способностей». Если благодаря цигун у вас улучшилось здоровье, жизнь стала более естественной, творческой, мировоззрение более оптимистичным, — это уже очень много, это уже замечательно.

Но если «способности» все же появились, отнеситесь к этому спокойно, не пугайтесь и не радуйтесь чрезмерно. Как говорится: «Пришло — не надо отвергать, ушло — не надо догонять». Появились — хорошо, на определенном этапе занятий это часто случается. Через какое-то время «способность» вдруг снова исчезает. Не волнуйтесь, это также может означать прогресс в ваших занятиях. Все это естественно, нормально. Я знаю таких, которые, стремясь открыть «третий глаз», помогали себе палочками, доводя дело до ран на лбу. К чему все это? Занятия цигун предполагают расслабленность, естественность, спокойствие. Упорствуя в каком-либо стремлении, слишком горячо желая чего-либо, невозможно быть спокойным, нельзя избежать напряжения. «Особые способности» обычно возникают сами по себе, когда их не ждешь, не думаешь о них, а просто занимаешься. Они появляются непреднамеренно. Не заботьтесь о них, пусть все идет своим чередом.

С точки зрения цигун, «особые способности», «чудесные способности» относятся к магии. Цигун и магия — разные вещи. Цель цигун — в познании дао, обретении мудрости, прозрении. «Особые способности» целью цигун не являются.

Другая крайность в отношении к «особым способностям» заключается в принижении их значения. Когда говорят, что на них вообще не надо обращать никакого внимания, что они возникают только на низшем уровне цигун, то это тоже неправильно. Ведь появляются они, когда происходит рост мастерства, когда достигается определенный уровень мастерства. Разве это плохо? Зачем умалять, зачем отрицать? К тому же с их помощью можно сделать немало хорошего, например, излечивать от болезней. Главное — правильно ими пользоваться, не привязываться к ним. Тогда с их помощью можно приближаться и к истинным целям цигун.

Конечно, способность «творить чудеса» вовсе не означает, что обретены Истина, мудрость. Есть немало «чудотворцев», чье сознание достаточно низко, и даже таких, которые не контролируют свои психические проявления, находятся в

ненормальном состоянии. Однако, с другой стороны, очевидно, что настоящие просветленные, познавшие Истину, обязательно имеют сверхспособности.

Правильно относиться к «особым способностям» значит и не стремиться к ним, и не умалять их. Появление таких способностей есть признак совершенствования мастерства. Но этого не следует добиваться, это должно случаться.

Даосизм и повседневная жизнь

✍ *Ян Гоань*

«Пестование жизни» всегда было буквально вплетено в канву повседневной жизни даосов. В трактате Хэ Лянцзюня «Сыочжай цуншо» (эпоха Мин, XIV–XVII вв.) приводятся слова святого Тай И: «Во-первых, меньше говори, пестуй внутреннюю ци; во-вторых, воздерживайся от похоти, пестуй семенную ци; в-третьих, меньше соблазняйся вкусом, пестуй ци крови; в-четвертых, глотай слюну, пестуй ци плотных органов; в-пятых, не злись и не гневайся, пестуй ци печени; в-шестых, правильно питайся, пестуй ци желудка; в-седьмых, меньше размышляй и задумывайся, пестуй ци сердца». Все семь перечисленных заповедей недвусмысленно указывают на явления нашей повседневной жизни, требуют рассматривать наши эмоции, вкусовые пристрастия, вообще привычный быт как серьезное дополнение к даосским методикам. Чтобы повседневная жизнь человека в максимальной степени соответствовала требованиям постоянного самосовершенствования и были, собственно, выработаны все эти правила. С точки зрения современной медицины, в большинстве своем они соответствуют физиологическим и психологическим особенностям человека, способствуют укреплению его здоровья.

Взгляды даосизма на психическое здоровье человека

Даосское вероучение не только имеет особый подход к изучению жизнедеятельности человеческого организма, но и по-своему объясняет понятие психического здоровья. Понятие психического здоровья в простой и безыскусной трактовке даосизма в полной мере служит целям обретения верующими психологического комфорта и соответствует религиозным запросам, а, кроме того, может служить хорошим руководством по проблемам отношений людей друг к другу и к миру.

Современная психология считает, что психическое здоровье человека, в первую очередь, определяется его способностью адекватно и гармонично вписываться в окружающую среду. Люди, представляющие собой полноценные личности, руководствуются в своих действиях позитивной жизненной философией. Они любят общество, преисполнены оптимизма, демонстрируют широту взглядов, свободны от эгоцентризма, не склонны перекладывать свои проблемы на других, всегда готовы оказать помощь нуждающемуся, в своих поступках не субъективны и не односторонни, не упрямы и не своенравны. Все эти качества так или иначе связаны с даосскими принципами «чистоты и покоя», «недеяния», «бесстрастности» и «отказа от борьбы». Можно с полной уверенностью констатировать, что заложенная в даосизме жизненная философия самым положительным образом влияет

на физическое и психическое здоровье человека, способствует профилактике заболеваний, вызываемых теми или иными психологическими факторами, поддерживает и повышает способность человека приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды и общественной жизни, улучшает его психофизические качества.

1. «Чистота и покой»

«Чистота и покой» — один из важнейших принципов даосизма, корень Дао. Человек, постигающий Дао, может добиться цели, только обретя «частоту и покой».

Что же такое «чистота и покой»? В трактате «Юньцзи цицзянь» говорится: «Концентрация семени-цзин, средоточие духа-шэнь, уход от хаотичности материи называются «чистотой»; возвращение духа-шэнь, питание ци и неподвижное спокойствие называются «покоем». В трактате «Чжэньсянь чжичжи» сказано так: «Два слова — «чистота и покой» — означают, соответственно, очищение своего сердечного источника и успокоение своего сердечного моря. Когда сердечный источник чист, к нему не пристает ничего внешнего, естество неизменчиво, а дух-шэнь чист; когда сердечное море спокойно, не возникает и никаких вредных желаний и семя-цзин полноценно и наполняет живот». «Даодэцзин», глава 16: «В мире большое разнообразие вещей, но все они возвращаются к своему началу (корню). Возвращение к началу называется покоем». «Даодэцзин», глава 45: «Покой побеждает суетность, холод побеждает жару, чистота и покой — правильность Поднебесной». Из приведенных отрывков видно, что даосизм придает категории «чистота и покой» очень большое значение, рассматривает ее в качестве основы Дао. Цели, достигаемые через «чистоту и покой», определяются как «истинное мышление и стремление к Дао». («Лао-цзы сян эрчжу»).

Теория даосизма гласит, что добиться «чистоты и покоя» можно, прежде всего, через «отсутствие желаний» — это закон Дао. «Чистота и покой» просто необходимы в процессе совершенствования, в частности, в процессе «укрепления семенной ци». Истинные «чистота и покой» наступают тогда, когда ничто внешнее не может смутить внутренней тишины в сердце, когда душа подобна не тронутой ветром глади вод.

Хотя даосизм и не ставит достижение «чистоты и покоя» целью совершенствования, тем не менее они весьма полезны для обеспечения психического и физического здоровья. В трактате «Гуань-цзы» говорится: «Если человек достигает правильного покоя, его кожа расправляется, зрение и слух обостряются, мышцы становятся послушными, а кости укрепляются».

Сохранился «рецепт» одного даоса по прозвищу Железная Нога, жившего в эпоху Мин, который называется «Жизнь в радости и без печали». Выглядит он следующим образом: «Лекарства: убрать неприятности, забыть несбыточные мечты. Способ приготовления и применение: смешать по одной части вышеуказанных компонентов и запить отваром из «чистоты и покоя». Хотя лекарство и простое, действует оно очень эффективно. Оно не горячее и не холодное, не горькое и не острое, за ним не надо далеко ходить — по мере необходимости его можно изготавливать самому. Перед тем, как принимать это лекарство, следует в помещении подмести пол, побрызгав его водой, открыть окна, поставить перед собой горшки и кадки, посадить в них цветы и бамбук, установить аквариум и завести в нем рыбок, посередине комнаты поставить столик и лежанку, пучок рогозы. Ежедневно выполняйте следующее: примите «позу лотоса», прикройте глаза и установите дыхание, принимайте лекарство, пока не сгорят три палочки. Затем делайте то, что вам больше по душе: походите по комнате, посмотрите на картины, прочитайте два-три древних стихот-

ворения. Когда устанете, выпейте крепкого чаю и прилягте отдохнуть. Регулярно принимая лекарство, вы почувствуете, что ваши дух-шэнь и ци очистились, а вы, подобно небесному мужу, обрели спокойствие».

2. «Недеяние»

«Недеяние» — один из неотъемлемых постулатов даосизма, который определяет отношение человека к общественно-политической жизни, к жизни вообще. Развитие всего сущего, в том числе и общества, происходит в соответствии со своим «дао». Поэтому, чтобы управлять страной, надо следовать законам общественного развития, а, имея дело с людьми, следует отодвигать свои интересы на второй план, стремиться к «чистоте и покою», к «бесстрастности». «Недеяние» — это путь и метод достижения целей «полноценного деяния» и «самотрансформации». Впервые принцип «недеяния» был выдвинут Лао-цзы, многократно употреблявшийся им в трактате «Даодэцзин». Например, в главе 37 говорится: «Дао постоянно осуществляет недеяние, однако нет ничего такого, что бы оно не делало; если знать и правители будут его придерживаться, то все сущее будет изменяться само собой». Глава 3 гласит: «Осуществление недеяния предполагает воздержание от ненужного вмешательства». В главе 57 констатируется: «Если совершенномудрый не действует, народ изменяется сам собой; если он находится в покое, народ исправляется сам». Лао-цзы считал, что все в этом мире должно осуществляться, следуя своему дао, что все должно развиваться в соответствии с природой, что, если соблюдать «чистоту и покой», следовать принципу «недеяния», то можно «изменяться и исправляться». В то же время «недеяние» не есть «ничегонеделание», а означает лишь отсутствие ненужного вмешательства в естественный процесс. Надо отметить, что именно «недеяние» стало той базовой догмой, на основе которой даосизм развился в целое вероучение. Ранний даосизм рассматривал «недеяние» как основу постижения смысла Дао, постижения «небесного сердца», достижения «великой справедливости». После эпохи Вэй (VI в.) принцип «недеяния» становится главным условием самосовершенствования даосов и достижения ими уровня святого.

Каким же образом можно научиться «недеянию»? На этот вопрос ответил Хань Фэйцзы, который считал, что, поскольку «недеяние» и «отсутствие мыслей» являются наиболее благоприятным состоянием, при котором сознание не сковано никакими узами, оно (состояние) наиболее оптимально гармонирует с «пустотой и покоем». Люди неискушенные часто намеренно стремятся через «недеяние» достичь «пустоты и покоя», тем не менее, постоянно думая о них, что, несомненно, сковывает их сознание и душу, а «пустота и покой» означают отсутствие каких-либо сковывающих факторов. Поэтому достичь «недеяния» намеренно просто невозможно. В трактате «Юньцзи цицзянь» о достижении «недеяния» можно прочесть следующее: «Если хочешь достичь недеяния, прежде всего избегай неприятностей. Каким образом? Держись подальше от подозрений, держись подальше от подлых людей, держись подальше от стяжательства, будь осмотрителен в еде, остерегайся острого языка, ссор, применения силы, чаще задумывайся над своими ошибками, изменяйся и следуй доброму. Если преуспеешь в этом, то достигнешь того, что умеют святые, достигнешь небесной добродетели». Даосская идеология «недеяния» вполне может помочь нам в повседневной жизни правильно строить отношения с людьми, управлять своим психофизическим состоянием, всегда поддерживать состояние психологической уравновешенности, положительно реагировать на изменения окружающей среды и состояние общества.

3. «Бесстрастность»

«Бесстрастность» — принцип даосского учения, в соответствии с которым надо сдерживать свои желания, поскольку долголетие дается лишь тому, кто меньше думает и избавляется от страстей.

В главе 19 «Даодэцзина» сказано: «Держись скромно, стремись к простоте, уменьшай личные желания, освобождайся от страстей». Скромность и простота несовместимы со страстями, как огонь с водой. Появление у человека желаний и страстей неизбежно наносит ущерб его чистоте и искренности, поэтому-то их нужно всячески ограничивать. Лао-цзы считал, что «нет большего несчастья, чем не знать меры; нет большей опасности, чем желание брать».

На этих воззрениях Лао-цзы и получил свое развитие принцип «бесстрастности», в котором понятия «желание», «страсть» были распространены на «сластолюбие», «услаждение звуками» и «сильные вкусовые ощущения», а «искусство изучения Дао» стало включать в себя «очищение сердца, отказ от накопительства, освобождение от забот, усмирение личных желаний, освобождение от страстей, стремление к скромности и простоте».

Для чего нужна «бесстрастность»? Даосизм считает «желание», «страсть» «корнем зла», вредящим ци и разрушающим «естество». Известный даос эпохи Мин Чжэн Сюань говорил: «Зло десяти тысяч болезней произрастает из излишеств. Излишества в музыке вызывают слабость и трусость; излишества в стремлении к выгоде в торговле вызывают жадность и алчность; излишние заслуги на государственной службе вызывают хвастливость; излишняя известность вызывает гордыню». В приведенном высказывании слово «излишества» означает не что иное, как «чрезмерные желания и страсти». Они наносят серьезный вред здоровью, в то время как «бесстрастность», наоборот, содействует «пестованию жизни». Сунь Сымяо говорил: «Пестование старости имеет свои важные особенности: слух не должен воспринимать все подряд; рот не должен беспрерывно говорить; тело не должно напрасно двигаться; сердце не должно наполняться пустыми заботами — все это полезно знать пожилым».

Все вышесказанное хорошо иллюстрирует тот факт, что конфликты между людьми и противоречия между человеком и природой, которые зачастую приводят к самым тяжелым последствиям, в даосизме сводятся к одной причине — алчности и страсти — и указывают один выход: «меньше эгоизма и меньше желаний».

4. «Отказ от борьбы» («неборьба»)

«Отказ от борьбы» — еще один принцип даосизма, в соответствии с которым бытие всех вещей в природе, а также повседневная жизнь людей должны соответствовать «законам Неба». Все зло в человеческом обществе, все беды и беспорядки происходят из-за борьбы между людьми, и это весьма прискорбно. Именно поэтому даосизм и проповедует «действие без борьбы». Выражение «без борьбы» встречается в «Даодэцзине» многократно. В главе 8: «Вода приносит пользу всем существам без борьбы»; в главе 66: «Если человек не борется, он в мире непобедим»; в главе 68: «Это я называю добродетелью, избегающей борьбы. Это сила в управлении людьми. Это значит следовать природе и древнему началу»; в главе 81: «Дао совершенномудрого — это действие без борьбы». В раннем даосизме «отказ от борьбы» являлся одним из важнейших принципов, которому обязаны были следовать все ученики. «Отказ от борьбы» тем не менее, не означает просто пассивного ожидания своего конца, отказа от нравственных норм, ухода от противоречий и борьбы. «Отказ от борьбы» в истинном понимании этого слова означает принцип, основанный, с одной стороны, на нравственных нормах, а с другой стороны, превосходящий нормы общественной морали. Его целью является устранение конфликтов между людьми путем «борьбы без борьбы». Это совсем не одно и то же, что и поверхностное миролюбие, к которому прибегают люди во имя достижения каких-либо корыстных целей. Оно имеет свой глубинный внутренний смысл, исходящий из интересов других лю-

дей. Лао-цзы называл его «отказом от борьбы во имя всего сущего», «действием без борьбы».

Даосизм также рассматривает принцип «неборьбы» как одно из проявлений принципа «творить добро». Человек, творящий добро, может без борьбы одержать победу, найти отклик повсюду, не сказав ни слова. Именно благодаря тому, что даосизм придавал принципу «неборьбы» такое большое значение, а даосские монахи проводили его в жизнь, на протяжении веков селясь уединенно глубоко в горах, стараясь избегать конфликтов с миром, и монахи, и даосизм в целом получили широкое признание в разных слоях общества — от императоров до простолюдинов.

«Борьба», «насилие» являются первопричиной возникновения «ци гнева», «ци ненависти». Люди, зараженные духом «борьбы», становятся красными до кончиков ушей, буквально пышат злобой, могут начать драку или учинить что-нибудь еще более страшное. «Борьба» — серьезное препятствие на пути к физическому и душевному здоровью человека. По свидетельству немецких ученых-медиков, заболевания сердца, апоплексия, онкологические болезни тесно связаны с такими психологическими причинами, как вспыльчивость и агрессивность. Принцип «отказ от борьбы» помогает людям выходить из напряженных состояний, поддерживать радостное настроение. Даос Железная Нога, о котором уже упоминалось, оставил нам после себя еще и такой «рецепт» «отвара мирной ци»: «Лекарственные средства: слово «терпение» и слово «забвение» — по одной штуке. Способ приготовления и употребление: в равных пропорциях соединить первое и второе; принимать, запивая «молчанием». Первая составляющая — «терпение» — помогает справиться с приступами злости, вторая составляющая — «забвение» — помогает на всю жизнь избавиться от обид. После приема «отвара» рекомендуется пропустить 5–7 бокалов хорошего вина». Рекомендуем всем попробовать это средство и посмотреть, можно ли действовать без борьбы.

Продолжение следует

Дорогие читатели!

Открытие подписки на II полугодие 2001 г. — 1 апреля 2001 г.
Окончание подписки — 15 мая 2001 г.
Каталог Агентства «Роспечать»
«ГАЗЕТЫ. ЖУРНАЛЫ. Книги. Учебные пособия. Товары» (часть I), см.:
Тематический указатель, рубрика 10 «Здравоохранение. Медицина» либо
Алфавитный указатель, буква «Ц».

Во II полугодии журнал «Цигун и жизнь»
№ 4/2001 выйдет в свет во второй половине августа,
№ 5–6/2001 (сдвоенный) выйдет в свет во второй половине ноября.

Каталожная цена (отпускная цена редакции):
№ 4/2001 — 68 рублей 50 копеек,
№ 5–6/2001 — 137 рублей.

Подписка принимается предприятиями связи и организациями, осуществляющими распространение изданий по подписке.

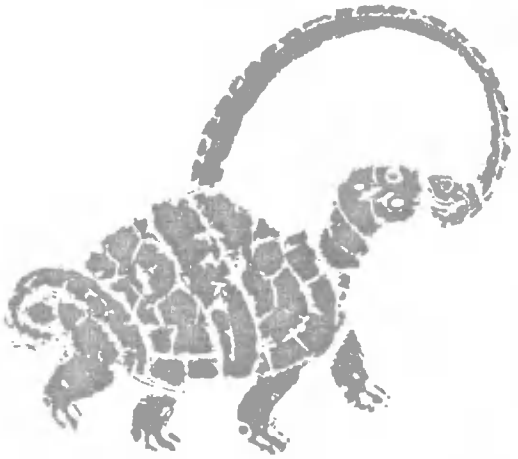
«Черное воинство» и даоинь

✍ *Вэй Юйцзинь*

В одной из галерей храма Наньань, расположенного в горах Яованшань, в уезде Яао пров. Шэньси, находится отсвечивающая черным лаком и всем бросающаяся в глаза каменная стела. На ней выгравировано два иероглифа «черепаха» и «змея». В нижнем правом углу камня написано: «Наполни сердце благоговением, и зло будет всегда обходить тебя стороной». В уезде Яао в качестве подарка очень ценятся эстампы с изображениями этой стелы. «Черепаха» и «змея», или, как их еще называют, «черное воинство», до эпохи Тан (VII–X вв.) считались символом Севера. Иероглифы «черепаха» и «змея» были впервые начертаны в таком сочетании в эпоху Юань (XIII–XIV вв.) Тань Чжэньцзюнем, одним из семи учеников известного в то время даоса Ван Чжунъяна, а сама стела была воздвигнута в четырнадцатый год правления шестого императора династии Мин (XIV–XVII вв.). В течение более пятисот лет люди изучают значение этой надписи с самых разных позиций. Специалистами в области каллиграфии надпись на камне оценивается чрезвычайно высоко. Оба иероглифа начертаны без отрыва, одной сплошной линией, размашисто и естественно; напоминают вобравшую голову черепаху и изящно изогнувшуюся змею. Другие видят в этой надписи отражение жестокой политической борьбы, происходившей в эпоху Мин, а также прямую связь с основателем династии императором Чжу Юаньчжаном. Дело в том, что наследником Чжу Юаньчжана был его старший сын Чжу Бяо. Однако он заболел и умер в молодом возрасте, в результате чего наследником престола был провозглашен старший внук императора Чжу Юньвэнь. С этим был несогласен четвертый сын императора, будущий обладатель престола Чжу Ди (император Юн Лэ), который замыслил совершить переворот и захватить власть. После смерти отца он поднял войска на севере страны и перехватил престол у племянника. Опасаясь недовольства народа, Чжу Ди построил в горах Тайхэшань (пров. Хубэй), ныне Уданшань, даосский храм и приказал воителям тайно изготовить статую великого бога Севера — Сюань-у по своему подобию, чтобы убедить подданных, что именно он является его воплощением.

Два приведенных подхода к анализу надписи достаточно широко распространены, но мало кто за все это время пытался проанализировать ее связь с даоинь и искусством «пестования жизни». Поэтому автор и задался целью обозначить и изучить взаимосвязь между значением символа «черепаха и змея», даоинь и тайцзицюань.

Разговор о значении символа «черепаха и змея» следует, естественно, начать с рассказа об этих животных. И первое, и второе существо — долгожители. В древних источниках, например, нередко встречаются упоминания о «тысячелетней черепахе» и «десятитысячелетней змее». Да и в наши дни рассказы о животных-долгожителях нередкость. Так, например, в журнале «Чжунхуа цигун», в февральском номере за 1988 г. была опубликована статья о пойманной в Южной Корее черепахе, возраст которой составлял тысячу



с лишним лет. Местные жители из уважения к столь почтенному возрасту отпустили животное обратно в море.

Немало сообщений можно найти и о долгоживуших змеях. Биологами Новой Зеландии и Австралии в глубинах южной части Тихого океана была обнаружена змея с зелеными мохнатыми полосами. На хвостовой ее части имелись яркие кольца, подобные годичным кольцам деревьев. Всего их насчитали 1687, и после научного анализа пришли к заключению, что эта змея еще молодая. У черепах и змей свои секреты долголетия. У черепах, например, кроме наследственного фактора, большую роль играет дыхание с «выведением и набиранием», а также даоинь и «движение ци», являющиеся факторами приобретенными. Змея — животное пресмыкающееся, т. е. не имеющее конечностей. Она передвигается ползком, за счет ритмичных движений позвоночника влево и вправо. Летом змея ведет активный образ жизни, а зимой впадает в спячку. Жизнь змеи, таким образом, связана с регулярным чередованием состояний «движения» и «покоя», которые тесно связаны друг с другом.

Если проанализировать существующие в даоинь и науке «пестования жизни» направления, то их можно объединить в три большие группы.

Первая — это направление «выплавления пилюли», развивавшееся в рамках даосского учения о «чудесной пилюле». На пагоде в уезде Чжоучжи есть парные надписи, составленные еще Лао-цзы: «В нефритовой печи варите снадобье для продления жизни; самосовершенствование в соответствия с истинным Дао способствует процессу создания пилюли долголетия». Так называемые «снадобье для продления жизни» и «пилюли долголетия», о которых упоминает Лао-цы, — это не что иное, как слюна, выделяющаяся в процессе мысленного даоинь.

Второе направление даоинь и «пестования жизни» включает все методы, связанные с «погружением в состояние покоя» и «пестованием естества». В качестве примера можно привести буддийские практики «сидения с успокоенным сердцем».

И, наконец, третье направление объединяет все, что связано с упором на дыхание, с «выведением и набиранием». Сюда можно отнести, например, так называемый, «ключ из шести иероглифов» Сунь Сымяо. В новое время были разработаны методики, например: «даоинь черепахи и змеи», «методика дыхания черепахи», которые базируются на имитации факторов, способствующих долголетию черепахи и змеи. Если до конца постичь секрет многолетней жизни этих двух животных, можно в целом реализовать цели и методы, присущие всем трем основным направлениям искусства «пестования жизни». Поэтому автор некоторое время назад сочинил парную надпись к иероглифам «черепаха и змея», написанным на каменной стеле в уезде Яао: «Непрерывным выведением и набиранием черепаха продлевает свою жизнь; сочетая движение и покой змея живет дольше». Эта парная надпись привлекла к вопросу внимание многих людей.

Чжунъюань цигун в России 10 лет

✍ *В.Л.Ащин*

Основные упражнения

Главное назначение основных упражнений: получение ци (Большое дерево), улучшение качества ци («Пестование ци», ян-цигун), управление ци («Малый небесный круг»), омоложение и укрепление организма, освоение измененных состояний сознания. Мы называем упражнения формами.

Формы I ступени

Форма 1. Большое дерево.

Стоя, ступни ног на ширине плеч параллельны друг другу, колени согнуты настолько, чтобы максимально расслабить мышцы ног, спина прямая, макушка как бы растет вверх или подтянута за ниточку. Руки сложены на животе, на пупке (у мужчин правая рука сверху, у женщин — левая). Кончик языка касается верхнего нёба.

Становимся большим деревом. Чувствуем, как ноги-корни уходят глубоко в землю, туловище-ствол достигает неба. Руки располагаем напротив живота, представляя, что обнимаем красный шар.

Расслабляемся, ни о чем не думаем, входим в «состояние цигун».

Выполняем не менее 30 минут.

Заканчивая выполнение упражнения, собираем ци вокруг себя в шар, уменьшаем его, помещаем в нижний даньтянь, а там постепенно уменьшаем до точки.

Внимание. При выполнении упражнения возможно появление двойника, как правило, напротив вас в зеркальном отражении. Не нужно пугаться. Это нормальное явление. Необходимо продолжать упражнение, а в завершающей части, помещая ци-шар в нижний даньтянь, нужно соединиться со своим двойником и только после этого выйти из «состояния цигун».

Завершающий этап*:

— разотрите ладони друг о друга до появления тепла или жара;

— умойте ладонями лицо. Движения ладоней снизу вверх по центру лица, затем в стороны и вниз по скулам;

— постучите ладонями по голове от затылка до лба;

— причешитесь пальцами, проводя по волосам ото лба до затылка;

— разомните ушные раковины. Большой палец — на задней стороне ушной раковины, указательный — на передней;

— простучите со всех сторон правую руку от плеча до кисти; левую руку и туловище — сверху вниз; ноги — сзади, начиная от крестца, сверху вниз, сбоку, спереди и по внутренней поверхности от промежности. Можно сесть и простучать ступни ног;

— простучите ладонями VII шейный позвонок или всю спину от поясницы до плеч, снизу вверх, когда занимаются два человека и больше.

Продолжение. Начало см. 2000, № 6.

* Выполняется после каждой формы.

Форма 2. «Пестование ци»

Это упражнение называют также «воспитанием ци», «улучшением качества ци». Оно очень важно, поэтому и относится к основным упражнениям. Посредством питания, дыхания и выполнения различных упражнений мы получаем разные виды ци, которые необходимы нашему организму для жизнедеятельности, но лишь с помощью этого упражнения мы восстанавливаем свою пренатальную ци, полученную от наших родителей. Когда полностью расходуется пренатальная ци, человек умирает.

Выполняется упражнение следующим образом.

Сядьте на край стула, слегка разведите колени, выпрямите спину, голову держите прямо, язык упирается в нёбо, руки сложены на нижнем даньтяне (у мужчин правая рука сверху, у женщин — левая).

Можно сидеть в «позе лотоса», «полулотоса», скрестив ноги по-турецки и в любой другой удобной для вас позе с прямой спиной.

Войдите в «состояние цигун», сосредоточьтесь на нижнем даньтяне и представьте там небольшой, красный, приятно теплый шарик. Величина шарика — не более мячика для игры в настольный теннис. Мыслеобраз легкий: «Как будто есть — как будто нет».

Упражнение необходимо выполнять не менее 30 минут.

Заканчивая упражнение, выполните завершающий этап.

Форма 3. «Малый небесный круг»

При выполнении этого упражнения используются два из восьми «чудесных меридианов»: думай (заднесрединный, управляющий, янский меридиан, проходящий от промежности (точка хуэйинь) вверх до макушки (точка байхуэй) по задней поверхности тела, вдоль позвоночника) и жэньмай (переднесрединный, функциональный, иньский меридиан, проходящий от макушки вниз до промежности посередине передней поверхности тела). Переднесрединный меридиан разомкнут в области рта, поскольку проходит через язык. Чтобы его замкнуть, необходимо положить язык на нёбо.

Выполняем упражнение в положении сидя так же, как и ян-цигун. Руки на нижнем даньтяне. Мысленно представляем и стараемся почувствовать красный шарик в середине нижнего даньтяня. Затем выводим этот шарик на поверхность живота и ведем вниз по телу в промежность и вверх мимо копчика, вдоль позвоночника, шеи, по голове, вниз по лбу, по носу, по языку к горлу, мимо яремной впадины, вниз по груди, по животу и опять в промежность и т.д.

Если при ведении шарика в теле нет ощущения его присутствия, можно выполнить несколько циклов упражнения, применяя парадоксальное дыхание. Для этого опускание шарика от пупка до промежности и поднятие его от промежности до макушки производится на вдохе при опускании диафрагмы и одновременном подтягивании живота. Мы как бы проталкиваем шарик по меридианам. На выдохе расслабляемся и опускаем шарик до пупка. Так нужно делать до появления более или менее отчетливых ощущений шарика в теле, а затем переходить на мыслеобразное ведение, без применения дыхания.

Заканчивая упражнение, выполните завершающий этап.

Если ощущение присутствия шарика не возникает при парадоксальном дыхании, значит, у вас недостаточно ци и вам необходимо больше заниматься предыдущими упражнениями.

Древние называли это упражнение «ведением лодки по реке». Поскольку наша река в данном случае это меридианы думай и жэньмай, а вода в них суть наша ци, то успех практики зависит от успешного выполнения предыдущих упражнений.

Упражнение считается освоенным, когда ци движется по малой орбите непрерывно, автоматически без ваших усилий.

«Малый небесный круг» соотносится с движением Луны вокруг Земли. При достаточной чувствительности тела практикующий может определить фазу Луны, не смотря на небо и не заглядывая в календарь, а исходя из своих ощущений, как это делали практикующие в древности.

Формы II ступени

Форма 1а. Большое дерево

Ноги на ширине плеч и шире, носки внутрь, пятки врозь. Руки помещаем на животе, в середине нижнего даньтяня чувствуем инь-ян-шар, поднимаем шар вместе с движением рук по срединному меридиану до середины груди и раскидываем руки-ветви широко в мыслеобразном пространстве. Шар расширяется, и мы чувствуем его между руками и грудью. Стойте так от 30 минут и более.

Завершая упражнение, соберите инь-ян-шар в среднем даньтяне, уменьшая и уплотняя его, затем переместите шар по срединному меридиану в середину нижнего даньтяня и уменьшите его до точки.

Форма 4. Дыхание телом по кругу усин

Существует несколько способов выполнения упражнения.

1. Очистительное дыхание всем телом

Вдыхаем телом «чистую ци» космоса в нижний даньтянь. Резко выдыхаем, удаляя из тела «больную ци».

2. Очистительное дыхание органом

Вдыхаем телом «чистую ци» космоса в орган. Резко выдыхаем «больную ци» из органа, посылая ее далеко за пределы сознания.

3. Нормализующее дыхание

Медленно вдыхаем и выдыхаем всем телом ци космоса. Сосредоточиваем внимание на ощущениях кожи, чувствуя или представляя, как она набухает при вдохе и опадает при выдохе.

Медленное дыхание через кожу можно делать органами по кругу усин (почки — печень — селезенка — легкие — почки и т.д.). При этом чувствуем или представляем, как орган и стихия космоса обмениваются «чистой ци» соответствующего качества.

4. Наполняющее дыхание

Дышим ци медленно. На вдохе ци космоса входит через открытую, прозрачную кожу в тело. На выдохе кожа закрывается и ци, активизируясь, заполняет каждый участок тела.

Этим способом можно вдыхать ци в орган. При этом вдыхаем ци космической стихии, по качеству соответствующей органу.

Все четыре способа можно использовать для восстановления любого больного органа.

Упражнение считается освоенным, когда дыхание-движение ци в теле происходит с помощью легких.

Форма 5. Все возвращается к одному

Сядьте, руки положите на нижний даньтянь. Когда в нижнем даньтяне появятся какие-либо ощущения, переместите руки на средний даньтянь, одновременно переводя ци. Через некоторое время верните руки и ци в нижний даньтянь. Повторите движение многократно от 30 минут и более. Этим упражнением мы строим проход — световую трубку между нижним и средним даньтянями по срединному меридиану, а также соединяем, сплавляем две субстанции: цзин (жизненность) и ци (сущностность).

Упражнение освоено, когда появляются устойчивые ощущения и видение трубочки.

Форма 6. «Сидение в покое»

Примите любую удобную позу сидя. Лучшая — «поза лотоса».

Формы III ступени

Форма 16. Большое дерево

Ноги на ширине плеч и шире. Ци-шар поднимаем по срединному меридиану до середины верхнего даньтяня и, раскидывая руки-ветви в пространстве, держим шар между руками и головой. Завершая упражнение, собираем ци-шар в середину верхнего даньтяня, опускаем его по срединному меридиану до середины нижнего даньтяня и уменьшаем до точки.

Форма 7. Соединение трех даньтяней

Сядьте в «позу лотоса». Внутренним взором созерцайте ци-шар в нижнем даньтяне. По световой трубке, проходящей по срединному меридиану, поднимите ци вверх, через средний даньтянь в верхний даньтянь и опустите обратно в нижний даньтянь.

Выполняйте упражнение от 30 минут и более.

При завершении упражнения опустите шар в нижний даньтянь, тщательно соберите там всю ци и уменьшите ее до точки.

Выполняя это упражнение, мы соединяем три субстанции: цзинь, ци и шэнь, выплавляя бессмертный зародыш.

Упражнение считается освоенным, когда появляются устойчивые ощущения и видение световой трубки по всему срединному меридиану от точки хуэйинь до точки байхуэй.

Форма 8. Старик становится ребенком

Лягте на спину и расслабьтесь. Представьте себя ребенком. Из пупка вырастите росточек, сначала дающий бутон, а затем распускающийся в цветок. Цветок распускает лепестки и, опуская их вниз, образует замкнутую оболочку вокруг тела. Дышите ци через пупок, питая ею тело. Представьте себя младенцем в утробе Матери-Вселенной. Можно так заснуть на всю ночь. При завершении упражнения соберите ци — цветок в нижнем даньтяне.

Упражнение считается освоенным, когда легкие прекращают дышать.

Во время выполнения основных упражнений сознание вначале работает по принципу «как будто есть — как будто нет», затем прекращает работу, и процесс идет сам собой. Практикующий может войти в «состояние паузы», когда прекращается дыхание, нет пульса и не бьется сердце. Не пугайтесь! Это нормально и даже хорошо. Старайтесь продлить это состояние так долго, как сможете.

Ощущения и явления

При выполнении упражнений в начале практики практикующий обычно испытывает различного рода ощущения и явления.

Могут быть такие ощущения, как тепло, вплоть до жара, холод, онемение отдельных частей тела, мурашки, иногда до зуда, легкость, тяжесть, распирание, вибрации, закладывание ушей, как в самолете. Иногда ощущения могут быть менее безобидными и вызывать боль, обморочные состояния, тошноту и даже рвоту. Возможно непроизвольное выполнение различных движений, произнесение громких звуков, крик, смех, слезы, пение и т.п.

Все эти ощущения сами по себе являются нормальными и возникают вследствие нарушений баланса инь-ян в организме, непроходимости ци по меридианам, недостаточного или избыточного количества ци в отдельных участках тела, ненор-

мального взаимодействия между органами и функциональными системами организма. Перечисленные причины возникновения дискомфортных ощущений являются иногда причинами, иногда следствием перенесенных заболеваний или заболеваний уже присутствующих в организме на энерго-информационном уровне, но пока не проявившихся на физическом плане.

В этих случаях нужно продолжать практиковать. В результате восстановится баланс инь-ян, организм наберет достаточное количество ци, очистятся меридианы, восстановится нормальный ток ци по меридианам, наладится нормальное взаимодействие между функциональными системами организма и болезненные ощущения также пройдут.

Помимо ощущений практикующий может переживать различного рода явления: видения богов, различных сущностей, ощущение себя богом, буддой или еще кем-либо. Могут также возникать звуки и голоса.

Такого рода явления не несут истинной информации и сами не являются истиной, поэтому не стоит обращать на них внимание, пугаться или еще как то переживать их и реагировать на них. Они возникают в результате очищения психики, сознания и подсознания от «шлаков» наших представлений и фантазий, сформировавшихся в течение жизни.

При правильной практике это проходит и развиваются дополнительные органы — «третий глаз», «третье ухо», «второе сердце», — которые воспринимают истинную информацию.

Если человек почувствовал себя богом — это не проблема, а всего лишь приятное переживание. Проблема начинается тогда, когда он не хочет снова стать человеком.

Полезные приемы работы с ци

1. Потряхивание тела

Ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища, тело расслабленно.

Приподнимаясь на носках, резко опустите тело на пятки. Почувствуйте, как мышцы и внутренние органы, расслабившись, обвисают, и с них в Землю стекает отработанная ци.

2. Удаление отработанной ци

Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Тело расслабленно.

Поднимите руки в стороны и вверх, ладонями вверх. Представьте, что ваши огромные руки уходят высоко-высоко в космос. Вдыхайте одновременно с движением рук вверх. Мыслеобразно набирайте руками в космосе «чистую ци», формируйте ее в шар и на выдохе опускайте руки, проводя ци-шар сквозь тело и удаляя из него отработанную ци в Землю.

Приемы 1 и 2 — очистительные.

3. «Набирание и удаление»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты над головой ладонями вверх, позвоночник прямой, макушка головы (байхуэй) направлена вверх. Тело расслабленно.

Принимайте «чистую ци» неба (космоса) через точки байхуэй, лаогун. Удаляйте «отработанную ци» из тела в землю через точки юнцюань.

Принимайте «чистую ци» земли через юнцюань в тело и удаляйте ее в небо (космос) через точки лаогун и байхуэй.

Принимайте «чистую ци» из неба (космоса) через точки лаогун и байхуэй и «чистую ци» из земли через точки юнцюань. Соберите ци в нижнем даньтяне в шар.

При завершении упражнения уменьшите шар из «чистой ци» до точки в середине нижнего даньтяня.

При необходимости можно выполнять эти приемы синхронно с дыханием.

4. Собирание ци

Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Тело расслабленно.

На вдохе, поднимая руки в космос, набирите «чистую ци», сформируйте из нее шар и на выдохе, опуская руки, проведите ци через макушку в нижний даньтянь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете наполненность нижнего даньтяня «чистой ци». Уменьшите ци-шар до точки в центре нижнего даньтяня.

Работу с ци по вариантам 2 — 4 полезно выполнять на природе, в чистых местах.

5. Игра с ци-шаром

Стоя или сидя, поставьте руки, согнутые в локтях, перед собой ладонями друг к другу. Почувствуйте между ладонями ци-шар.

Уменьшайте и увеличивайте ци-шар, сводя и разводя руки.

Перебрасывайте ци-шар из руки в руку.

Уменьшайте или увеличивайте ци-шар, держа его в ладони одной руки.

Игра с ци-шаром развивает чувствительность ладоней.

Цигун во время ходьбы

Во время ходьбы выпрямите спину, взгляд направьте прямо перед собой, внимание внутрь себя, тело свободно и максимально расслабленно. Шагая, ставьте пятку на землю жестко, как бы с ударом, при этом старайтесь почувствовать, как ци поднимается от пятки по ноге через ягодицу, почку по спине и шее до головы. При перенесении центра тяжести тела с пятки на носок ноги почувствуйте, как ци опускается от головы вниз по лицу, горлу, груди, животу, ноге, к носку ноги.

При ходьбе мыслеобразно формируем два непрерывных замкнутых потока ци — правый и левый.

Эта практика помогает сохранить ци во время ходьбы, укрепляет почки.

Цигун во сне

Выполняется перед сном, лежа в кровати.

При повышенном давлении (гипертонии)

Лежа на спине расслабьтесь, закройте глаза, вытяните руки вдоль туловища ладонями вниз. Почувствуйте точки юнцюань на ногах. Ощущение «как будто есть — как будто нет».

При пониженном давлении (гипотонии)

Лежа на спине расслабьтесь, закройте глаза, вытяните руки вдоль туловища ладонями вниз. Почувствуйте точку байхуэй на макушке головы. Ощущение «как будто есть — как будто нет».

При нестабильном давлении

Лежа на спине положите руки на нижний даньтянь, на пупок (у мужчин правая рука сверху, у женщин — левая).

Расслабьтесь, ни о чем не думайте.

В таких положениях засыпайте.

Улучшение зрения

Выполняется после упражнений Большое дерево и ян-цигун. Разотрите ладони, закройте глаза и положите ладони точками лаогун на зрачки. Почувствуйте, как тепло из ладоней излучается в глаза. Расслабьтесь и ни о чем не думайте.

Полезно также массировать точки вокруг глазного яблока и на бровях.

Улучшение качества пищи

Выполняется во время еды сосредоточением на вкушаемых еде и питье посредством мыслеобразного восполнения недостающих им свойств.

Диагностика

В системе чжунъюань цигун применяется диагностика ладонями рук, собственным телом и «третьим глазом». Каждый из этих способов имеет свои уровни, в зависимости от уровня мастерства диагностирующего, а также свои достоинства и недостатки.

На **первой ступени** осваивается диагностирование ладонью. Этот способ самый простой, безопасный и не требует больших затрат ци. Точность и чистота диагноза зависят от уровня мастерства и опыта производящего диагноз, а не от способа, которым диагноз ставится.

Необходимо вспомнить качества стихий, распознаваемых ладонью, и их соответствия иньским органам в организме человека. «Вода» соответствует почкам — холодная. «Огонь» соответствует сердцу — сильно теплый или горячий. «Металл» соответствует легким — покалывающий и гибкий. Остальные стихии и органы: «Дерево» — печень, «Земля» — селезенка, ощущений на ладони не вызывают, если они в норме.

Диагностируя, сосредоточьтесь на органе, с которого хотите снять информацию. Сделав ладонью пасс напротив органа, отследите ощущение, возникшее на ладони. По этим ощущениям судят о состоянии органа.

Не путать тепло от тела или прохладу от сквозняков с информацией от органа.

На **второй ступени** осваивается диагностика телом. Недостаток этого способа в большой вероятности заражения диагностирующего болезнью пациента. Поэтому необходимы следующие меры: четкая, ясная работа мысли, интенсивные очистительные процедуры.

На **третьей ступени** осваивается диагностика «третьим глазом». Недостаток — большие затраты ци. Необходимо очень много заниматься, иначе можно потерять силы и заболеть.

Контактные телефоны Центра в Москве:
(095) 120-39-90; 377-94-56; 444-83-01; 454-12-51; 943-03-38.
E-mail: support@qigong.ru; http://www.qigong.ru

Продолжение следует

Последняя надежда

Обращение к современному человечеству

Об Отце и Сыне

Если вновь упомянуть принятые в данном обращении понятия, то та условная призма инстинктивно-чувственных эгоистических особенностей, которая является корневой основой в вашем восприятии всей существующей реальности и которая пока ещё остаётся присуща каждому из вас без исключения, должна обязательно поменяться на духовную,

Преломление всей реальности чрез которую всегда будет создавать для вас только те условия, на основе которых только лишь и возможно вам существовать гармонично.

Вам ещё предстоит понять полноту истины о том, что всё ваше жизнеустройство на всей Земле без исключения полностью зависит от вашего духовного мира,

От которого полностью зависят ваши мысли с выраженными чувственными требованиями и именно на основе которых происходят все события внутри вашей цивилизации.

Все эти события носят одну единую характерную особенность, абсолютно полностью зависящую от вашего чудовищного эгоизма, подменившего собою ваш духовный мир.

Все ваши войны и то бесчисленное множество немыслимых глупостей, приносящих всем вам нежелаемые горькие последствия, есть прямой результат действия вашей объединённой мысли с выраженным ненормальным чувственным требованием.

И если сила одной такой ненормальной мысли не очень велика, но так как вы на всей Земле думаете одинаково по одному принципу в единой зависимости от эгоизма, проявляющегося и в индивидуальной форме, и в групповой, и в общенациональной, то ваши такого рода усилия обязательно сливаются вместе из-за своей однородности.

При этом общая сила резко возрастает, складываясь.

А так как вы все до единого на всей Земле прилагаете, по сути своей, одно и то же усилие, то в объединённом состоянии ваши такого рода усилия приобрели нечто грозное и крайне опасное,

Независимо, какими формами жизненных проявлений вы занимаетесь.

Пребывая в такой мысле-чувственной среде, ваша цивилизация неизбежно должна была время от времени утопать в крови, пролитие которой происходит беспрестанно, и в прочих бесчисленных бедствиях.

Такими вас никогда не принимала Природа и закрывается от вас до дней нынешних, отчего вы никак не вырветесь из объятий болезней всевозможных.

Та Природа-Мать, на которую вы всегда смотрите свысока и только как на объект услаждения тела своего, непонятно от какой одури назвав себя царями Её.

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

Такими совместными усилиями вы создали своеобразную условную среду легко воспламеняющихся паров, провоцирующую вас насыщенностью своей на высекание опасной искры,

Появление которой, даже самой маленькой, неизбежно влечёт большие возгорания, выжигающие большие провалы не только в организме вашего общества, но и в Природе Земли, порождая обильные стоны и вопли пораженных.

Вы знаете, что это нехорошо, но вы ничего не сможете сделать против, пока вы рабы собственного эгоизма,

Несмотря на все ваши выраженные внешне эффектные действия, призванные говорить о вашем якобы разумном намерении.

Неизбежно и бесконечно самостоятельно разжигая пожарища большие и малые, вы тщетно в течение тысячелетий стремитесь построить общество желанного благоденствия.

При этом по всей Земле, в различных обособленных малых и больших обществах, вы одинаково упорно стремитесь формировать жизнеустройство по одному и тому же примитивному принципу,

Корневая суть которого остаётся одной и той же как в древних племенах, так и в обществах времени сегодняшнего.

Но вы не можете от этого отойти, ибо вас вынуждают на это условия, вами же всеми созданные.

Где только лишь культу большей материальной ценности предоставляется исполнять роль в несении дикообразной миротворческой миссии.

Вся эта единая характерная система жизнеустройства всего вашего общества в целом имеет единый корень, единый ствол, а через различные обособленные общества проявляется наиболее толстыми ветвями, непосредственно отходящими от ствола.

А далее внутри этих всевозможных, бесконечно подозревающих в коварстве друг друга обществах эти ветви продолжают внешне неповторимо ветвиться на ещё более мелкие ветви не единожды, и где все эти ответвления усыпаны огромным множеством листвы,

Гомонящей беспрестанно от постоянного недовольства вечно неудовлетворённого эгоизма.

Древо глобального эгоизма с крайне невзрачным обликом — вот герб на щите существующего человечества.

Вся эта уродливая система выросла исключительно на основе соответствующих ваших мыслей и желаний и продолжает существовать за счёт психических энергийных особенностей, вложенных в такого рода мысли и желания.

Так же как и состояние любой клеточки вашей плоти влияет на общее состояние всего вашего организма, ибо эта клеточка связана единым энергийным полем со всеми без исключения остальными клеточками, из которых полностью состоит весь организм, так же и каждый из вас, независимо от понимания и желания, неизбежно влияет на общее состояние всего человечества.

Опять же независимо оттого, разделены ли вы друг с другом абсурдными названиями или нет.

Во время моего воплощения, благодаря плоти я на равных с вами вливаюсь в вашу общую энергийную среду, и до пробуждения моего качества моей плоти незначительно влияют на окружающие энергийные проявления.

Но после пробуждения сила Духа, милостью Божией частично приоткрытая, очень значительно и быстро начинает видоизменять по качеству природные энергийные особенности моей плоти.

Что незамедлительно начинает влиять на всю характерную энергийную среду вашего общества на всей Земле, а также и на энергийную среду Природы.

Только прежде всего моё влияние и Сила направлены в вашу сторону, ибо именно во благо ваше всё и происходить стало.

Во времена древние моё пробужденное состояние длилось недолго, да и сам Дух приоткрыт был незначительно в связи с крайне диким и примитивным состоянием жизнеустройства общества.

Поэтому закономерность, о которой я начал говорить, сказалась незначительно.

Иное дело во времена нынешние.

С каждым разом Дух мой всё более высвобождается, что всё активней и значительней сказывается на всей вашей общей энергийной среде.

Где на воздействие моего Духа послушно и индивидуально своеобразно отзываются энергийные особенности каждого из вас.

И теперь ваш внутренний мир задвигался в соответствии с законами, которые я стал проявлять реально.

Отчего с момента Пробуждения моего древо лжи, олицетворяющее образ существующей формы вашей жизнедеятельности, стало ускоренно и теперь уже безвозвратно засыхать.

Но Великий Бог осторожно и понемногу позволяет разворачиваться Свершению, чтобы видоизменения в обществе вашем не стали происходить слишком резко, создавая чрезмерные трудности.

Хотя трудности могут очень быстро умножаться, ибо Дух Свершения действует противоположно усилиям эгоизма вашего, а, значит, именно эгоизм начнёт особенно беспокоиться и может проявляться через вас часто в крайне дикой для вашего времени и абсурдной форме.

И какими бы к этому часу глобально коварными замыслами кто-либо из вас ни обладал, все носители этих замыслов из рода человеческого в данное время не могут знать, какую именно роль на самом деле им, подобно марионеткам, надлежит исполнять от воздействия незримого для них противостоящего вам разумного мира,

Временно испытывая мнимую радость от определённых успехов по мере исполнения имеющихся эгоистических замыслов.

Будьте ныне до предела бдительны и ни в коем случае не судите друг друга!

Ибо пока вы все ещё рабы эгоизма собственного, шаги ваши легко предсказуемы и сделать всех вас исполнителями программы пагубной не составляет особого труда.

Причём, каждый такой исполнитель будет глубоко уверен, что делает усилие правое.

А ныне в эпоху Свершения, решающего судьбу рода человеческого, вам особенно будут обильно навязываться роли всевозможные в исполнении программы, для вас пагубной во всех основных сферах жизни вашей: в религиях и философии, науке и силовых ведомствах, а также во всех прочих общественных организациях.

Где прежде всего основную немаловажную роль должны сыграть те из вас, кто осознанно или неосознанно способен стать проводниками информации и определённых энергийных особенностей от курирующего вас, враждебного вашей цивилизации источника.

Использовать вас в этом случае в качестве марионеток можно легко, учитывая горящее в вас нереализованное эгоистическое желание сыграть значительную роль в жизни своего общества; а если удастся, то и в жизни всего человечества.

При этом каждый из вас внутренне предрасположен с готовностью ухватиться за древко знамени, двигаясь в первых рядах.

Одним из главных благоприятных условий, при которых вас можно сделать исполнителями пагубной программы, является ваша эгоистическая самоуверен-

ность в том, что вы считаете себя способными легко определять истинность происходящих вокруг вас событий,

Тем самым неосознанно проявляя себя неким ценным мерилом.

Именно это элементарно — вы можете себя проверить — проявляется в вашем активном стремлении найти только недостатки во всём, что не совпадает с вашими интересами, и тем более, что вам пока ещё непонятно, в приложении неизменных усилий в осуждении вам неугодного, проявляя несдержанно сарказм, надменность и прочие разнообразные нечистоты своего внутреннего мира.

юам оказалось трудным осознать, что эгоизм, лежащий в основе всей вашей жизнедеятельности, вынуждает вас в угоду ему постоянно стремиться находить только недостатки во всей происходящей вокруг вас реальности.

Тем самым вы осознанно или неосознанно постоянно стремитесь возвысить себя.

яде при этом вы часто находите временное мнимое успокоение по поводу недостатков своих, когда вам удаётся увидеть то же самое в ком-либо из окружающих; а ещё для вас спокойнее, когда увидите на стороне ещё больший недостаток;

И тогда вы начинаете казаться сами себе такими, как будто у вас и вовсе ничего недостойного нет.

Некоторые из вас стремятся рядом с собой удерживать тех, кто имеет по возможности большие недостатки, ибо тем самым вы стремитесь подчеркнуть свои достоинства,

Хотя часто в этом не решаетесь себе признаться.

А к тем, кто был с вами в одном порочном уровне и однажды устремился стать лучше, вы часто стремитесь применить слово "предатель", выразив к ним презрение и бурю негодования.

ю более же диких обстоятельствах неизменно пробуете отомстить.

Ну а если в поле вашей деятельности попадает некто, претендующий на отсутствие недостатков, вы внутренне начнёте усиленно ожидать подтверждения о наличии хотя бы маленьких недостатков в нём.

И тогда на радость эгоизму, в ответ на чувственные ожидания ваши, обязательно придут слухи зловонные, которые вы поглотите тут же, получив мнимое успокоение.

Никто из вас в этом случае не усомнится пришедшим слухам тем, ибо эгоизм ваш всегда заинтересован в них.

А когда всё общество покрыто проказой эгоизма и каждый из вас склонен доверять мерзостям о ближних своих, то слухи эти неизменно множиться будут, и перебоя в них вы не узнаете.

ю связи с определённой, присущей вам психологической особенностью, вы неизбежно попадаете под влияние одной жизненно важной для вас закономерности:

юсякий ищущий недостойное всегда сможет найти его и даже там, где царствует только одно достоинство.

юсякий же, ищущий достоинства, найти их сможет только там, где они есть.

юнимательнее и критически посмотрите в себя.

Помните, что до тех пор, пока вы предрасположены постоянно искать вокруг себя недостойное, будете обречены на блуждания горькие и бесконечные, где достойного в этом случае вам не найти!

Не это ли делает ныне особенно активно каждый из вас, а в результате становитесь ёмкостью, ложью переполненной.

Чтобы узнать содержимое кувшина, необходимо наклонить его и оценить выбегающее из отверстия в нём.

юы есть сосуд, а уста ваши — отверстие, из которого призвано изливаться то, чем вы наполнены.

А что ныне в обилии источают уста ваши?

Воистину, на многих можно сказать, что вы сосуды, мерзостью заполненные.

И всякий говорящий о гневе праведном в себе — слепец неразумный!

Ибо не может быть у вас гнева праведного, доколе эгоизм над вами властвует и вы друг с другом соперничаете.

В данном обращении я кратко показал разницу между законами материи и законами Великого Бога, о чём вы не знали, беспорядочно путая и смешивая разнородное и несовместимое в течение всей своей истории до сегодня.

Используя вашу именно полную неспособность по достоинству различать законы духа и законы разума, представители внеземного разума могут значительно повлиять на вашу жизнедеятельность, вводя в сознание ваше определённые образы и обращения как с благими побуждениями в отношении вас, так и с враждебными.

При этом у вас полностью отсутствует способность различать поступающую в ваше сознание информацию, как то: правдивая или ложная, во благо ваше или во вред.

Но наличие в каждом из вас чрезмерно насыщенной эгоистической среды создаёт почти полную гарантию успешной работы с вашим сознанием.

Наиболее благоприятными условиями открыть информационный канал в сознании является ваша собственная инициатива на основе действующих закономерностей любопытства.

А чтобы условия эти сделать самыми благоприятными, в вашу жизнь для любопытных романтиков были введены через тех, кто уже успешно принимает определенного рода информацию, всевозможные рекомендации по облегчению обоюдных усилий установить канал двустороннего общения.

В древности, во Времена первого Свершения, у меня не было возможности подробно осветить закономерности, связанные с пророчествами, дабы заранее предупредить вас об опасности.

Ибо раскрыв характерные особенности, проявляющиеся в такого рода общении на уровне мысли с неким посторонним источником, мне неизбежно пришлось бы развенчать всех пророков, однажды существовавших и особо почитавшихся еврейским народом.

Что было бы непосильным для восприятия учеников того времени, искренне веровавших в истинность законов Моисея и пророков после него.

Единственное, что тогда можно было сказать с этой целью, так это то, что законы и пророки даны были до дней Иоанна Крестителя, а далее только усилием самоотверженным можно войти в Царство Небесное.

Но за малостью пояснений, которые только и мог осторожно оставить ученикам и дальнейшим последователям возникшего учения Нового Завета, оказалось этого явно недостаточно.

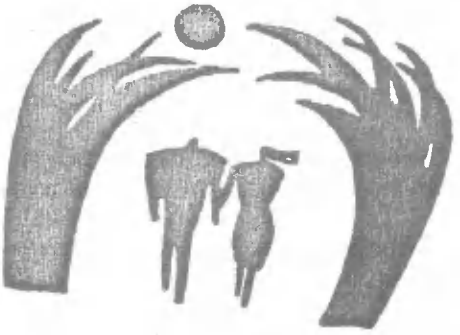
Что уже вскоре после окончания Свершения в среду верующих позволило ввести со стороны внеземного разума всевозможные «погремушки», а также и тех, кого назвали пророками.

Где чрез этих пророков стали быстро появляться как ложные толкования оставленных мною простых истин, так и всевозможная ложная информация, призванная впоследствии сыграть в жизни уверовавших в Благую Весть пагубную роль.

А в более поздние времена в среде верующих христиан, когда понятие «пророк» стало отходить в прошлое, на смену ему успешно пришли понятия о ясновидении и яснослышании, что в принципе есть проявление одной и той же закономерности.

И теперь не нужно уже было говорить якобы от Лица Бога, но, пребывая в тиши, успешно продолжать создавать ложные толкования истины.

Где совпадения поступающей информации или образов с происшедшими впоследствии событиями абсолютно не являются критерием определения истинной ценности источника, давшего ту или иную информацию и образы.



При этом нужно знать, что как и бессмысленно разделять магию на «белую» и «чёрную», ибо это в принципе есть проявление единых энергийных природных особенностей, допущенных узнать зазнайкам шалунам-магистрам с элементарно-примитивной стороны;

Так же нет нужды разделять и понятие «пророк» на якобы истинное и ложное проявление,

Ибо это тоже есть единая закономерность проявлений определённых особенностей материи, к Отцу Небесному никакого отношения не имеющих.

Но в любом случае это есть проявления характерных закономерностей, присущих разуму, и которыми вправе безраздельно пользоваться все представители Разума Вселенной,

Овладевая этим по мере развития.

Вы же находитесь в начальной стадии такого овладевания.

И пока не познаете достойно то, что хочу дать вам ныне, усилия ваши в том лишь на погибель вашу будут.

Тому яркие подтверждения вы в обилии встретите в житии своём во дни событий времени нынешнего.

Для наиболее успешного воздействия на ваше сознание в этом направлении, постоянно ныне избираются те из вас, кто имеет наиболее благоприятные для этого качества.

После чего в краткий срок анализируется уровень вашего мышления, предрасположенности, слабости, привязанности, и уже после этого вам даётся та информация и ряд образов, в которую вы обязательно поверите.

Потому что она прежде всего будет совпадать с вашими внутренними пожеланиями, которым вы можете даже и не придавать осознанного выражения.

А так как внеземной мир, вмешивающийся в ваше сознание, имеет гораздо более вас способностей определять наибольшую вероятность событий в ближайшем будущем вашем, то время от времени для большей убедительности вам даётся незначительная информация, совпадение которой с событиями последующими очень сильно умножает ваше доверие ко всей остальной большой неправде, поступающей дальше в ваше сознание.

При этом всем склонным и уже стремящимся к духовному развитию, поглаживая ваш эгоизм и детскую наивность, обязательно скажут, что вы будете теперь общаться с некой иерархией якобы светлых сил или даже якобы с самим Великим Богом.

В этом случае каждый источник свободен назвать себя так, как сочтёт благоприятным с обязательным учётом особенностей того из вас, в сознании которого открывается информационный канал.

Таким образом можно как грибы выращивать многочисленную плеяду всевозможных целителей, магов, колдунов и прорицателей,

А также тех, кто готов поверить внезапно пришедшей подсказке «свыше» о том, что являются якобы представителями иного мира,

Ну и, конечно же, различного рода больших и малых посвященных, учителей, пророков и мессий.

Где в сознании каждого из них предварительно хлынут определённого рода «погремушки», быстро убеждающие в необходимости исполнять «спасительную» миссию.

При этом каждый из воспринявших необходимость свершать ту или иную миссию с большой искренностью посвящает себя определённому служению.

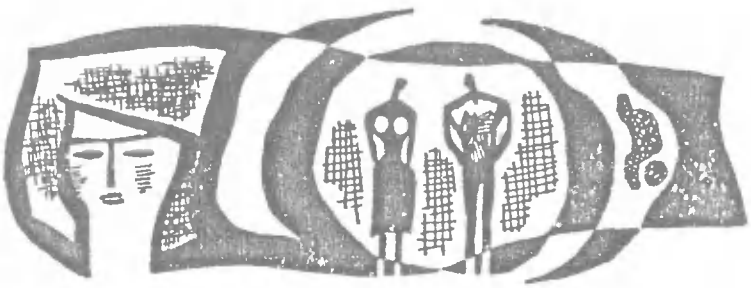
После чего продолжается опека каждого новоявленного активного посредника, через которого должна вводиться в вашу жизнь как ложная идеология, грубо искажающая деятельность вашего сознания в опасном для вас направлении, так и создание необходимых условий для более глубокого и скрытого от вас воздействия на ваше сознание и психику.

Если видимую идеологию вы имеете возможность предварительно осмыслить и оценить, а значит, и отвергнуть, то оценить энергийные проявления вам пока ещё очень сложно.

Ложная идеология вводится с расчётом на ищущих, мыслящих людей, которых ко времени нынешнему должно было стать большое множество, и особенно на земле России.

Когда человек имеет какую-либо твёрдую убеждённость в истинности того, что он для себя уже избрал как жизненно важное, то ему будет крайне сложно правильно осмысливать что-то новое, не совпадающее с уже избранным, с явно выраженным предвзятым отношением к тому, неизбежным для вас в этом случае.

Такова сложная закономерность психологии именно человека.



И чем больше предвзятость, тем бессмысленней становится попытка рассуждать о новом.

А так как Истина приходит не для того, чтобы повторять всем уже хорошо известное, но поведать о чём-то следующем и новом, при этом естественно поправляя неверное понимание ранее данного, то для более благоприятного восприятия Нового нужны ищущие и свободные от действия той или иной догмы, возникшей исключительно на. основе ложных понятий.

С учётом того, что именно на земле России предопределено свершиться Событию, решающему судьбу всего человечества, именно на этой земле и должно было появиться множество ищущих и мыслящих более широко людей.

Но это прекрасные условия не только для восприятия Истины, а также и для восприятия лжи,

Источники которой не дремлют и прекрасно заранее знают о вероятности возникновения таких обстоятельств.

Условия для появления Истины и лжи в вашей жизни равны, кроме одного: Истина не должна ныне нарушать вашу свободу выбора и может только предлагать Себя,

А ложь может использовать всё возможное для доказательств того, что она якобы и является истиной.

В конечном итоге выбор должны сделать вы сами.

Таков характер судьбоносного экзамена, поставленного Великим Богом пред родом человеческим.

Продолжение следует

Точечный самомассаж

Ян Шувэнь

I. Особенности точечного самомассажа

1) Продолжительная история

Точечный массаж (включая самомассаж), практикуемый китайской традиционной медициной, имеет продолжительную, насчитывающую несколько тысячелетий, историю. Благодаря своей оригинальности, простоте и высокой эффективности точечный массаж всегда был популярен в Китае. В настоящее время он получил распространение во многих странах мира.

2) Экономичность и простота

Упаковки современных лекарств стали значительно ярче и привлекательней, а цены выше. Порой недешево обходится поход в поликлинику с обыкновенной простудой или насморком. Однако многие распространенные заболевания можно лечить без материальных затрат, без покупки лекарств, без стояния в очередях в поликлиниках. Это достигается с помощью точечного самомассажа в домашних условиях. Для него не требуется специального помещения, его можно проводить в любом месте и в любое время. Каждый может изучить его приемы по книге и овладеть им на хорошем уровне. Самомассаж привлекателен своей экономичностью, простотой и отсутствием необходимости прибегать к помощи других.

3) Безопасность и надежность

Точечный самомассаж не требует специальных инструментов, не предполагает приема лекарств и использования какого-либо оборудования. Он не имеет побочного действия, надежен, безопасен и вызывает приятные ощущения.

4) Широкий диапазон применения

Лечению точечным самомассажем поддается широкий спектр заболеваний: терапевтические, нервные, андрологические, гинекологические, отоларингологические, травматологические, хронические.

5) Высокая эффективность

В настоящее время появилось много распространенных заболеваний, в том числе и хронических, а также заболеваний со сложной или неопределенной этиологией. Среди таких заболеваний: хронический ринит, близорукость, парез лицевого нерва, воспаление седалищного нерва, ревматический артрит, полиартрит, болезни шейного отдела позвоночника, опущение желудка. При этих заболеваниях лекарственная терапия редко дает хоть какой-нибудь заметный результат, в то время как точечный самомассаж бывает эффективен. Поэтому этот метод лечения не был забыт на протяжении столь продолжительного периода времени.

Точечный самомассаж эффективен не только при лечении различных заболеваний, но и как косметологическое средство, в частности, для устранения морщин, для полного или локального удаления жировых отложений, для улучшения фигуры и формы груди у женщин и т. п.

6) Укрепление тела и сохранение здоровья

Точечный самомассаж сопряжен с большой двигательной активностью пальцев. Как известно, «пальцы связаны с сердцем». Поэтому самомассаж, помимо всего прочего, улучшает функционирование сердца и головного мозга. Да и вообще ак-

тивные и пассивные усилия пальцев, кистей, рук — неплохая физическая нагрузка, хорошее средство укрепления тела, сохранения здоровья и предупреждения различных заболеваний.

Я знаком со многими специалистами по китайскому медицинскомуо массажу, точечному массажу, цигун-массажу. Многим из них уже за восемьдесят, а их лица все также свежи, они по-прежнему полны сил и здоровья. Все это благодаря регулярному массажу, которым они лечат своих пациентов, а точнее, благодаря постоянной двигательной активности пальцев.

Пользу точечного массажа автор ощутил на себе. Дело в том, что мой рабочий день насыщен до предела — я лечу больных, занимаюсь с учениками, преподаю, а по вечерам еще и пишу книги, статьи, отвечаю на письма читателей, больных, последователей и учеников. Я мало отдыхаю, тем не менее, я полон энергии, абсолютно здоров, редко болею. С 1971 г. мой вес не меняется, оставаясь оптимальным.

II. Показания для точечного самомассажа

1) Терапия

Головная боль, мигрень, простуда, кашель, бронхит, астма, гипертония, гипотония, коронарная недостаточность, боли в желудке, опущение желудка, запор, понос, сахарный диабет.

2) Неврология

Неврастения, паралич лицевого нерва, воспаление седалищного нерва, гемиплегия.

3) Гинекология

Боли при менструациях, нарушения менструального цикла, бели, гиперплазия молочных желез, воспаление полости таза.

4) Андрология

Хроническое воспаления предстательной железы, импотенция, преждевременное семяизвержение.

5) Отоларингология и офтальмология

Близорукость, катаракта, хронический ринит, хронический фаринголарингит, шум в ушах, тугоухость.

6) Травматология

Остеохондроз, полиартрит, вывих запястья, ревматический артрит коленных суставов, вывих лодыжки.

Кроме применения в лечебных целях, точечный самомассаж может использоваться как оздоравливающий и общеукрепляющий метод:

1) в косметологии — делает кожу лица гладкой и розовой, уменьшает количество морщин, придает глазам блеск, предотвращает появление угрей и прыщей, веснушек и мешков под глазами;

2) для похудения — способствует общему похудению или уменьшению отложений жира на отдельных частях тела, без лекарств, диет, голодания, не имеет побочных явлений и при этом помогает избавиться от болезней, укрепить здоровье;

3) для увеличения веса — с помощью точечного самомассажа можно также добиться улучшения аппетита и сна, улучшения усвоения пищи и, как результат, увеличения веса у людей истощенных;

4) для улучшения формы груди — способен сделать грудь женщин пышной и упругой, а также предотвратить ее гиперплазию, воспаление и другие заболевания молочных желез;

5) для увеличения роста — улучшает обменные процессы в организме, увеличивает количество гормона роста у подростков и молодых людей;

6) для «пестования жизни» и сохранения здоровья.

Регулярно практикуя самомассаж головы или всего тела, можно добиться улучшения функционирования внутренних органов и укрепления иммунитета и, как следствие, укрепить здоровье, продлить свою жизнь. Самомассаж также снимает утомление, восстанавливает силы, придает дополнительную энергию, делает сознание более ясным, улучшает слух и зрение.

III. Противопоказания для точечного самомассажа

Точечный самомассаж, как и все прочие методы лечения, имеет свои преимущества и недостатки и не является панацеей от всех болезней. Некоторые из них не поддаются лечению точечным самомассажем и требуют применения других методов. Например:

1) острый гепатит, острый нефрит и другие острые воспаления, инфекционные заболевания и болезни, сопровождающиеся синдромом «жара»;

2) ожоги и тяжелые заболевания кожи;

3) заболевания, связанные с легко возникающими кровотечениями, такие как гемофилия, пурпура, связанная с пониженным содержанием тромбоцитов, анафилактическая пурпура;

4) серьезные патологии сердца, гипертония, онкологические заболевания на поздней стадии.

IV. Принципы терапевтического действия точечного самомассажа

Согласно теории традиционной китайской медицины, терапевтическое действие точечного самомассажа заключается в следующем.

1) Прочищение энергетических каналов

Энергетические каналы — это пути, по которым течет «питающая и защищающая» организм ци и кровь. Когда человек заболевает, в его организме нарушается баланс между инь и ян, движение ци и крови в энергетических каналах приобретает хаотический характер. Задержка движения «питающей и защищающей» ци и крови приводит к развитию заболеваний атрофического и ревматического характера. Еще в древних источниках указывалось, что если в случае нарушения циркуляции ци и крови принять соответствующие меры, в частности, точечный массаж, можно добиться желаемого эффекта прочищения энергетических каналов, восстановления движения ци и кровообращения и, таким образом, устранить заболевание.

2) Баланс между инь и ян, «поддержка полезного и устранение вредного»

В нормальных условиях все органы и ткани организма человека функционируют в органичном единстве, что обусловлено равновесием, существующим между инь и ян. Если по какой-либо причине это согласованное функционирование организма нарушается, наступает дисбаланс между инь и ян, что и является причиной различных заболеваний. В таком случае с помощью точечного массажа можно пополнить запас «правильной ци», устранить «вредную ци» и восстановить здоровье.

С точки зрения современной медицины, точечный самомассаж способствует восстановлению нормального функционирования нервной системы, улучшению обмена веществ и укреплению защитных сил организма, мобилизации его скрытых резервов, восстановлению нормального кровообращения, ускорению репарации тканей — то есть играет роль эффективного метода профилактики и лечения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

V. Количественные и временные характеристики выполнения процедур точечного самомассажа

Одной из главных особенностей точечного самомассажа является его чрезвычайная доступность, когда все делается самим пациентом, когда он сам является своим собственным врачом.

Для лечения большинства распространенных заболеваний рекомендуется ежедневно проводить от одного до трех сеансов. Если вы заняты на работе и ваше заболевание не слишком серьезно, достаточно и одного сеанса в день. Но если ваше состояние вызывает опасения и причиняет вам страдания, то количество сеансов, в целях скорейшего получения результата, нужно увеличить. Если, например, у вас насморк или простуда, то следует выполнить один сеанс самомассажа до обеда, один — во второй половине дня и последний — вечером.

Страдающим близорукостью студентам, старшим и младшим школьникам можно рекомендовать следующий режим выполнения процедур: один раз — на большой перемене в первой половине дня, один раз — в свободное время после обеда, один раз — непосредственно перед сном. Вечерняя процедура будет также способствовать быстрому засыпанию и спокойному здоровому сну.

Что касается продолжительности курса лечения, то он, как правило, продолжается 6 дней, после чего делается однодневный перерыв и начинается следующий курс. В легких случаях или при успешном лечении полное выздоровление или, по крайней мере, значительное улучшение состояния может наступить буквально через несколько дней. При тяжелых заболеваниях результатов лечения можно ожидать несколько недель и более продолжительное время. Кроме того, точечный самомассаж можно применять как вспомогательное средство в тяжелых случаях, дополняя им медикаментозное лечение.

Поскольку лечение — дело сугубо индивидуальное, дать рекомендации по применению точечного самомассажа на все случаи просто невозможно. Надеемся, что читатели сами выработают оптимальный режим лечения массажем в зависимости от своего состояния, настроения и интересов.

В заключение подскажем, что продолжительность сеанса самомассажа при локальных заболеваниях (ринит, зубная боль, вывих кисти и т. п.) обычно составляет 5–10 минут; при более сложных заболеваниях (гипертония, коронарная недостаточность, неврастения, гемиплегия) — 10–30 минут.

В любом случае, устанавливая для себя количество сеансов, их длительность и продолжительность курса лечения, необходимо исходить из своего состояния и тяжести заболевания.

VI. Что нужно помнить, приступая к точечному самомассажу

1) Перед массажем точек на лице необходимо тщательно вымыть руки. Не забывайте ухаживать за ногтями, не оставляйте их слишком длинными. Длинные ногти не позволяют правильно осуществлять точечный массаж.

2) Не приступайте к самомассажу сразу после приема пищи, после употребления спиртного, испытывая сильный голод, сразу после сильного возбуждения.

3) Женщинам в период менструаций и во время беременности противопоказан массаж области поясницы и живота. Остальные участки тела можно массировать только легкими, мягкими и медленными движениями.

4) Перед началом сеанса расстегните одежду, ослабьте пояс или ремень, дышите естественно, не напрягайтесь. Во время массажа надо быть сосредоточенным. Не следует разговаривать с кем-либо или смотреть телевизор. Внимание должно быть сконцентрировано на массируемой точке. Следите, чтобы мышцы на этом участке тела были расслаблены.

5) Процедура должна выполняться по принципу нарастания усилия и темпа с соблюдением условия последовательности и постепенности.

6) Следите за соразмерностью прилагаемых физических усилий, поскольку их недостаточность не позволит достичь желаемого результата, а избыточность может вызвать болезненные ощущения и даже появление синяков (особенно часто бывают у женщин).

Продолжение следует

Здоровье и кальциевый обмен

✍ *Ши Баоли, Цзо Бяо*

Почему говорят, что «кальций — корень жизни»?

Кальций содержится во всех тканях тела и является основным элементом костей и зубов. Кроме того, он играет важную регулирующую роль в функционировании практически всех систем организма: дыхательной, нервной, внутренней секреции, пищеварительной, кровеносной, мочевыводящей, иммунной.

Можно сказать, что нет такой системы, функционирование которой не было бы связано с кальцием. Сбалансированность кальциевого обмена является важнейшим фактором поддержания жизнеспособности организма и сохранения здоровья.

Кальций занимает пятое место среди структурных элементов*, содержащихся в организме, уступая лишь углероду, водороду, кислороду и азоту. Всего в организме содержится 1-1,2 кг кальция, или около 2% от веса тела, из которых 99% — в костях и зубах, а 1% — в крови и межклеточной жидкости мягких тканей.

В большом количестве кальций содержится в межклеточной жидкости, а в самих клетках его чрезвычайно мало — всего 0,0001 от количества кальция, находящегося вне клеток. Нормальное состояние каждой клетки организма зависит от наличия кальция. Поэтому попадание в клетку даже малой дозы кальция может стать мощным фактором, влияющим на обмен веществ и состояние клеток. Без кальция организм теряет жизненную силу. В последние годы учеными была выдвинута новая точка зрения: нарушение кальциевого обмена в организме, приводящее к увеличению содержания ионов кальция в клетках и уменьшению разности плотности ионов кальция в клетках и вне клеток, разнозначно «процессу медленного умирания организма».

Кальций играет большое значение для ростам развития организма. Поскольку скелет и зубы состоят, главным образом, из кальция и фосфора, то недостаток кальция приводит к возникновению рыхлости костной ткани, гиперплазии, ломкости и размягчению, к медленному росту зубов, к развитию «куриной груди», к искривлению ног и к другим патологиям в детском возрасте.

Кальций участвует в процессе нервно-мышечного возбуждения. Его недостаточность приводит к повышенной возбудимости, судорогам и спазмам гортани у детей, является причиной бессонницы, утомляемости, нарушения аппетита, ночных страхов, истерик, беспокойства, чрезмерного потоотделения, снижения сопротивляемости организма и т. п.

Кальций играет важную роль в процессе свертывания крови, и его недостаточность создает проблемы, когда нужно остановить кровотечения при открытых ранах, а также может являться причиной спонтанных внутренних кровотечений.

Кальций необходим для обеспечения целостности клеточных мембран и их проницаемости. Он укрепляет капилляры, влияет на процессы заживления ран. Его нехватка способствует развитию аллергических заболеваний: астмы, крапивницы, отеков, экземы у детей.

Кальций необходим для поддержания в организме кислотно-щелочного баланса и регулирования различных биохимических процессов. Ионы кальция стимулируют активность многих ферментов. При нехватке кальция не могут

---

* Из 92 встречающихся в природе химических элементов 81 обнаружен в организме человека. 12 элементов называют структурными, т.к. они составляют 99% элементного состава человеческого организма (C, O, H, N, Ca, Mg, Na, K, S, P, F, Cl). — Прим. ред.

полноценно использоваться ни белки, ни жиры, ни углеводы, а это приводит к анорексии, запорам, замедления развития, снижению иммунитета, возникновению злокачественных опухолей, сахарного диабета, гипертонии и ожирения.

Согласно теории традиционной китайской медицины, все перечисленные выше заболевания и симптомы относятся к категории патологий, вызываемых «недостаточностью в почках». Поскольку почки играют важную роль в образовании костного мозга, управляют «огнем в точке минмэнь», то «ослабление» «семенной ци» в почках вызывает ломоту в пояснице, слабость в ногах, расшатывание зубов, выпадение волос, шум в ушах и тугоухость, ухудшение памяти, ослабление половой функции, отечность, недержание мочи и кала.

Почему приходится специально говорить о кальциевом обмене?

Несмотря на то, что содержанке кальция во всех тканях тела, включая костную, относительно постоянно, тем не менее, его нельзя считать абсолютно неизменным. Дело в том, что в организме постоянно происходит обмен кальцием между различными тканями, костные ткани непрерывно обмениваются кальцием с межклеточной жидкостью, старые кости постоянно пополняют запасы кальция, происходит образование новых костных тканей — все это и составляет кальциевый обмен в костях. Если вдруг организм перестает получать и усваивать необходимое количество кальция, он начинает выделяться из костных тканей, чтобы сохранить нормальный уровень в крови и тем самым обеспечить нормальное функционирование клеток всех прочих тканей. Если же в организм поступает избыточное количество кальция, то, чтобы избежать его повышенного содержания в крови, он аккумулируется в костях.

В нормальных условиях процесс кальциевого обмены во всех тканях регулируется гормонами паращитовидной железы и протекает под воздействием гормонов щитовидной железы (тироксина), коры надпочечников, мужских и женских половых желез. Сбалансированное содержание кальция как раз и является результатом влияния этих гормонов на процесс кальциевого обмена в организме. Вместе с тем, отклонения в процессе кальциевого обмена могут повлечь за собой изменения в функционировании гормонов.

Кальциевый обмен — процесс очень сложный, но, вместе с тем, и четко упорядоченный. Если внимательно ознакомиться с соответствующей литературой, понять принципы, в соответствии с которыми происходит поступление кальция в организм, его трансформации в организме, уяснить, как протекают процессы формирования скелета, обогащения тканей, то можно научиться точно рассчитывать количество кальция, необходимое для удовлетворения потребностей организма в конкретном возрасте. В этом и состоит главная цель особого разговора о кальциевом обмене.

Какие факторы влияют на усвоение кальция организмом?

Функция растворения солей кальция в организме отведена желудочному соку. Вместе с тем, существует еще масса факторов, влияющих на усвоение этого элемента организмом. Первая проблема, возникающая после попадания кальция в организм, состоит в том, достаточно ли количество выделяемого желудочного сока и достаточен ли показатель его плотности. Это вопрос ключевой, показывающий, нормально ли функционирует желудок в принципе. Нарушение функций желудочно-кишечного тракта, хронический гастрит, язва желудка и другие заболевания могут серьезно повлиять на усвоение кальция организмом.

На это также влияет и множество других факторов, как например, показатель pH в кишечнике, который определяется соотношением кальция и фосфора в потребляемой пище, содержанием в ней жиров, сахаров и белков, различных кислот. Количество усваиваемого кальция зависит также и от нормального функционирования органов внутренней секреции. Особо следует отметить, что чрезвычай-

но большое влияние на усвоение кальция в кишечнике оказывает витамин D и его активные производные, образующиеся в процессе обмена веществ. На усвоение кальция, помимо перечисленных факторов, также влияют минеральные вещества: натрий, калий, стронций, фтор, кислые соли фосфора, а также содержащиеся в лекарствах антибиотики, мочегонные препараты. Нельзя не принимать во внимание и некоторые физиологические факторы. Например, количество усваиваемого кальция заметно уменьшается с возрастом. Причем, этот процесс у женщин протекает более интенсивно, чем у мужчин.

Каковы механизмы регулирования кальциевого обмена в организме?

Конечной целью кальциевого обмена является поддержание оптимального уровня содержания этого вещества в крови и в костной ткани. Что касается костного кальция, то уровень его содержания относительно устойчив, а вот уровень содержания кальция в крови — величина достаточно непостоянная. Следовательно, механизм, регулирующий содержание кальция в организме, должен в первую очередь обеспечивать устойчивость последнего показателя.

Механизм регулирования кальциевого обмена включает три аспекта.

1. Важным органом, регулирующим содержание кальция в крови, являются почки. Когда желудочно-кишечным трактом усваивается большое количество кальция, может произойти временное увеличение его плотности в крови. В такой ситуации почки начинают усиленно отфильтровывать кальций, уменьшают его всасывание, в результате чего увеличивается количество выводимого с мочой кальция. Как следствие, уровень содержания кальция в крови начинает снижаться и постепенно приходит к нормальному. Одновременно восстанавливается нормальная фильтрация кальция почками и уменьшается содержание кальция в моче. Иными словами, увеличение содержания кальция в крови влечет за собой увеличение его содержания в моче и наоборот.

2. В регулировании содержания кальция в крови участвует желудок. Всасывание кальция кишечником прекращается примерно через 6 часов после приема пищи, и еще 6 часов требуется на то, чтобы кровь донесла усвоенный кальций до костей и почек, чтобы его излишки были выведены с мочой. Таким образом, кальция, потребленного вместе, скажем, с полноценным ужином, хватает на сохранение оптимального уровня его содержания в крови примерно на 12 часов. При этом, естественно, никак не используется кальций, содержащийся в костных тканях. Если же количество содержащегося в пище кальция недостаточно, то организм начинает поставлять в кровь костный кальций, регулируя таким образом необходимый уровень его содержания в крови.

3. Необходимым условием регулирования содержания кальция в организме является его усвоение кишечником и выведение.

Плохое усвоение кальция кишечником или его нехватка в потребляемых продуктах питания приводят к снижения уровня его содержания в крови. Большое количество усваиваемого кальция, соответственно, приводит к увеличению его содержания в крови, однако эта зависимость не выступает столь явственно, поскольку процесс усвоения кальция происходит постепенно, в течение 5–6 часов. Сам процесс усвоения кальция в кишечнике также подвержен регулированию. Вместе с увеличением потребляемого с пищей кальция одновременно может происходить снижение процента всасывания его в желудочно-кишечном тракте. И наоборот, чем меньше потребляется кальция в пищу, тем интенсивнее идет процесс его всасывания. Все три аспекта регулирования кальциевого обмена функционируют при участии трех компонентов: гормонов паращитовидной железы, витамина D и веществ, стимулирующих снижение уровня кальция.

Продолжение следует

О лечебных свойствах спиртных напитков

✍ *Ли Цайэ*

1. Почему древние называли вино «главнейшим среди ста лекарств»?

В незапамятные времена люди, заболев, обращались за помощью к колдунам. Поскольку последние занимались и винокурением, наши предки быстро обнаружили, что в процессе употребления вина происходило «прочищение кровеносных сосудов, рассеивание сырой ци», вино «усиливало действие лекарств, уничтожало вредную ци», «устраняло ветер, опускало ци», «открывало желудок, улучшало аппетит», «согревало кишечник и желудок, защищало от ветра и холода», «прекращало боли в пояснице и в коленях». Кроме того, было отмечено, что запивание лекарств вином иногда усиливает их эффективность.

Применение спиртного для лечения болезней и особенно изготовление «лечебных» вин, применявшихся для профилактики заболеваний, получило в древности весьма широкое распространение. Отсюда и родилось представление о вине как «главнейшем из лекарств». Например, так называемое «жертвенное воскрешающее вино», изготовлявшееся путем заваривания ревеня, веток коричника, валенбергии (платикодона) и пастернака, считалось традиционным новогодним напитком, употреблявшимся и мужчинами, и женщинами, и стариками, и детьми. В праздник Дуаньу (пятое число пятого месяца по лунному календарю) пили вино из листьев полыни, настойку на сандараке; в праздник Чунъян (девятого числа девятого месяца по лунному календарю) традиционно употребляли вино из цветов хризантемы, считавшееся панацеей от эпидемий.

Современные исследования в области медицины показывают, что запивание некоторых лекарств вином, во-первых, способствует более эффективному растворению их полезных составляющих и, следовательно, их лучшему усвоению организмом, а во-вторых, повышает эффективность лекарственных средств в целом, поскольку ускоряет доставку их полезных составляющих к очагу заболевания за счет интенсификации кровообращения. Кроме того, лекарства, растворенные в спиртосодержащих жидкостях, не портятся и долго сохраняются.

«Лекарственные» вина также способствуют продлению жизни, достижению долголетия. В истории медицинской практики можно найти немало примеров, подтверждающих это. Среди «лекарственных» вин, положительно влияющих на здоровье пожилых людей, можно назвать «Шоусинцзю» («вино долгожителей»), «Хуйчуньцзю» («вино возвращающее молодость, весну»), которые «пополняют» почки, «укрепляют» ян, устраняют седину. Известный медик Ли Шичжэнь описал 69 подобных «лекарственных» вин, обладающих различным действием. Например, «Уцзяпицзю» способно устранять любые проявления ревматизма, укреплять сухожилия и кости, восполнять «семя» и костный мозг; «Дангуйцзю» нормализует состояние кровеносных сосудов, укрепляет сухожилия и кости, останавливает боли различного происхождения, «регулирует» энергетические каналы; «Жэньшэньцзю» положительно влияет на ци, повсеместно устраняет все виды «недостаточности»; «Хуанцзинцзю» укрепляет сухожилия и кости, положительно влияет на «семя» и костный мозг, на волосы.

Надо заметить, что применение вина в терапевтических целях было широко распространено и за пределами Китая. До изобретения инсулина, например, для лечения сахарного диабета применялись спиртные напитки, которые, впрочем, не были забыты и после появления инсулина. Многие специалисты западной медицины применяют спиртные напитки, особенно крепкое столовое виноградное вино, в качестве важной составной части комплексного лечения сахарного диабета. Исследования показали, что приблизительно стакан такого вина, выпитый больным в те-

чение дня, стабилизирует уровень сахара в крови. Вино применяется для лечения стенокардии. В этих целях его использовали еще несколько веков назад. И до сих пор многие медики считают, что вино эффективнее нитроглицерина. Стенокардия проявляется в виде болезненных приступов, вызываемых склерозам коронарных артерий. 1–2 рюмочки неразбавленного очищенного спирта (виски, коньяка, водки) снимают боль за 2–3 минуты.

2. В чем состоит польза спиртных напитков для здоровья человека?

Еще с древних времен люди относились к вину неоднозначно, задаваясь вопросом, полезен или нет этот напиток. Как показали научные исследования, вино полезно человеку, по крайней мере, в силу следующих шести причин.

1) *Спиртное обладает хорошими питательными свойствами*

Рисовое виноградное вино и пиво содержат большое количество питательных веществ. В рисовом вине содержатся углеводы, декстрины, органические кислоты, аминокислоты и различные витамины. Особенно важно наличие в рисовом вине аминокислот, по количеству которых оно не имеет себе равных. Например, в рисовом вине «Цзяфаньцзю» имеется 17 аминокислот, 6 из которых крайне необходимы человеку и не синтезируются организмом. В виноградном вине содержатся такие углеводы, как глюкоза и фруктоза, а также различные аминокислоты, витамины С и D, что сближает такое вино со свежими фруктами. Кроме того, виноградное вино содержит органические кислоты и минеральные вещества. В пиве, помимо 3,5% спирта, имеется 5% углеводов, 0,5% белков, 17 видов аминокислот, масса витаминов, а также железо, кальций и фосфор. Один литр пива стимулирует выработку организмом 1785 килоджоулей энергии, что равноценно четырем куриным яйцам или 0,5 л молока. Не зря люди, подчеркивая богатство содержащихся в пиве питательных веществ, называют его «жидким хлебом».

2) *Умеренное употребление спиртного способствует пищеварению*

Специалисты в области китайской традиционной медицины, указывая на пользу умеренного потребления спиртного, говорят, что оно улучшает аппетит, способствует увеличению количества потребляемой пищи, а значит питательных веществ. Некоторое время назад физиологами был поставлен эксперимент — через 60 минут после употребления умеренного количества спиртного у человека замерили количество поджелудочного сока. Замеры показали его значительное увеличение. Поджелудочный сок содержит особые гормоны, участвующие в процессе пищеварения, а потому он чрезвычайно полезен для организма. После достижения человеком среднего возраста его пищеварительная система постепенно слабеет, но если перед едой выпивать немного спиртного, то начинается активное выделение поджелудочного сока, стимулирующего, в свою очередь, выделение других участвующих в пищеварении жидкостей. В результате улучшается переваривание и усвоение пищи в желудочно-кишечном тракте. Поэтому небольшое количество спиртного вполне может быть рекомендовано людям среднего и старшего возраста в качестве стимулирующего пищеварение средства.

3) *Умеренное употребление спиртного ослабляет нагрузку на сердце, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания*

Некоторое время назад ученые Мичиганского университета (США) в течение четырех лет проводили исследование среди двадцати тысяч человек с целью изучения взаимной связи между питанием и давлением крови. Оказалось, что самое высокое давление у тех, кто злоупотребляет алкоголем, за ними следом идут люди, не употребляющие алкоголя вообще, а самое низкое давление оказалось у тех, кто принимает алкогольные напитки в небольших дозах. Также было установлено, что путем умеренного употребления спиртного можно добиться увеличения содержания белка в крови, что способствует предупреждению возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и уменьшает вероятность развития атеросклероза. Медики Великобритании проанализировали статистику по восемнадцати странам, отражающую взаимосвязь между питанием и причинами смертности. Они обна-

ружили интересные факты, указывающие на заметное влияние уровня употребления плодовых вин на уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. По данным статистики, наиболее низкая смертность от указанных заболеваний отмечена в Италии и Франции, и именно в этих странах ежегодное среднедушевое потребление плодовых вин наиболее высоко. Американцы, потребляющие довольно мало плодовых вин, находятся в конце списка, отражающего уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Еще выше уровень заболеваемости сердца и сосудов в Финляндии, где плодовых вин пьют еще меньше, чем в США.

Согласно статистическим данным Всемирной Организации Здравоохрания, в последние годы смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди людей в возрасте от 30–45 лет возросла на 60%, а среди людей младше 31 года — на 15%. Болезни сердца и сосудов стали главной угрозой жизни человека. Вместе с тем, все большее внимание медиков привлекает профилактика сердечно-сосудистых заболеваний с помощью умеренного употребления спиртных напитков.

Каким же образом? «Коронарная недостаточность» — это сокращенное название болезни, заключающейся в склеротических изменениях коронарных артерий сердца. Склероз же артерий проявляется в оседании на их стенках холестерина. В результате этого просвет в сосудах уменьшается, они сужаются вплоть до полной закупорки, сердечная мышца начинает испытывать недостаток крови, что в легких случаях приводит к стенокардии, а в тяжелых случаях склероза — к инфаркту. Следовательно, главный виновник болезни — холестерин. В организме же человека содержатся высокоплотные жирные белки, способные вымывать холестерин в печень, где он преобразуется в полезные для человека гормоны, а его излишки выводятся с калом. Умеренное употребление алкоголя способствует увеличению количества высокоплотных жирных белков, что является важным условием уменьшения вероятности возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, алкоголь препятствует скоплению тромбоцитов крови и растворяет волокнистые белки, что также препятствует загустению крови в коронарных сосудах сердца.

4) *Алкоголь улучшает циркуляцию крови, эффективно регулирует и улучшает биохимические обменные процессы и нервную проводимость*

Представителям китайской традиционной медицины издревле было известно, что алкоголь «прочищает и оживляет» энергетические каналы. Они добавляли в спиртные напитки различные лекарственные вещества, в результате чего получались так называемые «лекарственные» вина, с помощью которых лечили самые разнообразные заболевания. Ссадины и ушибы обрабатывались обычно водкой.

В последние годы в Японии широкое распространение получили так называемые «алкогольные» ванны. Ванна наполняется водой, и в нее добавляют примерно 750 г специальной спиртосодержащей жидкости, которую, впрочем, можно принимать и внутрь. Такие ванны обладают согревающим эффектом, делают кожу гладкой и лоснящейся. Это «вино», применяемое для ванн, японцы называют «яшмовой кожей». Оно представляет собой не что иное, как рисовый самогон бледножелтого цвета, в который добавили немного красителя, с терпким приятным вкусом, благодаря чему он превратился в пользующееся спросом «рисовое вино». Последнее было исследовано японскими медиками, которые установили, что составляющие его вещества оказывают положительное тонизирующее воздействие на кожу. Оно улучшает кровообращение и нервную проводимость. Дело в том, что в процессе брожения риса образуется более двухсот полезных веществ, а в спирте, оказывается, содержится большое количество аминокислот, белков, витаминов и других питательных веществ. В процессе брожения их питательная ценность значительно возрастает, а спирт, кроме того, оказывает согревающее действие, ускоряя кровоток.

5) *Умеренное употребление алкоголя положительно влияет на физическое и психическое здоровье*

Благодаря развитию научных исследований в области современной медицины удалось установить наличие тесной связи между возникновением многих заболеваний и психологическом состоянием человека. Если человек долгое время испытывает чувство одиночества или находится в состоянии напряжения, это может послужить причиной заболевания. Небольшая же доза алкоголя снимает психическое напряжение и тревожность, дает уверенность и покой, что особенно важно для людей пожилого возраста. В Японии в некоторых домах для престарелых как раз в силу предрасположенности контингента к раздражительности, капризам, ощущению ненужности, одиночества и прочим, часто непонятным и труднообъяснимым эмоциональным состояниям, вместо обычных успокоительных лекарственных средств дают по 1–2 бокала вина в день. Подобная терапия способствует установлению в пансионах атмосферы свободы, теплоты и уюта, свойственной дружным семьям. Помимо этого, количество пациентов, страдающих бессонницей, в таких домах для престарелых сократилось с 40 до 18%.

6) *Умеренное употребление спиртного способствует долголетию*

Исследования, проведенные в последние годы во многих странах, показывают, что люди, употребляющие алкоголь в умеренных количествах, часто бывают более здоровыми и живут дольше, чем те, кто ведет абсолютно трезвый образ жизни. Для пожилых людей алкоголь в небольших дозах вообще является чудодейственным средством. Например, через два месяца с тех пор, как в одном из пансионов для пожилых в г. Бостоне (США) пациентам ежедневно после обеда стали давать пиво, количество пациентов, способных самостоятельно передвигаться, увеличилось с 21 до 74%, а количество принимающих сильнодействующие транквилизаторы упало с 75 % до нуля. Чтобы проверить эти ошеломляющие результаты, в одном из университетов США провели следующий длительный эксперимент. Было отобрано 94 пары братьев, один из которых (в каждой паре) употреблял умеренное количество спиртного, а второй не брал в рот ни капли. Результаты исследования показали, что употребляющие спиртное живут дольше непьющих. Более того, дальнейшие исследования стали невозможными по той простой причине, что все 94 непьющих участника эксперимента ушли из жизни раньше своих братьев. Эксперимент помог подтвердить еще ряд предположений, в частности, о том, что одной из важнейших причин долголетия является сравнительно низкий уровень заболеваемости сердца и сосудов, причем, сердечно-сосудистые заболевания встречаются гораздо реже даже у тех, кто когда-либо употреблял спиртные напитки, а потом отказался от них, чем у тех, кто не пил никогда.

Продолжение следует

Примечание редактора

Идеи, высказанные в публикации, применимы далеко не всегда и не ко всем. Это особенно касается тех, кто занимается цигун. Часто их организм находится в таком состоянии, когда употребление спиртного может вызвать самые неблагоприятные последствия.

Сто «нельзя» в еде и питье

✍ *Хэ Чжэньцюань*

Кому нельзя пить пиво

Пиво часто поминают добрым словом, называя его «жидким хлебом», имея в виду, что оно весьма питательно. Пиво содержит белки, витамины, минеральные вещества и разнообразные аминокислоты. Безусловно, пиво — это хорошо, но не каждому оно полезно. Некоторые, выпив пива, начинают плохо себя чувствовать. Это происходит потому, что обостряются симптомы имеющихся заболеваний. Употребление пива даже может вызвать рецидивы прежних болезней.

Не рекомендуется пить пиво в следующих случаях, потому что:

— в результате употребления пива в организме уменьшается синтез веществ, предупреждающих раздражение слизистой желудка и обеспечивающих его нормальное функционирование. Поэтому больные, страдающие, к примеру, хроническим гастритом, употребляя пиво, наносят вред своему желудку. У них могут усиливаться симптомы заболевания, как то: вздутие верхней части живота, жжение, учащенная отрыжка, плохой аппетит. Особенно вредно пиво при атрофическом гастрите;

— пиво производится из ингредиентов, основным из которых является рожь. Традиционная китайская медицина считает, что ростки ржи ухудшают функционирование молочных желез, препятствуя выделению молока. Поэтому употребление пива кормящими матерями не может не сказаться на здоровье детей. Кроме того, в пиве содержится определенный процент спирта, который вместе с молоком попадает в организм младенца, угрожая его здоровью;

— установлено, что в пивном сусле содержатся кальций и щавелевая кислота, а также другие вещества, способствующие формированию камней. Следовательно, пиво противопоказано также тем, кто имеет камни в мочевыводящих органах;

— спирт, содержащийся в пиве, перерабатывается в печени и разлагается на двуокись углерода и воду. Больная печень просто не в состоянии справиться с большим количеством токсинов, в результате высока вероятность возникновения алкогольного отравления. Помимо этого, спирт сам по себе непосредственным образом разрушает клетки печени. Поэтому вредно пиво и тем, у кого не в порядке печень.

Кому нельзя есть шоколад

Шоколад — питательный продукт, для изготовления которого в качестве основного сырья используются какао-бобы. Шоколад содержит жиры и масла, молоко, сахар, ароматические вещества и отличается высокой кало-

---

Продолжение. Начало см. 1999, № 5-6; 2000, № 1, 2, 4, 5.

рийностью. Хотя его питательная ценность достаточно высока, в нем мало белка, а жиров и углеводов много. Шоколад также содержит различные щелочи и соли, поэтому он не подходит в качестве продукта питания людям, страдающим, например:

— коронарной недостаточностью, атеросклерозом, желчнокаменной болезнью, подагрой. Чрезмерное потребление шоколада приводит к избытку жиров в организме, в результате чего возрастает нагрузка на сердце и желчный пузырь и обостряется течение заболевания;

— сахарным диабетом, поскольку содержит много сахара;

— ожирением. Большое количество жиров и сахара может вызвать, с одной стороны, нарушение липидного обмена в организме, а с другой, — накопление жира, образующегося из сахара. Все это ведет к дальнейшему ожирению;

— запорами, поскольку в его состав входят вещества, относящиеся к дубильным, усугубляющие процесс отвердения каловых масс.

Следует воздерживаться и от того, чтобы давать шоколад детям младше трех лет. Да и детям постарше давать шоколад можно лишь в ограниченных количествах. Дело в том, что он содержит вещества, подобные кофеину и вызывающие возбуждение нервной системы. В результате злоупотребления шоколадом дети плохо спят, капризничают.

Кому нельзя пить чай

Обычно чай считается продуктом полезным, продлевающим жизнь. Однако при определенных видах заболеваний он может принести и вред.

Употребление чая ухудшает состояние больных анемией. Механизм этого явления выглядит следующим обрезом. Железо является главным «строительным» материалом для эритроцитов. Поэтому недостаток железа неизбежно влечет за собой ограничение их образования, что со временем и приводит к малокровию. Но именно дубильная кислота, содержащаяся в чайных листьях, препятствует усвоению железа, и у любого человека, длительное время употребляющего чай, в конце концов в той или иной степени затрудняется усвоение этого микроэлемента. У здоровых людей это проходит без последствий, поскольку количество ежедневно потребляемого железа обычно значительно превосходит реальную потребность в нем. Совсем иначе это выглядит у больных анемией или потерявших много крови. Их организм требует гораздо больше железа, а при употреблении чая и возникающем в результате затруднением усвоения железа замедляется процесс кровообразования. Это может серьезно повлиять на состояние больных, страдающих малокровием, перенесших тяжелые операции, а также молодых девушек, беременных женщин и кормящих матерей.

Чай способен усиливать патологию кровеносных сосудов головного мозга, поскольку содержит такие биологически активные вещества, как теофиллин, кофеин и т.п., которые оказывают значительное возбуждающее воздействие на центральную нервную систему, кору головного мозга, что в повседневной жизни мы определяем как «взбадривание». Однако после такого возбуждения происходит сокращение кровеносных сосудов мозга, что весьма опасно для людей, страдающих атеросклерозом: ухудшается снабжение мозга кровью, замедляется кровоток, возникает угроза закупорки сосудов. Последствия возбуждения коры головного мозга могут также, через повышение возбудимости симпатических нервов, влиять на состояние коронарных артерий, вызывая их сокращение и спазмы и приводя к плохому кровоснабжению сердечной мышцы, а это выливается в стенокардию, сердцебиение, аритмию. Если спазм коронарных сосудов продолжается достаточно долго, возникает угроза инфаркта миокарда. Все вышесказанное говорит о том, что больным, страдающим тяжелыми формами атеросклероза и гипертонии, нужно с большой осторожностью употреблять чай, вплоть до полного отказа в периоды обострения.

Кроме перечисленных случаев чай в больших количествах не рекомендуется тем, кто страдает гастритом, язвенной болезнью желудка, болезнями печени, почек и сердца, а также больным в период реабилитации после тяжелых заболеваний, при тяжелых формах неврастении, а также при запорах, поскольку он содержит дубильную кислоту, которая ухудшает перистальтику.

Почему нельзя пить чай при высокой температуре

Когда человек сильно утомлен, несколько глотков хорошего чая способны буквально вернуть его к жизни, наполнить новыми силами. В таком случае резонен вопрос: можно ли давать чай больным, чтобы сбить температуру и поднять им настроение? Нельзя.

Известно, что в чайном листе содержится более 400 химических элементов, основными из которых являются теофеллин и дубильная кислота. Теофеллин оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему и поддерживает ее в возбужденном состоянии, учащает пульс и повышает кровяное давление.

Наличие у человека высокой температуры означает, что в его организме идет борьба с болезнями. Высокая температура сопровождается учащенным пульсом, а дополнительная стимуляция сердечной мышцы чаем равносильна «пришпориванию больной лошади». Чай не только не сбивает температуру, но и, наоборот, способствует ее повышению, провоцирует возникновение других заболеваний.

Дубильная кислота, содержащаяся в чае, обладает «связывающим» действием и, согласно представлениям традиционной китайской медицины, препятствует рассеиванию «вредной ци», что также негативно влияет на течение простуды или гриппа.

Высокая температура — явление достаточно распространенное. Она может сопровождать самые различные заболевания. Поэтому, прежде всего, необходимо поставить правильный диагноз и назначить соответствующие лекарства. Употребление чая, тем более запивание чаем лекарств, препятствует их растворению и усвоению, снижает их эффективность. Особенно вреден в таких случаях крепкий чай.

При высокой температуре лучше на время отказаться от употребления чая.

Кому противопоказан сахар

Сахар не рекомендуется страдающим такими заболеваниями, как:

— нефрит. При нефрите противопоказана соль, поэтому человек может легко увлечься сахаром. Однако у больных нефритом функционирование кровеносных сосудов уже нарушено, а употребление сахара усугубляет ситуацию нарушением жирового обмена внутри сосудов. Употребление в пищу сахара увеличивает нагрузку на почечные артерии и препятствует процессу лечения;

— заболевания сердечно-сосудистой системы. При регулярном избыточном употреблении в пищу сахара у человека в крови резко возрастает количество нейтральных жиров, что со временем приводит к гипертонии и коронарной недостаточности;

— заболевания желудочно-кишечного тракта. Сахар стимулирует выделение желудочного сока, усиливая тем самым болезненные ощущения. Он также ухудшает перистальтику, вызывая запоры и приступы геморроя;

— ревматизм. У больных ревматизмом изначально снижены запасы щелочи в организме, в то время как сахар относится к продуктам кислотным. Употребление в пищу сахара еще больше уменьшает запасы щелочи и незаметно ухудшает состояние больных;

— мочекаменная болезнь. Сахар и сахаросодержащие продукты увеличивают выведение кальция и магния из организма, повышают плотность содержащейся в моче щавелевой кислоты. Это повышает вероятность образования камней.

Кроме того, сахар противопоказан при близорукости, кариесе, диабете и некоторых заболеваниях кожи.

Противопоказания в еде при опущении желудка

Опущением желудка называется смещение желудка вниз. Это явление возникает из-за изменения степени напряжения стенок живота, недостатка на них жировых отложений, ослабления соответствующих мышц. Наиболее предрасположены к опущению желудка люди худые и слабые, с узкой грудной клеткой, или люди обычно полные, но по каким-то причинам резко сбросившие вес, а также часто рожавшие женщины.

При опущении желудка рекомендуется есть сидя на корточках, а после еды оставаться в таком положении еще минут пятнадцать. Дело в том, что полный желудок под действием силы тяжести начинает опускаться еще ниже и больной испытывает дискомфорт и ощущение распирания. Если же есть на корточках, то внутренние плотные органы играют роль подпорок для желудка, а пища спокойно покидает его и переходит в 12-перстную кишку. По статистике, непрерывный в течение трех месяцев прием пищи сидя на корточках приводит к избавлению от опущения желудка, случившегося не более пяти лет назад. Полугодичное питание на корточках может помочь больному, страдающему от опущения желудка в течение десяти лет.

При опущении желудка, конечно же, рекомендуется всячески воздерживаться от переедания, а также нельзя злоупотреблять жидкой пищей и водой, глотать плохо перевариваемую пищу и крупные куски. Пренебрежение этим требованием приводит к еще большему провисанию желудка, что ухудшает состояние больного и делает процесс лечения более продолжительным.

Как питаться при хроническом гастрите

Хронический гастрит бывает двух видов: первичный и вторичный. Последний возникает как осложнение, например, после язвы, опухоли желудка, операции. Среди первичных гастритов выделяют поверхностный, атрофический и гастрит при ожирении. Причиной гастрита является регулярное повреждение слизистой желудка в результате длительного употребления в пищу раздражающих продуктов (крепкие спиртные напитки, крепкий чай, кофе); в результате курения; злоупотребления черным и стручковым перцем, горчицей; в результате употребления слишком горячей и плохо пережеванной пищи. Гастроскопическое обследование 200 здоровых людей, с учетом их гастрономических пристрастий, показало, что 43,8% из тех, кто регулярно ест перец (всего таких людей было выявлено 125), имеют предрасположенность к гастриту. У тех, кто перец не любит, этот процент оказался гораздо ниже. У этой же категории людей отмечен и гораздо более низкий уровень заболевания поверхностным гастритом.

Страдающим гастритом противопоказано курение. Проводилось специальное обследование 200 больных хроническим гастритом, в результате которого было установлено, что заболеваемость среди некурящих составляет всего 38,3%, а среди курящих достигает 61,7%.

При хроническом гастрите рекомендуется регулярно пить простоквашу. Гастрит обычно сопровождается характерной симптоматикой: вздутием живота, поносом. Нередки случаи, когда при отсутствии эффекта от лекарств, эти симптомы проходят после употребления простокваши.

Дело в том, что простокваша не только сохраняет питательные свойства молока, но и обогащается кисло-молочными бактериями, молочным сахаром и молочной кислотой, которые улучшают пищеварение и очень полезны при гастрите.

При хроническом гастрите нельзя запивать пищу газированной водой, содержащей углекислоту, которая способствует выведению через рот тепловой энергии организма, улучшает пищеварение, поэтому газированные напитки прекрасно утоляют жажду в жаркую погоду. Употребление же газированной воды во время еды больным хроническим гастритом ничего, кроме вреда, не приносит. Во-первых, она разбавляет желудочный сок и ухудшает процесс пищеварения, а во-вторых, двуокись углерода раздражает слизистую желудка, уменьшает количество выделяемого желудочного сока, негативно влияет на образование ферментов белка и, следовательно, ухудшает пищеварительную функцию желудка. Кроме того, углекислота обладает способностью нейтрализовать кислоту желудочную, что также негативно сказывается на пищеварении.

При хроническом гастрите противопоказан сырой арахис. Хотя арахис и называют в народе «орешками долголетия» за его высокую питательную ценность, тем не менее, больным гастритом он не рекомендуется, особенно в сыром виде, т.к. может быть несварение желудка. Дело в том, что не подвергнутые тепловой обработке жиры и белки, содержащиеся в арахисе, не поддаются воздействию желудочных ферментов.

Питание при запорах

Запоры возникают в результате замедления перистальтики в толстом кишечнике, чрезмерного всасывания влаги и скапливания в нем сухих и твердых фрагментов фекальных масс. При запорах уменьшается частота стула, стул твердый, выходит в малых количествах и с трудом. Обычно цикл прохождения пищи по желудочно-кишечному тракту составляет от 20 до 40 часов. Ситуация, когда стул отсутствует в течение 48 часов, обычно квалифицируется как запор. С другой стороны, запор может проявляться и в виде затрудненного, но достаточно частого и в малых количествах стула, когда большое количество фекальных масс длительное время остается в кишечнике.

Тем, кто страдает запорами, рекомендуется больше есть грубоволокнистой пищи, которая оказывает стойкое возбуждающее воздействие на мышцы кишечника. Она улучшает перистальтику, сокращает время прохождения толстого кишечника и стимулирует дефекацию. Пожилые люди, у которых плохие зубы, стараются есть пищу измельченную и мягкую, а значит, с недостаточным количеством грубых волокон. Именно поэтому у них так часто бывают проблемы со стулом.

При запорах надо пить больше кипяченой воды. Качество и частота стула во многом определяются тем, что и сколько мы пьем. Если в кишечнике достаточно влаги, то стул бывает мягким и обильным, если влаги мало — стул сухой и твердый. Чтобы обеспечить кишечник достаточным количеством воды, надо выработать привычку ежедневно регулярно пить кипяченую воду.

При запорах также следует отказаться от употребления продуктов, способствующих их возникновению: молока, молочных продуктов, мяса и яиц.

Продолжение следует

Храм Неба

✍ *Б.П. Рычило*

«Приехав в Китай, нельзя не побывать в Пекине, а приехав в Пекин, нельзя не посетить Храм Неба (Тяньтань)», — говорят жители китайской столицы. Они знают о всемирной славе этого крупнейшего храмового комплекса Поднебесной империи, а характерный силуэт одного из его главных сооружений — визитная карточка Пекина.

Согласно представлениям древних китайцев, окружавший мир населяли десятки тысяч добрых и злых духов. Почитались духи рек, озер, морей, гор, лесов, звезд и планет, каждого явления природы, животных и умерших предков, дорог, кухонь, спален, отхожих мест и множество других. Только здоровье каждого китайца зависело от тридцати шести тысяч духов.

Все эти культы уживались с даосизмом, буддизмом, конфуцианством и даже были их частью. В соответствии со строгой иерархией, каждый китаец, от крестьянина до императора, имел право совершать обряды лишь в честь определенных его положением духов. Простолюдин приносил жертвы духам своих предков, разного рода домашним и местным божествам. Князья, кроме того, обращались к духам великих рек и священных горных вершин. Единственным жрецом верховного божества — Неба — был сам правитель Поднебесной империи, считавшийся сыном Неба.

От принесения человеческих жертв в Китае отказались еще два-три тысячелетия тому назад, во всяком случае, конфуцианская мораль осуждала этот варварский обычай. Правда, в средние века еще случались ритуальные убийства, особенно в отдаленных уголках страны. Обычно же в зависимости от места того или иного духа в пантеоне богов жертвоприношения состояли из яшмы, шелка, ритуальных бумажных денег, зерна, птицы и мяса жертвенных животных: овец, свиней, быков, оленей, кроликов.

Все жертвоприношения, совершавшиеся императором и его ближайшими родственниками, подразделялись на великие, средние и малые. Великие жертвы приносились императором духу Неба — три раза в год, духу Земли — один раз, духам предков императора — пять раз, духам-покровителям правящей династии и Конфуцию — дважды.

Точному и своевременному выполнению ритуалов придавалось государственное значение, поскольку считалось, что от них зависит благополучие Поднебесной империи. За всем этим призваны были следить министерство церемоний и цензоры. Для поклонения духам сооружались храмы, кумирни и алтари. С переносом в Пекин столицы династии Мин здесь первым делом были воздвигнуты все необходимые для императорских жертвоприношений сооружения. Алтари Неба, Земли, Солнца, Луны и Основателя земледелия располага-

лись за пределами городских стен. В середине XVI в. образовался Внешний город, и внутри него оказались алтарь Неба и Основателя земледелия. Храм Конфуция с самого своего основания находился во Внутреннем городе, а храм предков императора — Таймяо — и алтарь духов-покровителей правящей династии — Шэцзитань — в Императорском городе.

В Китае культ Неба возник в незапамятные времена, и с тех пор почти все правители возводили особые алтари, предназначенные для поклонения его духу. И при первых императорах династии Мин в городе Нанкине был построен Храм Неба и Земли. Когда же в начале XV в. столицу перенесли в Пекин, император приказал и здесь создать святилище по нанкинскому образцу. Место для него отвели в южной части Внешнего города, на восточной стороне улицы Тяньцяо (Небесный мост). К западу от этой улицы тогда же поставили несколько алтарей, связанных с культом богов-покровителей земледелия.

Храм Неба и Земли был заложен в 1406 г. и полностью завершен спустя 14 лет. Впоследствии его неоднократно перестраивали и реставрировали. После того, как в 1530 г. в Пекине построили отдельные храмы Земли, Солнца и Луны, Храм Неба и Земли после реконструкции с 1534 г. стал называться Храмом Неба.

В Храме Неба трижды в год приносились Великие жертвы Небу: в день зимнего солнцестояния, во время молебна об урожае в первом месяце лунного года и молебна о дожде в начале лета. Здесь же совершались церемонии перед выступлением войск в поход, во время стихийных бедствий и по случаю важных событий в императорской семье. Поскольку от воли Неба зависело благополучие страны, этим церемониям придавалось государственное значение и проводились они с размахом и великолепием, подобающими величию верховного божества.

Площадь Храма Неба более чем вдвое превосходила площадь императорского дворца Гугун и составляла 2668 гектаров. Расстояние между внешними восточной и западной стенами комплекса достигало 1700 метров, между северной и южной — 1600 метров. Большую часть его территории занимали сады и кипарисовая роща, обступавшая со всех сторон алтари и храмы, сосредоточенные, главным образом, в центре ансамбля.

Тяньтань имел внутреннюю территорию, тоже обнесенную стеной, в пределах которой и находились его главные сооружения. До нашего времени сохранилась в основном именно эта часть Храма Неба, в то время как его внешняя часть с середины XX в. интенсивно застраивалась жилыми и административными зданиями.

Первоначально внутрь храма вели единственные Западные ворота, именовавшиеся также воротами Храма Жатвенных молитв. В 1752 г. несколько к югу от них прорубили вторые ворота — ворота алтаря Неба. За этими воротами размещалась Палата священной музыки, где обучались занятые в церемониях музыканты. Рядом находился Жертвенный отдел, служивший для откорма и подготовки предназначенных в жертву животных. Эти постройки не сохранились.

После того, как Тяньтань открылся как городской парк, во внешней стене пробили северные и восточные ворота, а всю южную стену снесли еще в сороковые годы XX в. Поэтому сегодня для начала осмотра комплекса можно выбрать любой из четырех входов.

Войдя с севера, вы подойдете к храму сзади, что, конечно, противоречит замыслу его создателей. Осматривать комплекс от южных ворот можно рекомендовать тем, кто очень ограничен во времени. Многие начинают экскурсию с востока — здесь ближе всего идти к главным сооружениям, но можно и не дойти: рядом с во-

ротами расположен знаменитый Жемчужный рынок, который, как магнит, тянет туристов к себе, а раз попавший туда россиянин обычно бывает навсегда потерян для дальнейших экскурсий по достопримечательностям.

Рекомендуем запастись двумя-тремя часами времени и начать знакомство с Храмом Неба с западных ворот, в которые накануне церемонии жертвоприношения въезжал император со свитой. Но сначала расскажем о приготовлениях, предшествовавших этому событию.

За два месяца Военное министерство присылало сюда две тысячи солдат на уборку территории. Затем опытные мастера подновляли и ремонтировали все храмовые постройки. Придворные астрологи тщательно рассчитывали наиболее благоприятный день и время церемонии и сообщали о результатах в министерство церемоний. Там за двадцать пять дней до назначенного срока издавался указ с подробным расписанием обязанностей и действий всех участников жертвоприношения. За пять дней высшие чиновники министерства церемоний отправлялись в Жертвенный отдел и придирчиво осматривали и отбирали приготовленных к церемонии животных.

На следующий день император приступал к соблюдению трехдневного поста. До 1731 г. он проводил это время на территории Храма Неба в Чжайгуне — специально предназначенном для этого дворце. возникали некоторые неудобства, поэтому еще один Чжайгун построили в Пурпурном запретном городе. Начиная с императора Юнчжэна правители все три дня оставались там, и только накануне жертвоприношения после необходимых ритуалов Сын Неба, одетый в расшитый золотыми драконами халат, садился в паланкин и вместе с процессией отправлялся по усыпанной чистым песком улице Тяньцяо в Тяньтань. Удары в колокол с Полуденных ворот дворца оповещали город об этом событии, но не встречали императора восторженные толпы подданных, напротив, окна и двери всех выходивших на улицу домов завешивались плотной синей материей, а самим жителям под страхом смерти запрещалось наблюдать за процессией. Императора вносили в Западные ворота, и ночь он проводил в Чжайгуне.

В Храме Неба правитель первым делом обязан был осмотреть приготовленные к жертвоприношению предметы и животных, а затем он отправлялся в Чжайгун, где проводил ночь, мысленно сосредоточившись на предстоящей церемонии. Правила требовали от него в эти три дня отказаться от вина, музыки, женщин и любых развлечений. Не разрешалось и участие в траурных церемониях. К слову сказать, женщины вообще не допускались в Тяньтань.

Чжайгун очень похож на крепость: он обнесен высокой кирпичной стеной, по обе стороны которой вырыты глубокие рвы, облицованные камнем и заполнявшиеся водой. По всему периметру стены, снаружи, устроена галерея, в которой находилась стража. Главный вход в Чжайгун расположен с востока. Миновав трехарочные ворота, попадаем в первый двор, где внимание привлекает построенная в 1743 г. колокольная башня. Находившийся в ней бронзовый колокол XV в. сняли и пытались вывезти во время войны японцы.

Главное сооружение Чжайгуна — массивный каменный павильон — находится в центре второго, внутреннего двора. Здесь в среднем зале проводил большую часть ночи император, а в двух боковых — его приближенные. Двери всех трех залов выходят на просторную террасу полутораметровой высоты. В ее северной части видна пустая внутри квадратная каменная башенка. Прежде внутри нее устанавливалась бронзовая статуя цензора, державшего в руках табличку с текстом, где перечислялись обязательные ограничения при соблюдении поста. Дело в том, что цензоры были призваны сле-

дить за исполнением законов вообще и, в частности, имели право призывать к порядку даже самого императора. Многие из них за свою принципиальность расплачивались жизнью, а бронзовая статуя ничем не рисковала.

Сейчас в здании воспроизведена подлинная обстановка. Правда, войти внутрь нельзя — осматривать внутренние помещения придется через двери. Лет пятнадцать назад можно было войти в любое помещение Храма Неба, но по мере роста числа посетителей и с установкой в залах подлинников были приняты дополнительные меры по сохранению памятника, и теперь приходится заглядывать в двери и окна.

Позади каменного павильона Чжайгуна расположено еще несколько помещений: северное — теплая спальня, среднее — летняя спальня, южное — для омовений. На исходе ночи процессия в темноте покидала Чжайгун и направлялась в глубь храма.

Строители храмового комплекса применили простой, но эффектный прием: значительно нарушив симметрию ансамбля и сместив его главную ось к восточной стене, они создали для тех, кто входит в Западные ворота по направлению к алтарям, иллюзию большой кипарисовой рощи.

На главной оси расположены алтарь Неба (Тяньтай) на юге и Храм Жатвенных молитв (Циняньдянь) на севере. Вместе с вспомогательными постройками и Чжайгуном они обнесены стеной и образуют внутреннюю территорию Храма Неба. Алтарь Неба и Храм Жатвенных молитв также разделены поперечной стеной с воротами. В планировке территории и отдельных построек постоянно встречаются окружности и квадраты, символизирующие Небо и Землю соответственно. Символ Земли сохранился здесь от первоначально сооруженного Храма Неба и Земли.

Алтарь Неба соединяется с внешней территорией храма тремя воротами: Спокойного Неба (Тайюаньмэнь) на востоке, Зримого успеха (Чжаохэмэнь) на юге и Распространения добра (Гуанлимэнь) на западе. Строительство алтаря было начато в 1530 г. и продолжалось несколько лет. Считается, что после реконструкции 1749 г. его вид практически не изменился.

Главное сооружение — собственно сам алтарь — представляет собой круглую в плане трехъярусную усеченную пирамиду высотой 5,18 метра, облицованную белым мрамором. Диаметр основания первого яруса составляет 33,3 метра, каждый последующий ярус имеет несколько меньший диаметр. На верхнюю площадку алтаря с четырех сторон ведут каменные ступени. По краям каждого яруса установлена мраморная балюстрада с резными столбами, на которых изображены драконы. Под столбами помещены водостоки в виде драконьих голов.

Точно в центре алтаря находится круглая плита, обозначающая фокус небесного свода, здесь император преклонял колени перед табличкой духа неба. Верхняя площадка выложена отполированными плитами, которые расположены концентрическими кругами, причем, количество плит в каждом круге кратно девяти. Между ярусами — по девять ступеней, и все геометрические размеры алтаря, выраженные в старых китайских мерах длины, тоже кратны девяти — магической цифре, принадлежавшей Небу.

При такой жесткой привязке к определенным числам строителям алтаря удалось еще и добиться уникального акустического эффекта: если вы, заняв место на круглой плите, негромко произнесете несколько слов, то через мгновение уши буквально заложит от многократно усиленного звука вашего же голоса, отразившегося от вертикальных плит балюстрады. Правда, из-за постоянной толчеи и гомона на алтаре этот эффект сильно снижается, поэтому его лучше «ловить» ближе к вечеру, зимой, в мороз, когда экскурсантов становится заметно меньше.

Алтарь опоясывает круговая кирпичная стена диаметром около 100 метров, а ее, в свою очередь, квадратная стена со стороной около 170 метров. С четырех сторон в стенах устроены трехпролетные арки с беломраморными столбами. Проходы закрывались деревянными решетками. Пустое пространство между стенами порос-

ло травой, скрывающей следы вымощенной камнем дорожки в его юго-восточной части. Над этой дорожкой перед жертвоприношением сооружалась временная галерея, приводившая к приземистым постройкам, чьи кровли под растрескавшейся изумрудной черепицей видны неподалеку в окружении древних кипарисов. Здесь помещались кухня Небожителей, служившая для приготовления жертвенных блюд, кладовая Священных предметов и павильон Закалывания жертвенных животных. Все приготовленное в подарок Небу ночью выносилось по временной галерее на алтарь и расставлялось на ритуальных столах, или раскладывалось в специальных литых жаровнях с прорезями.

К началу церемонии император переодевался в ритуальные одежды в теплом павильоне. Павильон ставили на площадке, следы которой видны у южного входа в квадратную ограду алтаря. Поскольку жертвоприношения обычно совершались зимой, император прибывал сюда в теплой шубе и только в последний момент менял ее на довольно легкий темно-синий халат.

Ровно за час сорок пять минут до восхода солнца император начинал подниматься по каменным ступеням, и в это время в печи, облицованной зелеными изразцами, зажигали огонь под тушей жертвенного быка. Наготове стояли еще двадцать четыре железных жаровни с приготовленным мясом.

На верхней площадке алтаря уже были выставлены в определенном порядке деревянные киоты, драпированные темно-синей тканью. В них с почестями устанавливались священные таблички духов Неба и предков императора правящей династии (в начале XX в. таких табличек было восемь).

Ярусом ниже размещали таблички духов Солнца, Луны, Звезд, Зари, Облаков, Дождя, Ветра, Молнии и двадцати восьми созвездий.

Под торжественные звуки священной музыки император читал текст молитвы, возжигал ароматные палочки и многократно простирался ниц перед табличкой духа Неба. Всего ему полагалось совершить девять видов ритуальных действий. Церемония завершалась, когда правитель осматривал догоравшее в жаровнях мясо и убеждался, что Небо приняло его жертву.

В северо-западном углу ограды восстановлены квадратные каменные постаменты высотой около двух метров. Когда-то таких постаментов было три и служили они подставками под флагштоки и огромные свечи, зажигавшиеся с началом церемонии. Охрана императора во время жертвоприношения обязана была находиться вне ограды алтаря и следить за свечами. В случае возникновения опасности для императора специально назначенный чиновник опрокидывал свечи, и это служило сигналом для охраны, позволявшим ей войти внутрь. В 1856 г. неудавшееся покушение на императора Сянфэна было совершено именно в Храме Неба.

После завершения церемонии священные таблички с почетом переносили к месту их постоянного хранения — в зал Небесного свода и его боковые павильоны, расположенные метрах в ста к северу от алтаря внутри кольцевой стены диаметром 61,5 метра и высотой около четырех метров, с единственными трехпролетными воротами.

Зал Небесного свода, сооруженный в 1530 г., приобрел свой современный облик после реконструкции 1752 г. Круглое здание на высоком цоколе венчает кровля-«зонтик», крытая темно-синей блестящей черепицей. Этот цвет принадлежал Небу и до тридцатых годов XX в. был запрещен в Китае для кровли других построек. Высота зала вместе с цоколем составляет 19,2 метра. Во внутреннем убранстве было использовано все возможное богатство деревянной и каменной резьбы и росписи. В центре помещения устроено подобие трона из темного дерева, где помещалась табличка духа Неба. С двух сторон от него на каменных постаментах покоились таблички духов предков императора. Подлинные таблички после отречения от престола в 1912 г. пос-

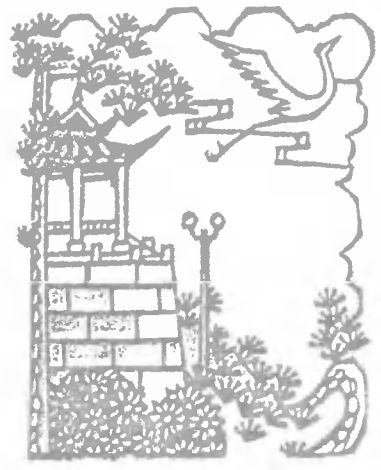
леднего императора Китая Пу И были перенесены в министерство церемоний, и их место сейчас занимают точные копии.

Остальные таблички хранились в двух боковых павильонах. В восточном — Солнца, Луны, Воды, Огня, Дерева, Железа, Земли и созвездий, в западном — Ветра, Дождя, Молнии, Облаков, Зари.

Двор зала Небесного свода пользуется мировой славой благодаря его необычным акустическим свойствам: если приблизиться вплотную к стене и что-нибудь негромко произнести, то эти слова будут отчетливо слышны в диаметрально противоположной точке двора, на расстоянии около 60 метров. Другой эффект наблюдается на трех каменных плитах у подножия лестницы, ведущей в зал: на первой слышно однократное эхо хлопка, на второй — двукратное и на третьей — трехкратное. Конечно, при этом требуется, чтобы во дворе было как можно тише.

Завершив осмотр алтаря Неба, отправимся к воротам Совершенного целомудрия, соединяющим его территорию с Храмом Жатвенных молитв, и не забудем остановиться перед древним кипарисом, посаженным в 1420 г., чтобы в причудливых утолщениях его коры разглядеть очертания девяти переплетенных между собой драконов. Храм Неба славится своими соснами и кипарисами, среди которых более двух с половиной тысяч деревьев в возрасте от 300 до 600 лет.

От ворот на север, в направлении величественного зала Жатвенных молитв на 360 метров протянулась плоская каменная платформа шириной 28 метров и высотой от 1 до 3 метров — мост Алых ступеней (Даньбицяо). Мостом она названа потому, что в средней части под ней проходит поперечный тоннель для прогона жертвенных животных на убой (спускаться сюда издавна считается дурной приметой), а алыми ступенями в императорских дворцах именовали парадную лестницу с резной плитой, где изображались парящие в небе драконы. Эту лестницу по торжественным случаям покрывали алой тканью.



На Даньбицяо обозначены три параллельных полосы: восточная императорская, западная княжеская и центральная — для духов. Неподалеку от Наньчжуаньмэнь (Южных кирпичных ворот) сохранилась обнесенная балюстрадой площадка павильона, служившего для переодевания императора в ритуальные одежды.

Сразу за этими массивными тяжеловесными воротами, выкрашенными в красный цвет, находятся ажурные парадные ворота Циняньмэнь. Справа сохранилась ритуальная печь из зеленых изразцов, и восстановлены восемь ажурных железных жаровен.

С высокой площадки ворот Циняньмэнь открывается панорама алтаря, высящегося на нем зала Жатвенных молитв (Циняньдянь) и двора с двумя просторными боковыми павильонами. Беломраморный круглый алтарь по своей архитектуре подобен алтарю Неба, однако значительно превосходит его в размерах. Диаметр его основания составляет 90,8 метра, диаметр верхней площадки — 68,2 метра, общая высота — 5,56 метра. Он возведен в 1420 г. как алтарь Неба и Земли и является древнейшим из сооружений Храма Неба. После реконструкции 1545 г. он практически не изменился до наших дней.

Каменный алтарь имеет три яруса, к его верхней площадке ведут восемь лестниц, причем, южная и северная украшены резными плитами — даньби. На нижних плитах даньби изображены горы и моря, окутанные облаками, на сред-

них — фениксы, на верхних — парящие в облаках драконы. Водостоки на каждом из ярусов соответственно выполнены в форме облаков, голов фениксов, голов драконов. Зал Жатвенных молитв считается шедевром деревянного зодчества периода династии Мин. Первоначально возведенный в 1420 г. зал сгорел до основания августовской ночью 1889 г. Причиной этого явилось попадание молнии в его кровлю. В 1896 г. зал отстроили точно таким же, каким он был до пожара.

Высота зала Жатвенных молитв достигает 38 метров, диаметр основания — 30 метров. Вся конструкция, за исключением нижней части, деревянная и собрана без единого гвоздя. Трехъярусная круглая кровля-«зонтик», крытая темно-синей черепицей, имеет настолько оригинальную форму, что давно уже стала своеобразной визитной карточкой Пекина, да и всего Китая. До 1751 г. средний ярус имел желтый цвет (символ земли), а нижний — зеленый цвет (символ воды). Венчает сооружение массивный позолоченный шишак — «солнце». Сейчас карнизы крыши, как и на многих других древних постройках, обтянуты металлической сеткой, мешающей ласточкам вить здесь гнезда.

Свод зала Жатвенных молитв подпирают четыре мощных деревянных столба диаметром 1,2 метра и высотой 19,2 метра, образующих так называемый «драконов колодец». Вверху «колодца» укреплен деревянный плафон с резным позолоченным изображением парящих дракона и феникса. Точно под ним в пол вмурована священная каменная плита, на которой природой созданный узор также напоминает дракона и феникса.

Считается, что эти четыре центральных столба обозначают четыре времени года, окружающие их меньшего размера столбы — двенадцать месяцев, наконец, столбы в стене зала — двенадцать периодов времени суток. Развивая аналогии дальше, пекинцы утверждают, что сумма малых столбов дает 28 периодов сельскохозяйственного календаря, а сумма всех столбов зала соответствует числу 28 почитавшихся созвездий. Циняньдянь не имеет сплошных стен — только огромные решетчатые окна со всех сторон.

В глубине зала стоит трон для таблички Неба, по обе стороны от него — каменные подставки и киоты для табличек духов предков императора. Ритуал жертвоприношения, совершавшегося здесь в первый лунный месяц года, чтобы испросить щедрый урожай Китаю, в целом был похож на церемонии для алтаря Неба.

В обычное время священные таблички хранились в находящихся неподалеку павильонах: в восточном и западном — духов предков императора династии Цин (во времена династии Мин здесь находились также таблички духов Солнца, Луны, Зари, Ветра, Облаков, Молнии, Дождя, пяти горных пиков и четырех горных хребтов, четырех морей и четырех великих рек, а также предков императора). К северу от зала Циняньдянь в центре отдельного двора стоит богато украшенный павильон Небесного императора (Хуанцяньдянь). В нем отдельно хранилась табличка духа Неба. Сейчас в Хуанцяньдяне в основном восстановлен оригинальный интерьер.

В сотне метров к востоку от зала Жатвенных молитв находятся кухня Небожителей, кладовая Священных предметов и павильон Закалывания жертвенных животных. К ним ведет просторная открытая галерея из 72 секций. Накануне больших церемоний здесь трудилось до 180 поваров с помощниками.

Неподалеку от того места, где заканчивается галерея, в землю вросли восемь громадных каменных глыб со стилизованным изображением на их поверхности горных хребтов. Семь из них, обозначавших созвездие Большой Медведицы, уложили при императоре Цяньлуне в XVIII в., чтобы улучшить местные условия в соответствии с требованиями геомантии. Восьмой камень

(северо-восточный), обозначающий Полярную звезду, с той же целью добавили позже.

Прежде чем расстаться с Храмом Неба, немного расскажем о его относительно недавней истории. После поражения Китая во Второй опиумной войне (1860 г.) трон один за другим занимали малолетние императоры, полностью зависевшие от вдовствовавшей императрицы Цыси. Страна уже не могла выбраться из экономических трудностей, казна опустела. Среди прочих алтарей приходил в запустение и Храм Неба, церемонии здесь проходили все реже, ритуал упрощался. Значительный ущерб храму Тяньтань был нанесен иностранными войсками в 1900 г. при подавлении мятежа ихэтуаней. Тогда Чжайгун занял главный штаб экспедиционных войск, в кипарисовых рощах встали лагерем англичане и американцы, а на алтаре Неба заняла позицию германская артиллерия. У Западных ворот зашумел рынок, где иностранные солдаты распродавали награбленное в столичных дворцах и кумирнях добро. Таблички предков императора были «взяты в плен» и использовались как средство давления на китайское правительство. После заключения мирного соглашения войска, уходя из храма, прихватили с собой немало ценных реликвий, осевших впоследствии в музеях и частных коллекциях по всему миру.

В 1912 г. последний император отрекся от престола, и в два последующих года в Храме Жатвенных молитв заседала комиссия по разработке первой Конституции Китайской Республики. Президент Юань Шикай как новый глава государства в последний раз совершил здесь церемонию жертвоприношения Небу 23 декабря 1914 г.

С 1913 г. за весьма высокую плату в Тяньтань стали допускать любопытных иностранцев. Для широкой публики и туристов храм открылся в 1918 г.

В последующем город постепенно наступал на Тяньтань, занимая окраины кипарисовых рощ под застройку. После образования КНР Храм Неба стал любимым местом отдыха пекинцев. В 1980 г. в его северо-западную часть перенесли из резиденции правительства Чжуннаньхай подлежавшую сносу изящную двойную беседку Шуанбэйтин с галереями. Эта беседка была сооружена в 1902 г. в память о двух счастливых возвращениях в Пекин из вынужденного изгнания императрицы Цыси (в 1860 и 1900 гг.). Поблизости устроены искусственные скалы и разбиты цветники и розарий.

Сегодня в Храме Неба всегда полно детей на площадке с аттракционами, в тени кипарисов уединяются студенты и влюбленные, в просторной галерее у храма Жатвенных молитв собираются по вечерам любители народной музыки и песни, и, конечно, ни один турист не уедет из Пекина, не побывав в Тяньтане.

Более полное описание Храма Неба и многих других Императорских алтарей Пекина Вы можете найти в книге: Б.П. Рычило и М.В. Солнцев. Пекин. Новый русский путеводитель, М.: «Муравей», 2000.

КИТАЙСКИЙ ЯЗЫК ЗА ПОЛГОДА

Объявляется набор в группу по изучению китайского языка
(возможно с уклоном в цигун).
За справками обращайтесь по тел. 332-45-71 с 14^{00} до 18^{00}.

«Соединение шести; весна объединяющая»

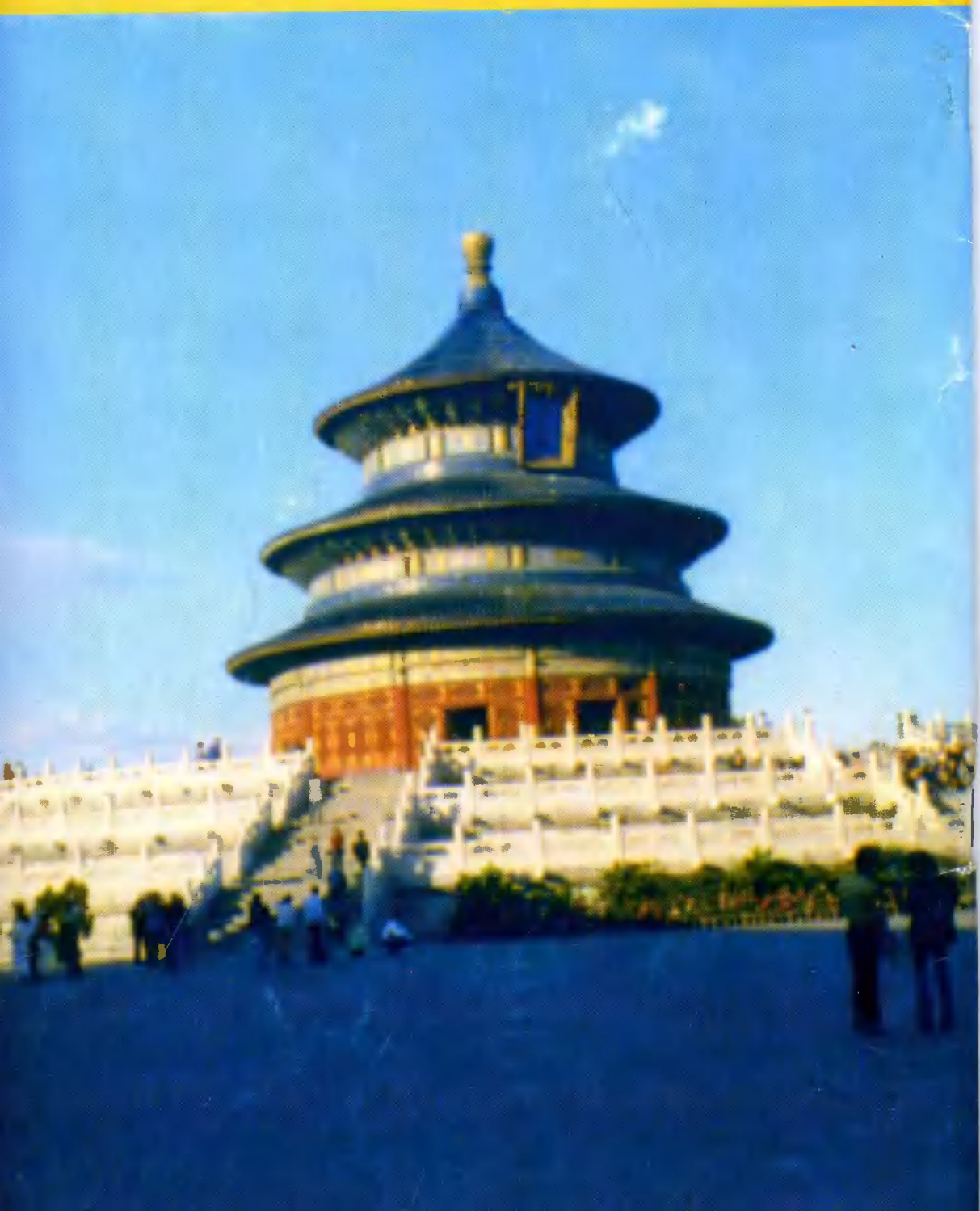
В Древнем Китае небо, земля, восток, запад, юг и север назывались «Соединение шести» — «Люхэ».

Изображенные олень и журавль символизируют это понятие, поскольку слово «олень» по-китайски близко по звучанию слову «шесть» (лю), а журавль произносится как «соединение» (хэ).

Тунговое дерево звучит, как слово «объединять» — «тун». Цветы появляются весной — «чунь». Весна — начало года*, время пробуждения. «Тунчунь» — «весна объединяющая».

«Люхэ тунчунь» (олень, журавль, тунг, весна) — символ мира и расцвета. «Все на Земле благословенно».

* В Китае Новый год — Праздник Весны.

ИНДЕКС 70764

B0000030 1207 190