

30K
2664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ 212001

气功
与生活





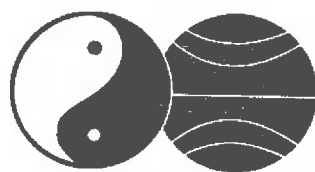
Ся Гуй. Горные вершины вдали. Альбомный лист. Конец XII — начало XIII в.

Перед горой свет тусклый фонарей —
Ждать сумерек недолго в эту пору.
И облака бродячней скорей
Спешат улечься засветло на гору.

Кричит кукушка где-то в стороне,
Вдали стоят лачуги тесным кругом...
Здесь, в Сяосяне, и случилось мне
С моим старинным повстречаться другом.

Синь Цици, поэт эпохи Сун (X–XIII вв.)

ЦИГУН и ЖИЗНЬ



2 / 2001

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Ван Цзэхао. Пространственно-временные измерения и жизнь	3
Фэн Лида. Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)	4
Ян Гоань. Даосизм и повседневная жизнь (Окончание)	7

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Кэ Юньлу. Тайный метод раскрытия «особых способностей»	11
--	----

СИСТЕМА ЧЖУНЬЮАНЬ ЦИГУН

Цигун: синтез знаний Востока и Запада на рубеже тысячелетий (Материалы конференции)	12
В. Л. Ащин. Результаты практики чжуньюань цигун (Окончание)	20

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение)	23
Из ответов Виссариона на вопросы последователей Единой религии (осень 2000 г.)	28

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Ши Баоли, Цзо Бяо. Здоровье и кальциевый обмен (Продолжение)	31
Ли Цайэ. О лечебных свойствах спиртных напитков (Окончание)	34

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Цзян Вэньсюэ. Настойчивость — это победа	39
Лю Бихэ. «Музыкальное меню» для внутренних органов	40
Ли Чуньшэн. «Снежный» человек демонстрирует чудеса	42
Ли Фэн. Чувствовать жизнь	43
Чжоу Синьгао. Самосовершенствование и жизнь	44
Юй Синьгао. Одиночество и искания	45

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Н. А. Виноградова. Китайская пейзажная живопись	46
---	----

*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:
Парк Цзиган, г. Уси.

На четвертой стороне обложки:
Монастырь Сюанькунь, пров. Шаньси.
Построен в период династии Северная Вэй (IV — VI вв.) из дерева.



Номер журнала подготовлен при участии
Международного центра «Минтан»

"Цигун и жизнь", 2001, № 2
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 20.03.2001. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 2500. Заказ № 386
Цена договорная

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



Пространственно-временные измерения и жизнь

✍ Ван Цзэхэо

Пространственно-временное измерение можно понимать двояко: поверхностно, то есть как единство времени и пространства, или более глубоко, как не имеющий пределов Космос, охватывающий материю, энергию, информацию и жизнь в разных временных и пространственных измерениях.

Пространство-время в зависимости от мерности подразделяется на 11 уровней: от нулевого до девятого и главный уровень. Мы с вами существуем в трехмерном пространстве. На разных пространственно-временных уровнях существуют разные формы организации материи, разные способы передачи и трансформации энергии, разные пути распространения информации, которым обязательно соответствует определенная форма жизни. Нашему пространственно-временному уровню соответствует разумная жизнь, носителем которой является человек, а на других уровнях присутствует то, что можно было бы назвать сверхжизнью, которой присущи свой образ жизни, образ мысли, свои культурные формы, естественным образом отвечающие соответствующим формам организации материи и характерным для данного пространственно-временного измерения законам.

Если мы признаем существование различных пространственно-временных уровней, то встает вопрос о возможности контактов между ними, то есть о существовании так называемых «пространственно-временных туннелей». Что это такое? Сеть энергообмена между разными небесными телами, образующаяся в космическом пространстве естественным путем, превосходит наше пространственно-временное измерение. Поэтому имеющиеся в распоряжении современной науки приборы не могут ее обнаружить. Здесь-то волею-неволей нам придется обратиться к цигун.

Космос представляет собой единство всеобщей информации, организованной по принципу взаимного соответствия. Невидимые и не осязаемые нами энергетические каналы и биологически активные точки на теле человека реально существуют, относятся к более высокому пространственно-временному уровню. В зависимости от различий в мастерстве разных цигунистов различаются и уровни излучения протекающей по их энергетическим каналам энергии. Отсюда можно сделать вывод, что находящиеся на теле человека биологически активные точки находятся в отношениях взаимного соответствия со всеобщей информацией небесных тел, а энергетические каналы человека соответствуют всеобщей информации космических «пространственно-временных туннелей». Поскольку уровни у них неодинаковы, различны и информация, протекающая по «пространственно-временным туннелям», и ее носитель — материя. Этот вывод приводит к вопросу: находится ли источник энергии, питающей «особые способности» человека, внутри его организма? Дело в том, что энергия человека, как бы она ни возростала, все равно предельна, а космическая энергия беспредельно велика. Когда от-



крывается та или иная биологически активная точка на теле человека, она автоматически подключается к энергии соответствующего космического тела. Поскольку точки на теле человека расположены в разных местах, они подключаются к энергии небесных тел различных «небесных изначальных полей» и, соответственно, мы имеем неодинаковые реакции. Вероятно, это может служить объяснением как внезапного появления, так и внезапного исчезновения «особых способностей» у одного и того же человека. Может быть так, что биологически активные точки, оказавшись в определенном простран-

ственно-временном поле или попав в благоприятные специфические условия, автоматически открываются, а миновав это поле или выйдя из-под влияния благоприятных условий, вдруг закрываются. Это является одной из причин того, что многие сомневаются в существовании «особых способностей». Следовательно, необходимо сосредоточить наши усилия на дальнейшем изучении особых связей, существующих между биологически активными точками и небесными телами, между энергетическими каналами и «пространственно-временными туннелями».

Здоровье, атлетизм и долголетие*

Фэн Лида

3. Укрепление тела с помощью движения в древности

в) Уданская ортодоксальная «методика шести гармоний»

«Методика шести гармоний» является квинтэссенцией уданской школы тайцзицюань. Вместе с тем, она проще и доступнее многих других распространенных в настоящее время методик. В приведенном виде методика переработана Чэн Сяотянем.

(1) Исходное положение. Встаньте лицом на восток, ноги расставьте на ширину плеч. Согните колени и примите «позу всадника». Руки, «охватывая шар», держите перед собой так, чтобы впадины между большими и указательными пальцами находились друг против друга. Голову держите прямо, смотрите перед собой. Каждое из шести упражнений методики начинайте с этой позы.

(2) Движения вперед. Поверните корпус вправо, рассматривая поясницу в качестве оси. Левую ногу согните в колене, а правую выпрямите, не сдвигая их с места. Одновременно с этим правую руку выпрямите и отведите вправо назад ладонью вперед, а левую — охватывающим движением поднесите к правой стороне груди. Затем повторите упражнение в противоположную сторону. Выполните упражнение 10 раз, после чего вернитесь в исходное положение. Повернув кисти ладонями вниз, опустите их надавливающим движением, одновременно выпрямляя плечи. Повторите все упражнение с самого начала, и так 5 раз. Общее количество поворотов корпуса вправо и влево — 50 раз.

Действие упражнения: улучшает состояние ци в легких, способствует выведению старой и набиранию новой ци.

Показания: кашель, одышка, застой ци, теснение в груди.

* Продолжение. Начало см. 1999, № 4–6; 2000, № 2, 4, 5.

Примечания. Упражнение выполняется в состоянии покоя и полного расслабления. Необходимо мысленно сосредоточиться на дантяне (низ живота), дышать естественно, движения выполнять плавно и мягко, основное внимание направить на «работу мысли», а не на физические усилия.

(3) Движения вверх и вниз. Поверните корпус вправо, рассматривая поясницу в качестве оси. Правую ногу согните, а левую выпрямите. Одновременно с этим правую руку отведите вправо вниз, повернув кисть ладонью вперед, а запястье левой руки поместите перед правым плечом, повернув кисть ладонью вправо. Затем правую кисть ладонью вверх поднимите до уровня плеча. Корпус поверните влево, согните левую ногу, а правую выпрямите. Одновременно с этим поместите правую кисть перед левым плечом, а левую кисть надавливающим движением направьте вправо вниз. При повороте корпуса левая рука должна тоже поворачиваться до тех пор, пока не займет положение слева сзади внизу. Кисть левой руки поверните ладонью вперед, пальцами вниз. Выполните упражнение 10 раз. После этого вернитесь в исходное положение. Повернув кисти ладонями вниз, опустите их надавливающим движением, одновременно выпрямляя ноги. Повторите все упражнение с самого начала, и так 5 раз. Общее количество поворотов корпуса влево и вправо — 50 раз.

Действие упражнения: нормализует работу селезенки и желудка, активизирует ци в центральной и нижней частях тела.

Показания: нарушение пищеварения, боли в животе и брюшной полости.

Примечания. Особое внимание необходимо обратить на одновременность движения правой кисти вверх и левой вниз. Когда кисть правой руки поднимется до уровня плеча, согните локоть и поверните корпус влево, приняв левостороннюю «позу лучника».

(4) Движения влево и вправо. Правую руку вытяните вправо вперед ладонью вверх и примите правостороннюю «позу лучника». Левую кисть ладонью вниз поднесите к левой стороне нижней части живота. Затем правую кисть ладонью вниз надавливающим движением переместите к левой стороне живота, приняв «позу всадника», а левую кисть одновременно приподнимите, повернув ладонью вверх, чтобы тыльные стороны кистей соприкасались друг с другом. Повторите упражнение в противоположную сторону, сменив руки.

Действие упражнения: регулирует ци печени.

Показания: тянущие боли в груди и в боках.

Примечания. Вытягивание рук вперед должно сопровождаться расслаблением боковых грудных мышц, ощущением комфорта. Вытягивание рук следует выполнять одновременно с принятием «позы лучника». Одновременным же должно быть и движение правой руки вниз, а левой вверх, сопровождающееся приседанием при смене «позы лучника» на «позу всадника». Выпрямить ноги можно только после соприкосновения тыльных сторон кистей.

(5) Движения вперед и назад. Правой ногой сделайте шаг вперед, опустив ступню так, чтобы она коснулась пола кончиками пальцев. Левую ногу согните в колене и перенесите на нее всю тяжесть тела. Одновременно, держа руки ладонями вниз, выполните ими мах вниз назад. Затем сделайте шаг вперед левой ногой, коснувшись пола пальцами, а правую согните в колене и перенесите центр тяжести тела на нее. Одновременно со сменой ног резко поднимите кисти вперед вверх и слегка приподнимите тело. Выполните упражнение 5 раз (10 шагов). После этого повернитесь на 180°, используя пятку выставленной вперед ноги в качестве оси. Выполните упражнение 5 раз в противоположную сторону и примите исходное положение.

Действие упражнения: устраняет застой ци, улучшает кровообращение.

Показания: застой ци и крови.

Примечания. Сгибая колено, приседать нужно как можно глубже; при поворотах сохранять устойчивость. Шаги должны быть легкими, а руки — дви-

гаться по дуге. Когда руки опускаются, ноги держите ровно, локти слегка согните. При махе руками вперед поднимайте их несколько выше, чем при принятии исходного положения.

(6) Движения в сторону солнца. Правую руку вытяните вправо ладонью вперед, а левую руку охватывающим движением в горизонтальной плоскости поднесите к правой стороне груди. Смените позу на правостороннюю «позу лучника». Затем разверните кисть правой руки тыльной стороной вперед и поверните корпус влево, приняв левостороннюю «позу лучника». Вслед за поворотом корпуса поднесите правую руку ко лбу ладонью вовне, пальцами влево, а левую руку, согнув в локте, горизонтально отведите влево так, чтобы она заняла охватывающее положение у левой нижней части живота. После этого поднимите обе руки вверх и по окружности через правую сторону вытяните их назад. Повторите упражнение в противоположную сторону.

Действие упражнения: «поддерживает» ян, растягивает мышцы, активизирует работу энергетических каналов.

Показания: общая слабость.

Примечания. Поднимая руки вверх, не следует выпячивать грудь и задирать голову. При поворотах корпуса руки должны двигаться одновременно. Поднимайте руки синхронно и медленно.

(7) «Возвращение к изначальному». Правой ногой сделайте шаг вперед, опустив ее на пятку. Одновременно обеими руками выполните мах вправо так, чтобы правая рука оказалась отведенной назад на 70° ладонью вперед, а левая — в охватывающем положении у верхней части живота ладонью внутрь. Затем сделайте шаг вперед левой ногой, опустив ее на пятку. Одновременно левую руку опустите вперед вниз ладонью вниз, а правую вытяните вверх и опустите на левое запястье ладонью вниз. Когда запястья соприкоснутся, поверните корпус влево и приподнитесь, приняв левостороннюю «позу лучника». Лицо поверните влево, а левую руку ведите вслед за корпусом и зафиксируйте ее в горизонтальном положении у лба ладонью назад, пальцами вправо. Правую кисть поднимите и зафиксируйте перед грудью. Затем перенесите центр тяжести на правую ногу, а руками выполните мах влево вниз. Потом сделайте шаг вперед правой ногой, перенеся центр тяжести на левую, а руки расположите перед собой, «охватывая шар». Когда кисти рук соединятся, поверните корпус вправо и приподнитесь, приняв правостороннюю «позу лучника»: лицо поверните вправо, левую руку горизонтально поднесите ко лбу, а правую — к груди.

Выполните упражнение от начала до конца 5 раз, после чего повернитесь назад и примите исходное положение.

Действие упражнения: успокаивает, укрепляет инь, «усиливает изначальное, возвращает корень».

Показания: утомление, упадок сил, малокровие.

Примечания. Сменяя позы, необходимо четко обозначать перенос центра тяжести, двигаться свободно. Выполняя движения руками, смотрите прямо вперед. При поворотах корпуса не сгибайте спину. Движения рук ко лбу и груди выполняйте последовательно: рука, «защищающая» лоб, движется вслед за корпусом и фиксируется у головы, а рука, «защищающая» грудь, сначала поднимается, а потом опускается, занимая положение у груди сразу вслед за тем, как займет свое положение рука у лба.

Данное упражнение является ключевым для всей методики. Его надо выполнять, сохраняя внутренних покой, ровное дыхание.

г) *Шаолинская «методика изменения мышц (сухожилий)»**

Авторство методики приписывается Бодхидхарме (420–479 гг.), индийцу по происхождению, который приплыл в Гуанчжоу и поселился в монастыре Шао-

* См. «Цигун и спорт», 1995, № 2, 3.

линь. Согласно преданию, он в течение девяти лет сидел в пещере лицом к стене и впечатавшиеся в камень очертания его тела сохранились там до сих пор. Боевое искусство Шаолиня известно во всем мире, и одной из его составляющих является «методика изменения мышц». Сейчас распространены два вида этой методики: одна включает 12 поз, а другая — 3 связки-тао и 22 позы. Последний вид рекомендуется людям пожилого возраста.

д) «Ключ из шести иероглифов»*

Эта методика была чрезвычайно распространена в древности. Впервые в обобщенном виде она была зафиксирована Тао Хунцином в трактате «Янсин яньмин лу». Методику за ее эффективность высоко ценили представители «медицинской школы».

Продолжение следует

Даосизм и повседневная жизнь**

 Ян Гоань

Методы сохранения здоровья с учетом времени года

Древние считали, что человек и небо подобны друг другу, что тело человека по сути представляет собой маленькую вселенную. Сохранять здоровье с учетом времени года — это значит приводить свой организм в соответствие с изменениями, происходящими в природе и космосе.

В трактате «Линшу» говорится: «Мудрый занимается пестованием жизни. Он должен в зависимости от времени года приспосабливаться к холоду и жаре, быть спокойным, не проявляя радости и гнева, жить в тихом месте, поддерживать равновесие инь и ян, регулировать твердость и мягкость. Если это удастся, то человека не коснется ничто вредное, с ним не случится ничего неожиданного, он обретет долголетие». В трактате «Нэй-цзин» также говорится о временах года: «Инь и ян четырех времен года являются корнем всего сущего. Поэтому совершенномудрый весной и летом пестует ян, осенью и зимой пестует инь, не отрываясь таким образом от корня».

Неудивительно, что даосизм тесно увязывает между собой физиологические изменения в организме человека и смену времен года в природе, справедливо полагая, что эти физиологические изменения являются следствием прирастания и убывания инь и ян. Чтобы прожить долго, надо приводить изменения в организме в соответствие с убыванием и прирастанием инь и ян в природе. Главный принцип сохранения здоровья с учетом времени года состоит в том, чтобы весной и летом «пестовать ян», осенью и зимой «пестовать инь», то есть во всем «следовать природе».

Сохранение здоровья в весенний период. В трактате «Сувэнь» говорится, что весной природа полностью обновляется, все оживает и расцветает, все старое отмирает, а новое прорастает. Поэтому в это время года для здоровья полезно



* См. «Цигун и спорт», 1993, № 2, 3.

** Окончание. Начало см. 2001, № 1.

пораньше пробуждаться от ночного сна, после чего совершать прогулку, чтобы размять конечности. Весной надо ободрять, поддерживать тех, кто рядом, но ни в коем случае не читать нотаций, не наказывать. В трактате «Шэшэн сяосилунь» сказано, что весной холод и сильное тепло резко сменяют друг друга, в связи с чем, особенно у людей пожилых, происходит обострение старых болезней. Интенсивное прибавление весенней ци может привести к психологической усталости. Людям преклонного возраста в это время не следует переедать, как впрочем, и недоедать, следует воздерживаться от трудноперевариваемой пищи, способной нанести вред селезенке и желудку.

Основные направления «пестования жизни» в весенний период сводятся к следующим:

1) Правильно одеваться, сохранять тепло. Весной временами бывает весьма холодно, и, если не принять мер, это может привести не только к снижению сопротивляемости организма, но и к заболеванию гриппом, к кашлю и болезням дыхательной системы. Особенно важно избегать переохлаждения людям пожилого возраста. Вместе с тем, не следует перегибать палку и одеваться слишком тепло, чтобы не вспотеть, поскольку результатом охлаждения вспотевшего человека также может быть большое количество «весенних» заболеваний.

2) Следить за правильностью питания. В трактате «Цяньцзиньфан» говорится: «Когда наступает весна, в пищу надо уменьшать количество кислого и увеличивать количество сладкого, чтобы пестовать ци селезенки». Чтобы не нанести вреда внутренним органам, весной следует ограничить прием лекарств.

3) Выполнять меры по профилактике заболеваний. В этом плане необходимо позаботиться о том, чтобы не возникало рецидивов старых заболеваний, а также не допустить возникновения различных инфекционных заболеваний.

4) Уделять больше времени выполнению физических упражнений (плавание, бег, цигун, тайцзицюань и т.д.).

Сохранение здоровья в летний период. Жаркая погода, характерная для этого времени, может служить препятствием для регулирования температурного баланса тела, может нарушить водно-солевой обмен в организме, увеличить нагрузку на сердце, отрицательно повлиять на функцию пищеварения. Нередким явлением в жаркую погоду бывают тепловые удары, способные привести к летальному исходу.

Основные направления «пестования жизни» летом:

1) Не допускать физического переутомления, своевременно давать отдых своему телу, находить время для непродолжительного дневного сна.

2) Сохранять ровное настроение. Гао Лянь в своем труде «Цзуньшэн жуцзянь» писал: «В летнее время следует настраивать сердце на тишину, стараться поддерживать постоянное ощущение «льда и снега» в душе. За счет этого удается уменьшать воздействие летней жары на организм». Отсутствие контроля за настроением обычно приводит к вспышкам гнева, вызываемым жарой.

3) Избегать ветра, находясь в перегретом состоянии. Летом причиной простудных заболеваний обычно бывает переохлаждение, происходящее в результате попыток избавиться от жары за счет ветра. Поэтому не следует, например, спать при работающем вентиляторе.

4) Соблюдать правила гигиены. В летний период широко распространены кишечно-инфекционные заболевания, поэтому нельзя забывать о гигиене при приеме пищи, чтобы не допустить проникновения инфекции через ротовую полость. Летом не следует переедать, предпочтение надо отдавать постной, легкой пище.

5) Избегать перегрева и сырости. Летом, как правило, стоит жаркая и сырая погода, поэтому, выходя на улицу, надо укрываться от солнца, не ходить подолгу в промокшей или пропотевшей одежде, чтобы не допустить одновременного вредного воздействия жары и сырости, приводящего к появлению гнояников.

Сохранение здоровья в осенний период. В трактате «Сувэнь» говорится, что осенью природа приходит в умиротворенное и спокойное состояние, «небесная ци» активизируется, а «земная ци» «проясняется». Человек должен следовать изменяющимся природным условиям — раньше ложиться спать и раньше вставать, ориентируясь в этом, к примеру, на петухов; удерживать эмоции в спокойном состоянии.

Как считает Цю Чуцзи, осенью следует уменьшить количество острого и больше есть кислого, что способствует, «пестованию ци» печени. Проснувшись утром, следует прикрыть глаза и выполнить 21 постукивание зубами, после чего проглотить слюну. Также можно, растерев друг о друга ладони до появления ощущения сильного тепла, помассировать ими глаза, что способствует улучшению зрения. Все эти древние народные способы «пестования жизни» вполне применимы для сохранения здоровья в осеннее время.

Давайте взглянем на проблему с позиций современной медицины. Осенью происходит постепенная смена жаркой погоды на прохладную. В начале осени погода еще достаточно теплая для активного размножения болезнетворных бактерий. Поэтому в это время быстро портится пища и бывает довольно много случаев дизентерии. Поздней осенью погода сухая, способствующая появлению сухости кожи, сухости во рту, трещин на губах, вызывающая высыхание слизистой носа, ощущение дискомфорта в горле и т.п. Осенью бывают периоды затяжных дождей, погода становится все холоднее, холод окончательно сменяет тепло. Это время простудных заболеваний. Осень предъявляет к сохранению здоровья особые требования, которые можно свести к следующим общим положениям:

1) Одеваться по погоде. Осенью по утрам и вечерам надо надевать что-нибудь теплое, а днем, когда становится теплее, раздеваться. Не следует сразу одеваться слишком тепло, чтобы не лишать возможности тела адаптироваться к холоду.

2) Как следует готовиться к холодам. Другими словами, осенью надо приготовить теплую одежду на случай сильных морозов, подготовить отопительные приборы.

3) Следить за психологическим состоянием. Дело в том, что осенние ветры и дожди часто навевают уныние, приводят человека в подавленное состояние. Создание положительного психологического настроя в неблагоприятных окружающих условиях является важной составляющей мер по сохранению здоровья в осенний период.

Сохранение здоровья в зимний период. В трактате «Сувэнь» сказано, что зимой все сущее в природе переходит в «закрытое, затаенное» состояние. Поэтому вставать по утрам надо попозже, а ложиться спать пораньше. Эмоции надо удерживать в себе, что соответствует потребностям сохранения здоровья в это время года. Согласно представлениям Цю Чуцзи, «в зимний период времени следует избегать холода и заботиться о пребывании в тепле, причем, в последнем нужно знать меру. Не следует постоянно греться у сильного огня, поскольку это тоже может принести вред. Руки и ноги связаны с сердцем, поэтому не грейте руки у огня, чтобы «огонь» не попал в сердце и не вызвал перевозность. Надо жить в теплом помещении, хорошо одеваться, стремиться к сбалансированности в еде холодного и теплого. Не следует неосмотрительно находиться на холодном ветру, особенно людям пожилого возраста, поскольку вызываемая холодом простуда может осложниться кашлем, головокружением и даже параличом».

Современная медицина считает, что в зимние холода человек из-за низкой температуры в помещениях, из-за пренебрежения теплой одеждой, из-за нарушения гормонального баланса или малокровия может легко приобрести бессонницу, боли в пояснице и суставах, энурез. Кроме того, зима — это период обострения



хронических заболеваний дыхательных путей, в частности, бронхита. Холодная погода способствует возникновению у человека психологического напряжения, состояния подавленности, общей утомленности, что может привести к развитию инфаркта, эмфиземы легких, ревматизма, хронического гепатита. Зимой руки, ноги и уши наиболее подвержены воздействию холода, что зачастую является причиной появления гнойников.

Учитывая все вышесказанное, можно следующим образом сформулировать основное содержание мер по сохранению здоровья в зимний период:

1) Поддерживать тепло в помещении.

2) Правильно питаться. Проконсультировавшись с врачом, можно принимать какие-либо укрепляющие лекарственные препараты.

3) Активно заниматься физкультурой. Зимой полезно побольше заниматься физкультурой или просто оздоровлением: больше гулять на свежем воздухе, заниматься тайцзицюань и т.п. Занятия физкультурой позволяют организму человека легче адаптироваться к холодной окружающей среде, повысить свою сопротивляемость. Помимо этого физические нагрузки снимают подавленность, воодушевляют его и наполняют жизненной энергией.

Я знаю, что нет лучшего лекарства, чем любовь. Другие не могут проникать так глубоко. Если не удастся любви излечить, то ничто не поможет.

Вы все будды, которые крепко спят и похрапывают... Откройте глаза. Вы уже достаточно проспали. Время просыпаться. Утро стучится в дверь.

Вы слышали, что грешники отправляются в ад, а святые на небеса; но это не так. Все как раз наоборот: куда бы ни попал грешник, он создает ад, и куда бы ни попал святой, там небеса.

Без любви вы остаетесь просто возможностью — пустым жестом... Если к вам приходит любовь, в вас впервые появляется душа.

Медитация пассивна, молитва — активна. В медитации вы просто открываете двери своего сердца и ждете. В молитве этого недостаточно — вы открываете двери и устремляетесь к вершинам.

Не откладывайте все время. Завтра, завтра — выбросьте это слово из своего словаря! Завтра не существует, оно не может существовать; оно не входит в природу вещей. Существует только этот день.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)



Тайный метод раскрытия «особых способностей»

Кэ Юньлу

Многие считают «особые способности» чем-то загадочным и очень хотят овладеть ими. Идя навстречу такого рода настроениям, коротко познакомлю читателей с методом открытия одной из «особых способностей» — способностью предсказания.

В истории цигун данный метод относился к тайным. Все, кто заинтересуются, смогут опробовать его в своей практике занятий цигун. Итак,

- 1) выберите объект предсказания;
- 2) определите, какие ваши движения будут иметь значение «да» и какие — «нет»;
- 3) войдите в «состояние цигун»;
- 4) поставьте вопрос;
- 5) углубите «состояние цигун»;
- 6) ждите ответа.

Что означает пункт 2? Например, просто закрепите мысль, что кивание головой означает «да», качание головой в стороны — «нет».

Погрузитесь в знакомое вам «состояние цигун», поставьте вопрос. Например, вы хотите предсказать изменение погоды, скажем, будет ли завтра идти снег. Отставьте вопрос, сильнее погрузитесь в «состояние цигун» и затем наблюдайте: будет ли голова кивать или двигаться из стороны в сторону. Движения должны быть спонтанными, ответ должен прийти сам.

Если вопрос более сложный, его следует разбить на несколько частей. Например, если вы хотите предсказать, в какое время сегодня пойдет снег, то сначала надо спросить: в первой половине дня? «Да» будет означать первую половину, «нет» — естественно, вторую. Если во второй, то уточняйте дальше: в час дня? Если движение головы дает отрицательный ответ, продолжайте уточнять: в 2 часа? И так до получения ответа «да».

Следует иметь в виду следующее: на первых порах старайтесь в качестве объекта предсказания не выбирать того, что имеет к вам очень тесное отношение, так как вам будет трудно избежать субъективности. Если вы чего-то хотите, то невольно будете программировать себя на «да»-ответы. По мере роста мастерства вы сможете освободиться от такой зависимости, но, начиная, легко допустить ошибку. Если ошибок накопится много, вы потеряете уверенность, доверие к методу. Поэтому, во-первых, результат предсказания должен быть не связан с вашей заинтересованностью. Тогда подсознание сможет работать легко и свободно.

Во-вторых, предсказание должно касаться того, чего вы не знаете. Врачу легче получить помощь (ответ) от подсознания из области экономики риск привнести собственный опыт будет меньше.

Особенно хочется отметить следующее: нельзя стремиться непременно открыть в себе «особые способности». Знакома вас с данным методом, я лишь хотел бы способствовать более глубокому пониманию цигун, осознанию того, что в «особых способностях» нет ничего сверхъестественного.

* У китайцев вторая половина дня начинается с 13.00. — Прим. ред.



Цигун: синтез знаний Востока и Запада на рубеже тысячелетий*

ЧЖУН ЮАНЬ** ЦИГУН КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА.
РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ И МЕТОД ВОЗРОЖДЕНИЯ ГЕНОФОНДА

*Мартынова Т.И., кандидат технических
наук, президент Киевской ассоциации
Чжун Юань Цигун, Киев*

Наш мир вступает в третье тысячелетие. На что будет направлено усилие человечества, и каким будет Человек? Чему будет отдаваться предпочтение? Какими будут приоритеты?

Все ускоряющийся темп научно-технического развития порождает серьезные проблемы для человечества, которые в последние десятилетия становятся все более ощутимыми. Наблюдаемая тенденция к росту психических расстройств среди различных слоев населения технически развитых стран, расширение спектра неизлечимых заболеваний и резкое увеличение хронических указывают на отставание психофизиологической адаптации человека к новым условиям от скорости их изменения.

Объем информации, обрушивающийся на человека, вынуждает все более дробить любую отрасль знания для ее изучения. При этом неизбежно теряются порой весьма существенные характеристики изучаемого объекта, и нарушается целостность его восприятия, иными словами, искажается реальная картина.

Однако проявляющиеся у человека в многочисленных случаях высокие функциональные потенции мозга предполагают наличие сложной многоуровневой открытой системы, стремящейся к синхронизации энергоинформационных параметров самого организма и окружающей среды. Это, в конечном счете, привело к ломке бытовавших представлений о нашем мире и возникновению новой научной парадигмы, формирующей взгляд на Человека как целостного существа, являющегося частью Вселенной и связанного с ней единым эволюционным процессом. Из этого следует, что уровень здоровья и психофизическая устойчивость человека зависят от качества коммуникационных связей между его внутренним миром и внешним — Вселенной, — т.е. от уровня обменных процессов энергией и информацией, что подразумевает их свободное поступление в организм, циркуляцию в нем и излучение в окружающее пространство. Поэтому многие ученые склоняются к тому, что назрела необходимость заняться собой, т.е. не внешними факторами, позволяющими сделать наше существование и быт в данной среде обитания более комфортными, а нашим внутренним миром, нашим телом и разумом, позволяющим понять

* Из материалов I-й Международной научно-практической конференции общественных организаций Чжун Юань Цигун, состоявшейся 15–21 января 2001 г. в Екатеринбурге.

** Возможно как раздельное, так и слитное написание слова. — Прим. ред.

или, по крайней мере, приблизиться к пониманию того, что собой представляет Человек, каковы пути его развития, как появился он на Земле. Чем должна завершиться его история, каким должен он стать в будущем близком и далеком, каковы возможности эволюции самого человека, а не создаваемых им внешних факторов.

За последние столетия мы совершили воистину гигантский скачок в познании и преобразовании внешней среды, увы, часто не в нашу пользу. Сейчас темпы явно замедлились, зато начали набирать скорость исследования нас самих. Все больше стран включаются в этот процесс и используют свой научный потенциал для изучения объекта «Человек». Поэтому в поле зрения современной науки попали всевозможные методики психофизического тренинга, использовавшиеся с незапамятных времен у всех народов мира, ибо они работали с самим Человеком, а не с внешними факторами — с его физическим телом и внутренним миром, или душой. При этом наибольшее внимание уделяется исследованию результатов практики древней китайской системы саморегуляции, оздоровления и развития — цигун.

Существуют несколько направлений и школ цигун. Древнейшим из них — более семи тысяч лет, современным (научный цигун) — несколько десятилетий. На протяжении тысяч лет цигун считался секретным и относился к тайным знаниям. Лишь отдельные его аспекты, касающиеся лечебно-оздоровительных процедур, с XVIII в. постепенно начали внедряться в искусство врачевания Запада.

После образования в 1949 г. КНР система цигун получила государственный статус, в частности, медицинской и оздоровительной системы Китая. Началось планомерное исследование механизмов воздействия методов цигун на человека в клиниках, учебных институтах, Академии Наук Китая. Сейчас обучение цигун введено в учебную программу университетов, к преподаванию привлекаются известные мастера цигун различных направлений, в том числе из монастырей. Особое внимание уделяется оздоровительно-профилактическим лечебным методикам — лечебно-оздоровительному цигун. Это направление уже давно вышло за границы Китая и широко используется во многих странах, где работают китайские мастера или обучившиеся у них специалисты.

Впервые внимание широких медицинских кругов было привлечено к конференции цигун в Пекине (1979 г.). Позже было организовано Всемирное академическое общество медицинского цигун, а в 1996 и 1998 гг. в Пекине прошли Всемирные конференции по медицинскому цигун. На них были представлены работы, связанные с теоретическими исследованиями физиологических процессов организма и функций активности у обычных людей и практикующих цигун, а также практические результаты лечения методами цигун широкого спектра заболеваний, иногда не поддающихся излечению иными способами.

В Европе первой страной, начавшей систематическую работу с медицинским цигун, стала Швеция (около 20 лет назад). Сейчас там работает Европейский университет цигун и Академия медицинского цигун, а также ряд учебно-оздоровительных и лечебных центров. В США первыми начали проводить исследования Калифорнийский университет и Институт физиологии и психологии Нью-Йоркского университета.

Насколько серьезным является сегодня отношение, например в Японии, к изучению воздействия цигун на физиологический и интеллектуальный уровень практикующего, можно судить хотя бы по перечню тех организаций, которые представили свои работы на последнюю конференцию в Пекин: Агентство по науке и технологии Японии, Японская медицинская школа, Токийский университет, Японский исследовательский институт цигун, Ассоциация цигун Японии.

Основное ударение делается на исследование мозговой активности и параметров различных физиологических функций у мастеров и практикующих цигун по сравнению с обычными людьми, в том числе активно использующими интеллект, например, при обучении (студенты, профессура). Создаются базы данных, специальные компьютерные программы, названные Системами здоровья и Сис-

темами развития способностей. Этими же направлениями интенсивно занимаются ученые Западной Европы и США. В США десятки центров вводят в лечебную практику элементы цигун-терапии, для детей практикуют цигун с целью повышения интеллекта подрастающего поколения, а для бизнесменов — как релаксационные методики.

Возможности воздействия ци для лечения многих серьезных заболеваний поистине удивительны. Трудно найти хотя бы одну группу заболеваний, при которой практика цигун не принесла бы ощутимого улучшения, как объективного, так и субъективного. Для наглядности в качестве примера мы приведем лишь несколько блоков тем, которые более широко представлены на последних конференциях по медицинскому цигун:

- лечение гипертонии;
- лечение травматической параплегии;
- лечение сердечно-сосудистых заболеваний;
- предотвращение и лечение онкологических заболеваний;
- лечение ДЦП;
- применение цигун в хирургии;
- цигун-терапия при заболеваниях вирусным гепатитом;
- лечение лейкемии методом излучения ци;
- применение цигун при лечении переломов;
- лечение сотрясения мозга;
- музыкальный цигун в лечебных целях и его научное развитие;
- цигун для повышения интеллекта и пр.

Все системы цигун основываются на трех основных концепциях, единых для всей Вселенной в целом и всех живых организмов на Земле, в частности. Это концепция инь-ян, усин, а также энергетических каналов и биоактивных точек. Эти блоки, эти концепции используются в рефлексотерапии всех стран мира.

Инь-ян — это два взаимосвязанных, но противоположных начала, два качества, две различные структуры, на которые можно разделить все существующее во Вселенной, в том числе и в человеческом организме (например, как Северный и Южный полюса магнита, которые невозможно разделить). Они должны находиться в равновесии, в противном случае, человек болеет как на физическом, так и на психоэмоциональном уровне. Например, при избытке ян и недостатке инь человек эмоционально неуравновешен, истеричен, вспыльчив, драчлив, легко раним. Нарушается сон, работа печени, сердечно-сосудистой системы и пр. При избытке инь и недостатке ян человек быстро утомляется, он сонлив, вял, апатичен, предрасположен к простудным заболеваниям, со временем вероятно ухудшение памяти и концентрации внимания, появление мнительности, навязчивых идей и половой слабости. У молодых людей при этом резко понижается способность к воспроизведению новой информации — в первом случае из-за неусидчивости и неумения сконцентрировать внимание, а во втором — из-за «вялости» мыслительных процессов. Поэтому так важно в настоящее время владеть методами регулирования и приведения в равновесие инь-ян в организме, к нарушению которых часто приводят различные стрессовые ситуации и перенапряжение.

В соответствии с концепцией усин, существует классификационная система «пяти стихий» или, на современном языке, подструктур, на которые делятся все процессы в природе и организме человека. Эти подструктуры также взаимосвязаны (круг усин), и избыток, или недостаток, любой из них в человеческом организме неизбежно приводит к нарушениям в функционировании различных органов.

Энергетические каналы связывают внутренние органы с поверхностью тела. Их используют в цигун-терапии, улучшая и нормализуя проводимость каналов путем принятия определенных поз, дыхательных упражнений, образного представления.

Направление Чжун Юань цигун относится к высшим уровням цигун и является целостной системой знаний и методик, которые позволяют активизировать

мыслительные процессы, развивать интеллект и творчество, выявлять скрытые резервы организма и осуществлять прорыв в сферу «особых способностей». Первые ступени — общеоздоровительные, позволяющие нормализовать физическое и психоэмоциональное состояние человека любого возраста. Система не имеет религиозной, политической или идеологической окраски, адаптирована к нашему быту и преподается в СНГ с 1991 года, а также в США, Германии, Испании, Венгрии, Словакии, Израиле, странах Балтии и др.

Многие упражнения направлены на поднятие иммунных свойств организма, релаксацию при стрессовых ситуациях, увеличение жизненных сил. Основная цель — развитие человека как индивидуума, личности, включение на полную мощность его способностей к восприятию окружающего мира, прорыв в сферу особых возможностей для творчества, понимания своего места в мире, своих задач. При этом человек легко адаптируется к любым условиям: не подвергается стрессам, приобретает психологическую устойчивость и коммуникабельность, укрепляет жизненный тонус и физическое здоровье. А все это вместе взятое является толчком к возрождению генофонда нации.

ИНВАРИАНТНОСТЬ ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОРТРЕТОВ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА (КВАНТОВЫЕ АНСАМБЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ УРАЛЬЦЕВ)

*Талалаева Г. В., доктор медицинских наук,
Екатеринбург*

Электрофизиологические портреты людей, зарегистрированные с помощью аппаратов для акупунктурной диагностики, представляют собой гармоничное соединение восточного и европейского мировосприятия, взглядов врачей разных школ (восточной и европейской) на представления о здоровье и болезнях человека.

Программы, составляющие компьютерное обеспечение современных приборов, как правило, основываются на тех алгоритмах функционирования систем акупунктурных каналов, которые были описаны врачами Древнего Китая. Данный подход к построению алгоритмов диагностики и выбору тактики лечения в определенном диапазоне задач вполне оправдывает себя. Доказательство тому — широкое применение конверсионных аппаратов для акупунктурной физиотерапии в практике медицинских, оздоровительных учреждений.

В 2000 г. в России на стыке нескольких направлений медицинской деятельности родилась новая научная специальность — восстановительная медицина (шифр 14.00.51). «Корректирующие технологии восстановительной медицины» (ВМ) включают в себя обширный арсенал традиционных и современных лечебно-оздоровительных методов, среди которых широкое применение находят использование природных и преформированных физических факторов, а также лечебно-оздоровительные рационы, фитотерапия, гомеопатические средства, пищевармацевтическая коррекция, аромотерапия, рефлексопсихотерапевтические и биоэнергетические воздействия» (А.Н. Разумов, И. П. Бобровицкий, 2000).

Началась активная подготовка специалистов этого профиля на кафедре восстановительной медицины и физиотерапии ММА им. Н. С. Сеченова, на кафедре восстановительной медицины и рефлексотерапии Нижегородской Государственной медицинской академии; на базе Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии создан Учебно-методический Центр по восстановительной и курортной медицине, открыта аспирантура по ВМ; образованы секция Ученого Совета Минздрава и Межведомственный научный Совет по восстановительной медицине, курортологии и физиотерапии. Специфической целью ВМ как нового направления в медицинской науке и практике обозначено сохранение профессионального здоровья работающего человека, восстановление функциональных

резервов человека, сниженных в процессе неблагоприятного воздействия факторов среды и деятельности или в результате болезни, — на этапе выздоровления (ремиссии). Сфера компетенции ВМ расширена от восстановления здоровья у здорового человека до восстановления важнейших функций организма на всех этапах профилактики.

Это повлекло за собой расширение сферы применения приборов для контроля за состоянием здоровья человека, в т.ч. аппаратов акупунктурной диагностики, и привело к осознанию новой проблемы. Смысл этой проблемы заключается в необходимости создания динамической модели функционирования каналов акупунктуры у современного человека, живущего в режиме реального времени в конкретных условиях социального стресса и экологического неблагополучия, т.е. при тех параметрах окружающей среды, которые в силу исторических обстоятельств не могли быть учтены классической моделью акупунктуры, разработанной в Древнем Китае.

Динамические подходы к оценке энергетических состояний человека видны и в классической китайской модели. В ней предусмотрены ритмические чередования активности основных 12-ти меридианов акупунктуры с наличием у каждого из них периода максимальной активности, равной 2-м часам; наличие 2-х, принципиально разных, вариантов взаимосвязи между собой упомянутых 12-ти каналов (созидательный «мать-сын» и деструктивный); существует упоминание о том, что трижды повторенный деструктивный цикл циркуляции энергии в организме чреват фатальными последствиями для больного.

Однако с учетом возникших в конце XX в. новых форм патологии, таких как: социально-стрессовые расстройства, эколого-зависимые заболевания, болезни адаптации, энергоинформационные нарушения и др., вышеперечисленные алгоритмы взаимодействия каналов акупунктуры между собой и с внешней средой оказываются явно недостаточными.

Для целей точной диагностики адаптационных процессов современного человека и разработки адекватных методов их диагностики возникает необходимость ответить на следующие вопросы. Каков диапазон индивидуальной вариативности тех или иных показателей электрофизиологического портрета современного человека? Каковы эффективные принципы различения индивидуальных особенностей, находящихся в стрессовых условиях? Как оценить успешность динамических процессов, происходящих в организме лиц, проживающих на техногенно загрязненных территориях, и «предельные» режимы их функционирования? Стремление ответить на эти вопросы стимулирует авторов к познанию, описанию и переложению на язык математических формул постоянно изменяющуюся динамическую сложную картину, которая не укладывается в известную схему последовательности главных меридианов.

Развитием известного феномена право- левосторонней асимметрии стала модель стереоструктурных взаимодействий и различий D- и L-форм энергетического состояния человека, его правой и левой форм электрофизиологического портрета. Согласно авторам, схема чередования активности главных каналов акупунктуры при правой форме энергетического состояния определяется одной диаграммой (E - R - Ig - P - VB - RP - V - C - Gi - F), а при левой форме — другой (E - F - Gi - MC - V - RP - VB - P - TR - R).

Нами исследованы внутрисистемные связи основных каналов акупунктуры у молодых здоровых жителей Урала и их земляков, подвергшихся сочетанному действию малых доз радиации и хронического психологического стресса.

Установлено, что ни у первых, ни у вторых не выполняются закономерности, описанные для внутрисистемных взаимоотношений меридианов в древнекитайской медицине. Вместо ожидаемой «попарной» связки каналов акупунктуры, в соответствии с которой должна была бы быть выявлена следующая цепь взаимоотношений: P-Gi, E-RP, C-Ig, V-R, MC-TR, VB-F, мы обнаружили совсем иной алгоритм внутрисистемных взаимосвязей у обследованных современных уральцев.

У молодых жителей промышленного Урала канал желчного пузыря наиболее тесно был связан с каналом почек, канал тонкой кишки — с каналом перикарда и легких, канал «трех обогревателей», — с каналом толстой кишки. Для лиц, переживших хронический стресс, характерным было наличие множественных корреляционных связей и активное вовлечение во внутрисистемные взаимоотношения канала «трех обогревателей», патологическое изменение которого трактуется как проявление иммунодефицита. Например, активность канала желчного пузыря у них достоверно коррелировала с функциональным состоянием канала печени, желудка, почек и тонкой кишки; тонкой кишки — со значениями каналов «трех обогревателей», желчного пузыря и толстой кишки; функциональное состояние канала «трех обогревателей» тесно коррелировало с активностью канала тонкой, толстой кишки и перикарда.

Приведенные факты позволяют нам утверждать, что энергетическое состояние современных уральцев характеризуется инвариантностью по отношению к акупунктурной модели человека, описанной древнекитайской медициной. Более того, неоднозначность алгоритма взаимосвязи каждого из проанализированных каналов акупунктуры с остальными меридианами системы (Ig, TR, VB), а также различия между группой здоровых уральцев и их земляков, переживших хронический стресс, дают нам основания утверждать, что современная модель жителя техногенно загрязненных территорий характеризуется наличием квантовых ансамблей в структуре энергетического портрета обследованных лиц.

Признание данных обстоятельств как фундаментальных закономерностей биологической и биокibernетической организации современного человека должно привести к созданию нового класса диагностической и лечебной аппаратуры. Принципиальная новизна данного класса аппаратуры будет состоять в том, что использование пакета «экспертных систем» в ней будет заменено или дополнено квантовым подходом к оценке и анализу получаемой электрофизиологической информации.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

*Волков Л.Е., руководитель лаборатории
этнологической антропологии УГМА,
Екатеринбург*

Жители России плавно перетекают, скорее переползают, из момента разрухи через период соблазна к времени цельности. Быстрое изменение социального и психоэмоционального лица страны приводит к напряжению систем адаптации населения, истощению внутренних ресурсов, появлению новых или обострению букета хронических заболеваний. В определенные периоды у каждого человека возникает вопрос: что делать с проблемой нарушения здоровья. 20 лет назад этот вопрос встал и передо мной.

Традиционный путь борьбы с болезнями обыкновенного человека состоит из поликлиники, знакомых врачей, стационарного обследования, знакомства с оздоровительными системами, чтения подручной популярной и специальной литературы и т.п. Движение по этому пути подтолкнуло к нескольким, на мой взгляд, важным выводам: здоровье человека в истинном смысле никого не интересует, кроме него самого, классические терапевтические процедуры и лекарства предназначены для симптоматического лечения, но не убирают проблему совсем, оздоровительные школы слабо развиты и настраивают последователя на постоянное включение в систему. Кроме того, системы явно конкурируют между собой и носят околорелигиозный характер, отсутствуют системы, помогающие быть здоровым, разработанные или хорошо адаптированные к жителям России.

В поисках ответов я начал изучать китайскую медицину — акупунктуру, которая приоткрыла систему знаний о Человеке, Земле и Небе, о ян и инь, меридиа-

нах и первоэлементах, восточном зодиаке и биоритмах. Общение с иглотерапевтами и литературой по восточной медицине и философии породило интерес к биофизическим и техническим аспектам акупунктуры: иглы, их конструкция и действие, строение и функции первоэлементов, меридианов и точек, видам и методам диагностики состояния точек и меридианов. Внимательное изучение описаний меридианов в доступной литературе подсказало, что, скорее всего, врачи древней китайской медицины, написавшие такие трактаты, как «Су Вэнь» и «Хуанди Нэй Цзин», обладали экстрасенсорными способностями. Они видели особым зрением точки акупунктуры и движение энергии по меридианам, нарушения в каналах и действие лечебных процедур. Гениальность основоположников акупунктуры выражается в сведении в систему многочисленных наблюдений за состоянием людей, природы и пространства.

В 1986 г. мне предложили принять участие в разработке программы «Здоровье» молодежного жилищного комплекса «Комсомольский» г. Екатеринбурга. В период 1982 — 1992 гг. некоторые комсомольские лидеры и ученые разрабатывали и обкатывали перспективные идеи и технологии. Некоторые из разработчиков в настоящее время входят в правительство области и России, руководят крупными компаниями. Программу «Здоровье» возглавляла Карелова Г.Н. (ныне д.с.н., зам. министра социального обеспечения России).

Основная концепция программы состояла в создании комфортной среды, где жители микрорайона (примерно 6500 чел.) могли полноценно жить, учиться, развиваться и отдыхать, получая своевременно все виды социальной и медицинской поддержки. Для реализации этой задачи объединились возможности медицинских и физкультурных учреждений, учебных заведений, кабельного телевидения и цифровой телефонной станции. Руководил этой программой и обеспечивал ее финансирование Совет жителей микрорайона. Это объединение создавало возможность для организации нового вида социальной жизнедеятельности.

Поставленные задачи подняли новые вопросы, ранее практически не изученные.

Что такое здоровье человека, из каких компонентов оно состоит и в каких величинах выражается? Как измерить состояние здоровья? Какая диагностическая техника и какое программное обеспечение необходимы для проведения, хранения и обработки данных о состоянии здоровья населения? Как организовать оздоровительную работу, из каких элементов она должна состоять, как контролировать ее эффективность? Какими личностными и профессиональными качествами должны обладать специалисты программы «Здоровье»? Какие учебные программы и пособия требуется вводить в учебных учреждениях?

Вопросов было значительно больше. Некоторые из них удалось решить, некоторые — прояснить; возникли и новые вопросы.

Важным фактором программы являлась организация диагностической системы экспресс-обследования и анализа состояния здоровья человека. Наша экспертиза медицинской техники показала ее несоответствие поставленным задачам. Основные причины такого положения: ориентация на поиск заболеваний отдельных систем человека (электрокардиография — сердца, электрогастрография — желудка, энцефалография — мозга и т.п.); высокая продолжительность и стоимость обследования на медаппаратуре. Отсутствовали (и по сей день отсутствуют) возможности сведения данных разных видов обследования в параметры здоровья человека (итоги обследований имеют вид перечня данных о реальных или потенциальных заболеваниях).

Единственный метод, который мог вывести нас на системные параметры здоровья человека, — акупунктурная диагностика точек и меридианов. Для этой цели автор разработал и изготовил прибор (1988 г.), который назвал «РОФУС-24», — Регистратор Оценки Функционального Состояния. Первоначально он представлял автоматизацию доработанной методики японского врача Накагали. Прибор позво-

лял за 15–20 минут обследовать 24 точки на руках и ногах человека и зафиксировать их на круговой диаграмме в порядке их суточной активности. Ранее врачи, использующие этот метод диагностики, тратили до 1,5 часов на одного больного. Но в чистом виде метод Накатали не годился для решения задачи. Ток, проходящий через точку, вызывал болезненные ощущения; неравномерные шкалы, предлагаемые для анализа каждой обследуемой точки, были ничем не обоснованы и создавали большие трудности при регистрации, метод анализа предлагал выделять информацию только о патологии. То есть требовалась значительная переработка метода.

Обследования около 2 тыс. чел. помогли создать базу для разработки новой технологии и методологии анализа состояния точек меридианов. Была разработана одна из первых технологий комплексного анализа состояния здоровья. Критерии здоровья подсказала сама диаграмма — равные значения показаний состояния точек с минимальным размахом, т.е. здоровый человек имеет уравновешенную систему меридианов, сбалансированную психику и системы органов. Фиксировались и анализировались связи между состоянием меридианов, органов и психоэмоциональным состоянием человека, изменения здоровья при проведении оздоровительных занятий, в цигун и тайцзицюань, в целительской тактике. Кроме того, рассматривались вопросы, связанные с семейной, восстановительной и дистанционной (теле-) медициной. К сожалению, программа «Здоровье», как и многие другие, не была полностью реализована по причинам, которые потрясли всю страну: отсутствие финансирования, разрушение структур власти и управления, окончание строительства МЖК, развал команды разработчиков.

Исследования привели к созданию нового направления изучения человека — **эниологической антропологии**. Автором разработаны теоретические и алгоритмические аспекты методологии, образцы аппаратуры и программного обеспечения диагностики потенциалов здоровья. Создана «базовая» эниологическая модель человека, в которой наряду с биологическими факторами учитываются многие известные энергоинформационные компоненты человека: точки и меридианы акупунктуры, первоэлементы и чакры, биополя и проекционные зоны пространства человека. Предлагается модель потенциалов здорового человека, состав его компонентов и критерии их анализа.

В настоящее время вопросы стратегического планирования и развития городов и регионов выходят на первый план и в них может быть использован опыт МЖК «Комсомольский» по применению восточной медицины при создании систем комплексного управления социальной сферой территорий.

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ПРАКТИКЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН

Карлышев В.М., Миронова В.М., канд. пед. наук, Уральская государственная академия физической культуры, Челябинск

Интегративный подход в практике оздоровления человека заключается в целенаправленной работе на трех уровнях: физическом, психическом и социальном. Именно взаимодействие этих уровней формирует наше поведение и жизнедеятельность в целом.

Критерием гармоничности взаимодействия уровней выступает уровень здоровья человека. Содержание, организация и система контроля на каждом уровне имеют свои особенности и отражают их специфику. Направляющим и определяющим фактором в работе всех уровней является мировоззрение, а его критериями в жизнедеятельности — самопознание, саморегуляция и активное взаимоотношение с окружающим миром.

Трехлетний педагогический эксперимент с 48 больными женщинами зрелого возраста подтвердил ведущую роль мировоззренческих аспектов в оздоровитель-

ной работе. Факторный анализ позволил выявить динамику межсистемных отношений в состоянии занимающихся женщин и отразил ведущую роль психосоциальных критериев, базирующихся на мировоззрении личности и отражающих уровень взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой.

Наибольший удельный вес имел комплексный показатель «Психологическая защищенность», который базируется на системе убеждений и ценностных установок респондентов. Система убеждений составляет основу мировоззрения личности. Несовпадение реального и ожидаемого и является источником внутреннего конфликта, ведущего к внутренней (стресс, невроз и т.п.) и внешней (сложные взаимоотношения, девиантное поведение) дисгармонии, который и приводит к отклонениям в здоровье женщин.

Здоровье организма обеспечивается гармонией межсистемных отношений, зависимых от мировоззрения личности. Поэтому не орган следует лечить, а восстанавливать гармонию межсистемных отношений через оздоровительную физическую культуру и изменение мировосприятия и мироотношения, тогда и орган сам излечится, что и подтвердилось в процессе оздоровительной работы с женщинами.

Результаты практики чжуньюань цигун*

 В.Л. Ацин

В Московский «Центр цигун» приходит много отзывов от тех, кто прошел обучение по методу чжуньюань цигун. Это люди разных профессий, возрастов, социального положения, интересов и мировоззрений. Приводим лишь некоторые отзывы.

Учитель, переводчик, 36 лет.

У меня хронический холецистит, темные круги под глазами, головные боли, пониженное давление, проблемы с поджелудочной железой, желчным пузырем, печенью, песок в почках, мерзнут конечности.

В результате занятий прошли головные боли, вообще перестала мерзнуть, пропали круги под глазами, стала легче вставать утром, все успевать и помогать другим, появилось время общаться с детьми.

Спасибо. Кажется, теперь я знаю, как можно, изменив отношение к себе, узнав себя, изменить жизнь свою и других — в здоровье, общении, в работе и семье, не быть рабом обстоятельств, а создавать лучшие условия жизни для себя и окружающих.

Бухгалтер, 50 лет.

Дважды занималась по 1-й ступени с интервалом в полтора месяца. Практикую каждый день. Сначала было трудно заставить себя заниматься, но потом втянулась и даже увеличила время практики.

В результате у меня произошли следующие изменения:



* Окончание. Начало см. 2000, № 6; 2001, № 1.

- резко улучшилась память — обратила внимание, что без труда запоминаю любую информацию и телефонные номера;
- начал восстанавливаться цвет волос;
- улучшилось зрение. Была возрастная дальнозоркость +1,5 диоптрий, сейчас +0,5;
- улучшился слух;
- исчезли климактерические проявления, при этом вернулась упругость тела, рук, посвежела кожа лица;
- чувствую себя наполненной энергией, легко снимаю у себя и друзей головную боль, нормализую давление.

Экономист, 62 года.

Мой диагноз — ревматоидный полиартрит. На всех пальцах увеличены и деформированы суставы. В результате занятий четыре сустава на пальцах совершенно выровнялись, а на остальных уменьшилась деформация.

Редактор телевидения, 48 лет.

За три года практики по системе меня сняли с учета в туберкулезном диспансере. Я рассталась с такими проблемами, как сердечно-сосудистая недостаточность, гипотония, остеохондроз и деформация суставов.

Помимо улучшения здоровья по мере практики появилась уравновешенность, уверенность в себе, доброжелательность, активизируются способности, повышается работоспособность.

Сейчас, практикуя чжуньюань цигун, я часто помогаю людям отрегулировать их состояние — физическое и психическое.

Военный инженер, 70 лет.

Я, отставной военный инженер, прослужил в армии 40 лет. Последние 12 лет службы преподавал в Высшем военном училище, и хотя по воспитанию и образованию я убежденный материалист, мысль о духовной составляющей нашего бытия всю жизнь меня беспокоила.

До знакомства с системой чжуньюань цигун я окончил несколько различных курсов биоэнергетики. По своему содержанию все они меня не удовлетворяли, так как не представляли целостной системы знаний.

Школа чжуньюань цигун привлекает меня своей комплексностью, систематичностью, которые выводят нас из рамок земного бытия на просторы Космоса.

Школа не отрицает знаний, приобретенных в других сферах, славянского менталитета и религиозных убеждений и поэтому должна прижиться на нашей почве. Во всяком случае я голосую за это.

Практика цигун улучшила мое здоровье. У меня, как у большинства пожилых людей, достаточно большой букет болезней, накопившихся в течение жизни. Однако за 10 месяцев более или менее регулярной практики произошел ряд положительных изменений. Например, уменьшились артритные боли в плечевых суставах и в правом челюстном. Если раньше я рук не мог поднять без резкой боли, то сейчас все это на уровне остаточных явлений, и временами я просто забываю об этой болезни. С послевоенных лет у меня хроническое воспаление носоглотки, фарингит, но в течение зимы, практикуя, я ни разу не простудился и уже могу пить жидкости прямо из холодильника без последствий для горла и носа. С юности я страдаю анацидным гастритом, который вызывал хроническое воспаление кишечника. Сейчас кишечно-желудочный тракт работает более-менее нормально.

Я думаю, что систематическая практика принесет мне избавление от болезней и здоровье до конца моей жизни. А это уже немало! Поэтому стоит заниматься цигун, даже если не овладеешь высшими ступенями.

Инженер, 40 лет.

С практикой цигун я познакомилась, придя на вводную лекцию перед 1-й ступенью для расширения кругозора, и не собиралась заниматься. Раньше кое-что читала про цигун и считала, что это не для меня — слишком экзотическая и замысловатая вещь. Но в конце лекции я поняла, что столкнулась с чем-то очень серьезным и гораздо более глубоким, чем то, с чем я встречалась до сих пор. Практика цигун и книги о нем — вещи абсолютно разные: информация и живое действие.

Вскоре я поняла это очень хорошо. Проблемы социальной адаптации и совместимости для меня всегда стояли довольно остро. Они невероятно увеличились после того, когда за короткий срок из жизни ушли два очень дорогих для меня человека. Жизнь погасла. Для меня она стала бессмысленной обузой — и сама она, и все в ней было мне отвратительно. Депрессии приходили с регулярностью дня и ночи. А их сменяло состояние возбуждения, агрессивное и толкающее иногда на поступки, которых я потом стыдилась.

Именно цигун дал мне силу выбраться из этого мучительного состояния. Не сразу, спотыкаясь, начиная и бросая, я получила бесценную возможность самой решать, как жить: бороться или сложить руки и камнем на дно, точнее на шею родным, оплакивать свою несчастную жизнь. Цигун дал мне силу, чтобы понять и разрешить очень многие свои проблемы.

Уже прошло пять лет и, оглядываясь назад, я понимаю, что стала совсем другой и другим стал мой цигун: из не очень регулярных занятий он превратился в постоянную составляющую моей жизни, в один из инструментов ее исследования и трансформации. Я просто им пользуюсь постоянно и стараюсь усовершенствоваться в этом. Это, как вторая пара глаз или рук.

Но главное даже не это, а то огромное чувство всепрятия и любви к миру, ощущение его разумности и совершенства. Это состояние приходит само и это как-то новая дверь, которую я только пытаюсь открыть. И буду пытаться, сколько мне отпущено.

Машинистка, 48 лет.

До занятий системой чжуньюань цигун я 5 лет занималась астрологией, медитационной практикой Ошо, системой целительства Рейки и поглощала различную литературу, связанную с духовным саморазвитием.

Узнав о системе цигун, я начала ее осваивать и почувствовала огромную благодарность за этот подарок.

Я стала хорошо чувствовать энергию, видеть ее, ощущать, а затем пришло осознание того, что эта энергия может творить просто чудеса. Сама природа помогает нам. Возможности цигун безграничны. Совершенствуя себя, изменим все вокруг.

Я очень хочу освоить эту систему и делиться приобретенными знаниями с другими. Чем больше людей будет осваивать цигун, тем прекраснее будет жизнь на Земле, тем гармоничнее будут отношения с окружающим Миром и придет осознание того, что мы являемся с Мирозданием одним целым.

Моя цель — совершенствовать свой Дух и себя, передавать свой опыт другим и, уйдя в другой Мир, стать духовным учителем, чтобы эта прекрасная миссия дала свои плоды и сеяла свет любви.

Спасибо вам за этот неоценимый подарок.

За десять лет преподавания и практики в различных городах России и ближнего зарубежья созданы медицинские центры, некоммерческие и общественные организации для распространения этого метода. Все это свидетельствует об универсальности системы и метода практики, которые разрабатывали великие Учителя на протяжении веков, исследуя Человека и его реальные, а не придуманные связи с окружающим миром. Пришло время, чтобы эти знания стали востребованы Человечеством. Пользуйтесь ими на здоровье.



Последняя надежда

Обращение к современному человечеству

Об Отце и Сыне

Если ложная идеология рассчитана на всех ищущих истинной мудрости, то энергоинформационное, скрытое от вашего внимания, воздействие на ваше сознание и психику рассчитано на массовость.

А начало подготовки этой основы стало происходить в далёкой древности, где через то, как воспринимали информацию пророки и жрецы, стали вводиться понятия о примитивных закономерностях некоторых энергийных проявлений материи;

Что в жизни вашей стало известным под понятиями магии, колдовства и всевозможного рода целительств.

При этом постоянная опека каждого посредника с таким ярким, привлекающим внимание названием мага или колдуна происходит таким образом, чтобы при каждом его усилии происходили эффекты, ещё более убеждающие его в правильности своего дела.

Пыль древности на такого рода поприще для вас ныне должна играть привлекающую психологическую роль.

Использование атрибутов со священными, на ваш взгляд, символами и образами также призвано играть вспомогательную роль, успокаивая вас тем, что наличие таких изображений и упоминаний якобы гарантирует защиту от «нечисти».

Разнообразные вспомогательные психологические игры необходимы, чтобы появилось доверие к такой мистической личности у всех ищущих его помощи.

Чем больше доверие у всех пришедших за такого рода помощью, тем больше вероятность и эффект успешного влияния на сознание и психику пришедших.

И если нуждающийся после первых сеансов оказания ему помощи замечает продвижение в желанную для него сторону, то доверие его резко и намного возрастает.

В процессе самого сеанса, часто с немалыми яркими театральными проявлениями, когда маг, колдун или иной целитель, использующий энергийные особенности, стремится по мере своего узкопримитивного понимания происходящего оказать якобы благую помощь, — на его энергийную волну, проникающую в сознание доверившегося ему пациента, накладывается особая пагубная информация,

Которая, благодаря такой энергийной волне, запечатлится в глубине сознания наивно доверившегося пациента.

При этом никто из вас, участников такого сеанса, не способен будет даже заподозрить наличие пагубного вмешательства.

В настоящий период времени, когда судьбоносное Событие начинает развиваться во Спасение ваше, курирующим вас враждебным вам источником производятся усилия для массового появления магов, колдунов и всевозможного вида специалистов помогать энергийными методами.

Продолжение. Начало см. 1999, № 3–6; 2000, № 1–6; 2001, № 1.

Чтобы на основе почти полного отсутствия у всех вас правильного понимания своего истинного бытия и развития, создать обширные необходимые условия для массового энергоинформационного воздействия на наше сознание.

Где каждый подвергшийся воздействию включается в определённую единую энергетическую систему с программой в своём сознании на ускоренное самоуничтожение.

Благоприятными вспомогательными условиями для распространения подобных проявлений в вашем обществе является ваше безудержное постоянное стремление к удовлетворению узкопримитивных эгоистических желаний.

Куда входит и ваше желание безболезненно и побыстрее излечиться от какого-нибудь якобы мешающего вам жить в довольстве недуга,

Но при этом не думая менять в корне своё отношение к реальности и не меняя прежнего характера своей жизнедеятельности;

В чём как раз и заключается возможность истинного исцеления.

Начало у всех названных и не названных посредников, всё более появляющихся во времена нынешние Часа решающего, одно и то же, происходящее по одному и тому же принципу

И с одной целью: создать как можно более раздробленное общество с наиболее сложными идеологическими условиями для восприятия Истины, однажды обещавшей ещё раз прийти,

Порождая как можно больше всевозможных духовных течений и школ, где каждый уверовавший в ложное учение почти полностью утрачивает способность рассматривать в чём-то ином, не совпадающем с уже избранным интересом, вероятное наличие настоящей Истины.

А для успокоения возможных сомнений в правильности выбранного истинного пути было введено ложное понятие о том, что путей, ведущих к Отцу Небесному, много.

И каким бы путём человек ни шёл, он всё равно якобы придёт к Отцу Великому.

Таким образом было грубо перекрыто моё Слово о едином Пути развития.

Но на это прежде всего должны были поддаться те, кто вольно мог соприкасаться или нет с Евангелием, не избрав для себя истины, запечатленные в нём как первостепенные.

А таковых ищущих прекрасных людей оказалось немало во времена нынешние.

Поверхностно смотрящим трудно узнавать о первоосновах, скрытых в глубинах.

Ибо на поверхности всегда разнообразие великое, но во глубинах сути того, что внешне разнообразно, как правило, лежит закономерность единая.

Нельзя грубо и бестолково путать законы развития и закономерности проявления.

Если вы видите бесконечное разнообразие всего произрастающего на поверхности Земли-Матушки, то это не означает, что всё это развивается по законам разным.

Именно сам закон развития происходит у всех по принципу единому во сути и только внешне проявляется в разнообразии великом.

И сколько бы ни были разнообразны и неповторимы цветы на лесной поляне или в садике под окном дома вашего, все эти цветы тянут влагу корнями по одному закону, тянутся стеблем и питаются светом и воздухом чрез листья всё по тому же одному-единственному закону.

Но вот во внешних признаках стебля, листвы и лепестков бутонов повторения точного не сыщете веками.

Потому и в каждом из вас есть законы красоты внутренней и закономерности красоты внешней.

Что и в жизнедеятельности вашей проявляется чрез понятия духовности и культуры, которые не есть одно и то же, но сочетаться достойно призваны.

И если внешне выраженным творчеством вы вольны проявляться в разнообразии беспредельно, то внутренний Закон развития души вашей един и единым останется вечно.

А значит, до той поры, пока не познаете его прежде всего достойно, цветение ваше внешнее всегда пребудет уродливым неизменно.

Единственное, что в этом случае остаётся истиной верной, так это наличие множественности путей в движении к Закону истинного развития.

Но, только постигая Закон сей, возможно сделать реальный шаг в Восхождении.

Всё остальное в лучшем случае лишь значительно замедлить падение ваше может.

Только падать вы по-прежнему продолжать будете.

Вскоре после пробуждения моего и начала предопределённого Сверхения я погрузился в некое безбрежье неповторимых проявлений ваших особенностей,

Вплотную соприкоснувшись с большим разнообразием всевозможных ваших добрых и недобрых эгоистических усилий.

Ибо даже добрые дела ваши неизбежно, волею сложившейся закономерности, привязаны к эгоистическим особенностям накрепко.

Моё познание вам присущего при этом продолжилось, и, к чему сложно было прикоснуться в период до пробуждения, я смог сполна узреть во времена моего настоящего бодрствования.

Велик и Мудр Отец, что милостиво и заботливо удерживает Дух мой, иначе давно уже сгорело бы сердце плоти моей от увиденного.

Ибо только во благо ваше рожден я и воистину счастье испытать смогу, только когда увижу начало вашего всеобщего Восхождения.

Мне трудно рассказать вам о том, что значит дорожить всеми вами одинаково, независимо от того, принимаете ли вы меня или гоните, восхваляете ли меня или в обилии выплёскиваете к сердцу моему помои клеветы из уст своих безудержно.

Но я равно приношу всем вам Дух мой, и каждый из вас может пользоваться им немерено.

Ибо безмерна Сила Духа моего, так как она с Отцом моим связана, и не иссякнет Источник сей, Отцом вам подаренный.

Но только пока я во плоти, вы имейте возможность дополнительно черпнуть Силы животворящей.

Не должно думать, что Отец ваш недодаёт вам Силы Духа Святого Своего без меня.

Когда Отец сотворил вас, Он связал каждого из вас с Собой Нитью Благодатной, по которой беспрестанно поступает Сила Отца к вам в таком объёме, чтобы это составило наиболее благоприятные условия в естественном вашем развитии.

Поэтому, когда я вне плоти, вы связаны только с Отцом Великим, получая от Него всё для вас жизненно необходимое, независимо от того, к какому вероучению вы принадлежите временно и продолжаете ли играть в игрушки, поклоняясь идолам.

Воистину, Отец не смотрит на эти внешние поиски ваши, но на то, какие усилия внутренние вы прилагаете к тому, что уже осознали как правильное.

Когда же приходит Час моего очередного воплощения, то моё появление среди вас нарушает ваш естественный ритм жизненных проявлений.

Со времени моего пробуждения начинается искусственное ускорение всех ваших жизненных процессов, что особенно уверовавшим в моё неизбежно приходится увидеть, как за год они словно десятилетия прожили. а через десятилетие увидят — словно прошли века.



В период моего Свершения временные интервалы намного уплотняются, что и вынуждает резко активизироваться вашему жизненному ритму.

Поэтому моё появление среди вас не должно быть частым, но строго предопределённым.

Когда при естественных, присущих вам возможностях вы будете оказываться неспособными самостоятельно правильно преодолеть возникающую естественно на вашем пути жизненно важную преграду, будет всегда появляться необходимость искусственного кратковременного видоизменения ритма и направленности вашей жизнедеятельности.

Это и будет Временем моего очередного появления среди вас.

И когда в такой период я прихожу призвать вас сделать нечто гораздо большее во Спасение ваше, то я неизбежно призову вас сотворить что-то вам не присущее, для исполнения которого сил ваших собственных будет недостаточно. Тогда и Сила Духа моего в помощь вам. Ибо, когда я появляюсь во плоти, Дух мой значительно приближается к вам.

Но мне сложно будет помогать вам, если вы станете призывать имя моё как лицемеры, вспоминая обо мне в минуты трудные, забывая, когда всё проходит, начиная опять творить противозаконное.

Ибо будет всё более грубеть существо ваше и помощь моя будет сказываться всё более незначительно.

И только лишь искренне принимающие меня в сердце своё в доверии и наибольшем, в стремлении самоотверженном исполнить Слово моё, позволяют Духу моему с течением времени всё более влиять благостно на качества ваши.

Тогда при любом призыве ко мне всегда станете способны преодолеть силу тьмы, какой бы она ни была, преодолевая преграды любые, на пути оказавшиеся.

Но главное при этом: в жизни своей вы и обретаете ту реальную возможность сотворить для вас в это Время поставленное, что невозможно было сделать в обстоятельствах вам естественных.

Помните, что прежде всего истинная моя помощь вам — это Слово, которое провозглашу для вас во исправление ошибок ваших бесчисленных, погибелью вам угрожающих.

Где раскрою вам закономерностей множество, открывая глаза вам на все усилия ваши несправедливые.

И с помощью истин бесчисленных я готов подробно отметить каждый шаг Пути, во Спасение ваше предстоящего, тем самым задавая вам направленность вашего истинного дальнейшего Восхождения.

Но это уже противоположная сторона, чем та, в которую вы бредёте уже тысячи лет, проливая слёзы и кровь во дикости, до предела неразумной.

И ныне, воистину, готов сказать всем вам во всеуслышанье, что ни один из вас не движется в сторону нужную, Лучами Любви Божией согретую,

Независимо от того, какому вероучению сердце своё посвятили вы.

Ибо даже те, кто назвал себя верующим во Свершение моё первое, никогда не прикладывали труда самоотверженного во исполнение истин простых и немногочисленных,

Не считая мужей некоторых достойных, но единицами которых сосчитать можно.

Не стали постигать глубину истин, Волею Бога оставленных, но покрыли их понятиями лживыми и многочисленными, в угоду эгоизму своему подстроеными.

И тогда назвали слепые сами себя способными вести слепых.

С тех пор сами Двери найти не могут и остальных, множеством немалым, отвлекают на блуждания свои строптивые.

Только теперь уже к яме бездонной плотную все ведущие пришли.

Извратили понятиями придуманными Суть мою, что есть Закон, от Бога поставленный, и стали в обилии прежде поклоняться телу моему, в древности данному.

Тогда как я учил поклоняться в Духе только Богу Великому, Отцу одному и Вселюбящему.

А тело моё есть лишь возможность донести до вас доступно сокрытое во мне, но не тело моё есть Суть моя.

Поэтому не в гибели и воскрешении тела своего я приходил показать Суть Спасения, но именно в самоотверженном исполнении законов моих, в которых я и проявляюсь в помощь вам, и отчего только лишь возможно воскрешение ваше к жизни истинной.

До той поры, пока законы и Истина моя находятся меж вами в почтении и вы обязательно стремитесь самоотверженно исполнить их достойно, до той поры и я пребываю с вами рядом, и мы воистину неразлучны вместе.

И тогда Отец во мне, и я в вас, и вы во мне, и все мы едины.

Но если вера ваша Богу сводится только к ритуальным действиям, а законы мои вы почитаете только устно, то я не смогу пребывать рядом с вами.

Ибо я способен жить среди вас только чрез дела ваши, исполняющие Закон мой во Славу Божию в каждом действии жития своего, но не чрез слова, почитающие имя плоти моей древней, сколь бы громко и часто вы ни призывали его.

Поэтому только там, где собираются во имя моё, исполняя достойно моё, там и я среди них.

Но там, где собираются во имя моё, при любой возможности сторонясь исполнения моего, там только осквернение происходит, и я не буду там, каким бы множеством такие ни собирались.

А значит, всяк, самоотверженно исполняющий Слово моё, Спасение истинное обретает и только тогда в сердце своём мне, как хозяину, быть позволяет.

Если однажды сказал, что я есть Путь, Истина и Жизнь, то значит ли поклонение Пути равнозначно идти по нему?

Будет ли поклонение Истине всё одно, что исполнять Её?

И сравнится ли поклонение Жизни самому Житию протекающему?

Вы не стали постигать истины мои, однажды вам оставленные, которые только лишь и возможно постигать трудом собственным и самоотверженным, но попытались разумом понять, что служит эгоизму рабски.

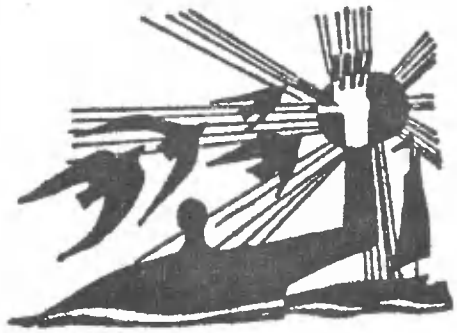
Поэтому и разделили вас меж собой толкования ваши ложные,

Ибо словно дом на песке строить стали, подменив слова мои собственными.

Когда вы стремитесь проявить любовь к родителям своим земным, вы стараетесь чрез внешние усилия опрятными проявить себя пред лицом их.

И, увидев внешне выраженную опрятность вашу, родители радуются и хвалят вас, не ведая о скрытых неопрятностях во сути вашей.

Иное дело — Отец ваш Великий, Который никогда не обращает внимание на опрятность внешнюю во время ритуалов ваших, но всё внимание Его на ваше внутреннее, что легко видно во все дни всех усилий ваших в жизнедеятельности средь ближних и всего живого Природы-Матушки.



Продолжение следует

Из ответов Виссариона на вопросы последователей Единой религии (осень 2000 г.)

Вопрос: Можно ли изменить свою судьбу?

Ответ: Вы имеете возможность менять судьбу, но это не просто. Надо сделать многое, не присущее себе. Если вы относитесь к своей жизни пассивно, отдаётесь течению, которое вас увлекает, то вы идёте по тем судьбоносным точкам, которые видны с самого рождения до завершения жизни. И никуда, ни на шаг в сторону, ни вправо, ни влево вы уже не сделаете. Так вот, зная о том, какие у вас будут характеристики, потому что они учитываются обязательно при рождении человека, каждый из вас, ваше истинное существо — душа — воплощается обязательно с этим учетом. И вы появляетесь на Земле в тех обстоятельствах, которые для вас наиболее благоприятны. То есть, имея то, что у вас сейчас есть, сетовать на это может только невежественный человек. Вы имеете то, что наиболее благоприятно на данный момент времени для каждого из вас. И говорить: ну, почему же, за что же, проявлять зависть — у кого-то якобы жизнь лучше протекает — нет смысла, у всех у вас она одинаково протекает. Она выглядит по-разному, но в сути она очень близка между собой и характерные экзамены в корне — одинаковы у всех. Просто тому, кто больше имеет сил, большие испытания создаются, меньше сил — меньшие испытания. И поэтому, если сейчас мы говорим о том, что наступает период великого экзамена перед всем родом человеческим, конечно же, здесь есть задачи и большие, которые будут спрашиваться с тех, кто способен был сделать, и задачи меньше, где сразу видно, что большую задачу слабый человек не сделает. Так с него это и спрашиваться не будет. Если он однажды, прикасаясь к Истине, начинает ругать Её, не может Её понять, выражает негодование, уровень его сознания не позволит ему взять эту ответственность. Потому что любая ответственность за жизнь у человека всегда берется именно уровнем понимания той задачи, которая перед вами встала, т.е. насколько глубоко вы осознаете правильное или неправильное, настолько глубоко и широко вы берете ответственность за свою жизнь. И чем глубже понимание правильного, тем больше с вас спрашивается. Так порою тот, кто выругался, сделает гораздо хуже, чем тот, кто идет убивать. Поэтому нельзя торопиться оценивать действия человека по внешним проявлениям, все определяется уровнем осознания того, с чем вам приходится сталкиваться. Поэтому, как только вы начинаете что-то понимать в качестве правильного, надо это сделать. Ни в коем случае не делайте по-другому. Хотя в следующее мгновение вы начнете испытывать определенные искушения. Ваше сознание начнет показывать вам другие варианты. Вы почувствовали — вам надо пойти, но потом смотрите, а пойти туда — это трудно. И тут же голова начинает говорить: да нет, не надо ходить туда, зачем, не стоит сегодня, завтра сходишь. И начинается поиск наилучших, с эгоистических позиций, рассмотрений этих обстоятельств, т.е. вы ищете что-то удобное для себя, но этому ни в коем случае нельзя поддаваться. Конечно, то, что вы внутри сразу начнете чувствовать, что это правильное и надо это сделать, это, конечно же, будет трудная задача. В этом случае не ставится что-то легкое, потому что развиваться человек может, только делая все более смелые шаги, только когда он берется за все большую ответственность. А это все время ощущение какого-то труда, усилия над собой. Это нормально. Поэтому, когда вы чувствуете трудность в своей жизни, стараетесь все делать достойно, значит, вы идёте нормально; если становится легко, вот тут-то надо быть осторожным: очевидно, вы выбираете что-то удобное и идёте не туда. Поэтому не бойтесь трудностей. И вот таким образом, учитывая внутреннее состояние человека, его характеристики, каждый находится на своем месте, у каждого своя задача. Главное здесь — не засуетиться: успею-не успею, нашел ли Истину или вдруг это не Истина. Не надо бояться. Доверяйтесь тому, что начинаете видеть, осмысливайте это,

не бойтесь жизни, не бойтесь сделать ошибку. Потому что когда вы стараетесь сделать как можно лучше, то все ошибки — не греховные ошибки, а нормальное творческое постижение Реальности. Вы обретаете мудрость, потому что в этом случае вы ошибаетесь там, где что-то прежде не понимали. Ну, и ладно, сейчас делайте это. И вы почувствуете это, вы поймете. Для человека важно чувственное восприятие событий, а не разумное соприкосновение с Реальностью только. Именно чувственное важно. Это связано с определенными характеристиками человека, которые сейчас уяснить обязательно необходимо. Потому что тогда и восприятие будет другое, а не так как сейчас у вас — неверное восприятие Реальности. А это создает много осложнений. Поэтому узнать свое истинное существо очень важно, нужно понять, что чувственное восприятие мира для человека первостепенно. И отсюда надо правильно осмысливать все остальное в жизни человека.

Поэтому человек не сможет учиться на чужих ошибках, только от одного понимания своим сознанием. Человек, пока сам не почувствует, не будет следовать тому, что уже мог зафиксировать своим сознанием. Если какие-то примитивные проявления существуют, там еще может сработать сознание: кто-то сунул руку в огонь, обжегся, другой увидел раны и сам может не касаться пламени. Но в жизни все гораздо сложнее, сразу результат не проявляется. И тут уже человеку мало того, что он может зафиксировать сознанием, ему прежде дорого то, что он сам способен почувствовать. Поэтому человек на самом деле не будет стремиться учиться на ошибках других, и это нормально, потому что здесь важно, как именно он сам чувственно воспринимает окружающую реальность. Ведь чувственный мир неповторим. Законы логики одни и те же у всех, поэтому осмысление, в принципе, происходит однотипно, но чувственное восприятие, хотя и имеет единые корни, но имеет в проявлениях очень большое разнообразие. Можно сказать, что человек неповторим среди своих собратьев. Поэтому каждый из вас особенно чувствует этот мир. И то, что подсказывает ближний, вам не будет дорого, потому что он будет подсказывать согласно своим чувствам, и, конечно, вы, пытаясь что-то подсказать ближнему, не слишком переживайте, если кто-то не воспринимает вашу подсказку. Он не должен будет слепо это сделать, он воспримет это на уровне сознания, но дальше должен будет сделать согласно своим чувственным восприятиям. Это — его судьба, она построена на его чувствах, не на ваших. Поэтому не пытайтесь менять жизнь ближних. Можете подсказывать, но оставайтесь спокойными, разрешая ближнему делать так, как именно он чувствует, как правильно, а не как вы чувствуете, как правильно.

Правильно понимая себя, вы начинаете все точнее осмысливать жизнь и тогда многие осложнения в вашей жизни быстро отойдут. Нужен правильный взгляд.

Вопрос: Как понять, развивается душа или нет?

Ответ: По тому, что раньше человек сорвался бы в этой ситуации, а теперь он удержал себя в руках. По таким моментам можно замечать, что человек приобрел качества, которые позволяют все проще и легче проходить через психологические обстоятельства. Потому что главное проявление истинного качества вашего существа сказывается в момент, когда вас что-то обжигает изнутри, когда вам больно, а не когда у вас все хорошо, вы поете песни, можете сказать, что вы любите весь мир. Но как только кто-то начинает ущемлять вас, вы забываете про весь мир, вы уже никого не любите, начинаете видеть в этом человеке врага и агрессивно реагировать. Так вот только в трудный период появляется для вас возможность реально себя изменить в нужную сторону. Если вы подождете, пока все развееется, успокоится, но вы не предприняли усилий, вы станете еще хуже. Просто время убрало испытание, которым вы могли сделать себя лучше. Но сделать себя лучше можно только в этот момент. И это особенно характерно для настоящего человека, это сейчас связано с тем, что надо порвать все ложные привязанности, позволить человеку обрести истинные привязанности. Вся боль связана с надрывом какой-то привязанности. Важно уметь правильно на это пойти. Если надрывается что-то ложное,

нельзя отдернуть себя. Это руку можно отдернуть, если взялись за горячее. Что касается духовного мира, то отдергивать нельзя. Пусть надрывается полнее, но нужна правильная психологическая настройка. Нельзя искать виновных на стороне. Развитие души не определяется объемами каких-то знаний, которые можно приобретать каждый день в качестве информации. Можно прочитать все мудрые книги, но это не будет означать, что вы стали хоть немного лучше. Сейчас есть много разных мудрецов, но как они ведут себя в простых жизненных ситуациях? Они могут медитировать многие годы, но как только они начинают чувствовать реальность, у них начинается обычная реакция слабого человека. Он сохраняет равновесие, лишь отрезав себя от реальности. Но от реальности уходить нельзя, от этого человек лучше не становится. В реальность надо входить, открывая себя, не защищаясь, будет больно, но именно открыться вы должны, слиться с реальностью и научиться влиять на нее теплом своего сердца, сколько бы вы его ни имели, благодарно ее принимать. Только в этом случае вы реально изменяетесь в лучшую сторону, но не через познания. Познания — это что-то подготовительное, чтобы вовремя вспомнить какую-то подсказку, но реально измениться вы можете, только сделав реальный шаг, когда у вас внутри все кипит и вас подмывает сделать совсем другое. Поэтому говорила ранее, что вера без дел мертва. Кричать о том, что вы верите, что принимаете Иисуса в свое сердце — бесполезно. Скажите о своей любви к ближнему, когда он вас ударит, попробуйте увидеть в ближнем частицу Бога, когда он принесет вам боль, иотреагируйте на эту частицу Бога с уважением. Ни на его злобные проявления — это его слабости, это его несчастье, он еще узнаёт мир, как ребенок, и делает пока много грубых действий, в этот момент он может и ударить. Вы не смотрите, что он ударил, попробуйте рассмотреть в нем частицу Бога, частицу Учителя, который учит вас, ударяя в то место, где вас пора лечить. Только так вы научитесь любить врагов своих. А если вы смотрите на внешнее: да вот он такой, да вот он воспользуется, а потом сделает еще хуже, — вы начинаете думать о том, чего пока совершенно не знаете. Вы пытаетесь логически рассмотреть ситуацию, но у человека все мыслительные операции протекают абсолютно всегда предвзято, всегда в зависимости от чувственного мира. Это главная особенность человека. Мир разума (внеземной мир. — Прим. ред.) такой особенности не имеет. Представители этого мира могут осмысливать реальность вне зависимости от чувственных проявлений, поэтому они логично все осмысливают, учатся на ошибках других, быстро находят одно наилучшее решение, никто не спорит. Спорить — это качество человека, потому что у него мысль зависит от чувства. Поэтому он дорожит собственным мнением, но не мнением другого. Это особенность человека, которую нужно правильно понять, иначе никогда не удастся правильно находить необходимые решения: будут бесконечные споры и разговоры ни о чем. Понимание человека всегда предвзято, все будет зависеть от того, в каком он чувственном состоянии находится, к чему он чувственно привязан. И если он больше наполнен страхами, то понимание будет согласно страхам. Он боится опасности, постоянно будет думать об опасности, будет всматриваться в лицо человека и заранее думать: не враг ли он? И так смотрят почти все. Но если человек наполнен чистыми помыслами, он верит Богу, с доверием принимает всю реальность, он по-другому смотрит в глаза другого человека, он хочет быть ему полезным, чему-то у него научиться. Он не ищет у него недостатки, но ищет достоинства.

И вот в зависимости от чувственного мира одни ищут только недостатки, потому что боятся жизни, а другие начинают понимать истинную ценность жизни и ищут друг в друге только достоинства. Поэтому крайне важно человеку наполниться положительными образами, научиться правильно видеть мир. Только тогда люди смогут соединиться и стать одной семьей...

Не надо искать врагов. Жизнь у человека вечна, он не смертен. Но человек думает, что живет краткое время — отсюда все проблемы.



Здоровье и кальциевый обмен

✍ Ши Баоли, Цзо Бяо

Почему для усвоения кальция необходим витамин D?

Витамин D играет очень важную роль в процессе всасывания кальция кишечником, которая заключается, во-первых, в ускорении поступления кальция в клетки кишечника; во-вторых, в увеличении запасов кальция в самих клетках; в-третьих, в усилении циркуляции кальция в клетках кишечника.

Прежде всего, в печени витамин D превращается в $25 - (\text{OH})\text{VD}_3$, а затем, уже в почках, происходит его дальнейшая трансформация в $1,25 - (\text{OH})\text{VD}_3$, который оказывает максимальное стимулирующее воздействие на процесс всасывания кальция, а также обеспечивает функцию высвобождения костного кальция.

Витамин D также необходим для стимуляции процесса всасывания кальция кишечником с помощью гормона РТН, выделяемого паращитовидной железой. В свою очередь, этот гормон обеспечивает трансформацию витамина D в печени и почках.

Влияет ли кальций на развитие мозга?

На сложный процесс зарождения, развития, созревания, старения мозга, на перерождение его клеток и их гибель оказывает влияние множество факторов. Кальций в их ряду играет далеко не последнюю роль. Он способен регулировать передачу информации по нервным волокнам и возбуждение мембран нервных клеток. Плотность ионов кальция, а точнее малейшее ее изменение способно влиять на воспроизводство клеточных генов, а следовательно, и на развитие мозга. На внутриклеточном уровне ионы кальция регулируют пластичность нейронов, рост клеток, формирование и рост нервных волокон. Кроме того, ионы кальция влияют на метаболизм нейронов.

Научные данные свидетельствуют о том, что кальций оказывает на мозг оздоравливающее воздействие. Например, если беременная женщина потребляет достаточное количество кальция, то мозг у ее младенца развивается хорошо, и по уровню интеллектуального развития он, как правило, превосходит своих сверстников. Нехватка же кальция отрицательно влияет на функционирование мозга: отмечается ухудшение памяти и мыслительных способностей.



Продолжение Начало см. № 1, 2001.

Повышает ли кальций сопротивляемость организма?

Под сопротивляемостью организма понимается его способность противостоять вредному воздействию внешних факторов. Между сопротивляемостью организма и состоянием здоровья человека существует самая прямая связь — чем крепче здоровье, тем выше сопротивляемость. Способен ли кальций повышать сопротивляемость? Безусловно, да.

Непосредственное влияние кальция на сопротивляемость организма проявляется в том, что он участвует во многих внутренних физиологических и биохимических процессах; стимулирует работу желез внутренней секреции, поддерживает целостность и проницаемость клеточных оболочек, способствует регенерации клеток. Если же сохраняется целостность оболочки клеток, то и все ткани, все органы, все системы — весь организм сохраняется в целостном состоянии и болезнь не может проникнуть в него.

На сопротивляемость организма кальций оказывает и опосредованное воздействие: укрепляет скелет, развивает мышцы, делает человека полным сил и энергии. Без участия кальция невозможно поддержание кислотно-щелочного баланса в организме. Кальций способен устранять воспаления, очищать кровь, укреплять силы и выводить токсины, делать более красивой и здоровой кожу, препятствовать проникновению в организм вредных болезнетворных бактерий. В качестве примера можно привести роль кальция в предупреждении и лечении гриппа, которая проявляется в трех аспектах: кальций снижает проницаемость капилляров, подавляет болезнетворные бактерии, улучшает способность организма адаптироваться к резким перепадам погоды. Кальций «сохраняет правильную ци внутри и не допускает внутрь ци вредную».

В фармакологической лаборатории Института китайской медицины в г. Гуанчжоу была проведена серия экспериментов, которые показали, что при добавлении в рацион мышей жемчужного кальция у животных с «недостаточностью ян» возросло количество фагоцитов и увеличился вес вилочковой железы и селезенки (органы, «отвечающие» за иммунитет), возросло содержание гемоглобина в сыроворотке крови. Таким образом, было установлено, что добавление в пищу определенного количества жемчужного кальция значительно повышает иммунную функцию и неспецифический иммунитет.

Какая связь между психическим состоянием человека и кальцием?

Вопрос достаточно сложный. Экспериментально доказано, что путем увеличения содержания кальция в потребляемой пище можно снижать агрессивность психически больных, снижать острые колющие боли при плевритах, боли при мигрени, при лечении зубов. У беременных прием кальция облегчает боли при родах.

Таким образом, кальций обладает успокаивающим и противоболевым действием, реализующимся через его способность снижать нервное напряжение и стабилизировать настроение. Кальций способствует улучшению проводимости нервных волокон. При остром недостатке кальция нервы приходят в состояние напряжения, человек возбуждается, становится раздражительным и вспыльчивым, увеличивается расход его внутренней энергии и нервная система не может расслабиться, что приводит к быстрой утомляемости и потере сил. Расслабляющее действие кальция оказывает положительное влияние при психологическом напряжении и способно даже изменить дурной нрав человека.

Успокаивающее действие кальция позволяет применять его в качестве снотворного. Бессонница является патологией, возникающей как результат утраты способности нервной системы к саморегуляции, к расслаблению. Тем, кто страдает бессонницей, рекомендуется перед сном принимать кальцийсодержащие препараты или выпивать стакан горячего молока, которое богато кальцием.

Способствует ли потребление кальция росту интеллектуальных способностей?

Кальций не только участвует в развитии головного мозга, но и способствует росту интеллектуальных способностей.

За счет изменения пропорции внутри- и внеклеточного кальция реализуется его участие в процессе передачи информации по клеткам. Все внутренние функции организма человека осуществляются именно благодаря существованию этой системы межклеточной передачи информации. Головной мозг человека состоит из более чем 14 млрд нервных клеток, которые создают функции памяти и мышления. Когда мы говорим о том, что человек умен, что он обладает высоким интеллектом, с физиологической точки зрения это означает функциональную активность большого количества нервных клеток, наличие хорошо работающих связей между ними. Нормальная передача информации по клеткам обеспечивается за счет кальция. Информация постепенно накапливается в нервных клетках мозга, ее объем с каждым днем, с каждым месяцем становится все больше и больше. Клетки обмениваются этой информацией между собой, в результате чего рождаются новые мысли, появляются изобретения и открытия. Недостаток кальция в организме может привести к дисбалансу внутри- и внеклеточного кальция, что неизбежно повлечет за собой нарушение функционирования системы передачи информации по клеткам, а следовательно, отразится и на умственных способностях человека. Именно наличием содержащегося в организме кальция и различиями в функционировании систем передачи межклеточной информации объясняется, например, тот факт, что разные люди с разной скоростью и разными способами решают одну и ту же математическую задачу.

Почему здоровье подростков и юношей непосредственно зависит от количества потребляемого кальция?

В настоящее время в Китае положение дел со здоровьем подростков и юношей значительно улучшилось по сравнению с тем, что было раньше. Однако по-прежнему острыми остаются две проблемы, вызванные, с одной стороны, хорошим питанием, а с другой, его нерегулярностью. Первая заключается в ожирении, в появлении все большего количества этаких «маленьких бочоночков», а вторая — в исхудании, в появлении все большего числа детей, напоминающих «бледные соевые ростки». Обе проблемы имеют один корень — чрезмерная «забота» родителей о своем единственном чаде, пичкание его всякого рода лакомствами и сладостями. В результате дети, организм которых усваивает пищу хорошо, из-за отложения жира начинают толстеть, а дети, организм которых усваивает пищу плохо, начинают худеть. Бороться с этим можно только одним путем — сбалансированно питаться.

Одним из важных моментов сбалансированного питания является пополнение в организме запасов кальция. Кальций предотвращает развитие рахита, способствует росту и развитию молодого организма, повышению его сопротивляемости.

Пополнять запасы кальция в организме можно разными путями: регулярно включать в рацион свежее молоко, больше есть соевых продуктов, овощей, а также принимать после консультаций с врачом кальцийсодержащие препараты.

Следует ли одновременно с пополнением в организме подростков и юношей кальция давать им витамин D?

Как только ребенок появляется на свет, ему, как правило, тут же прописывают витамин D. По достижении же им подросткового возраста необходимость в дополнительном приеме этого витамина вроде бы отпадает.

В детском возрасте необходимость приема витамина D объясняется тем, что в этот период происходит развитие функции пищеварения, потребление овощей еще ограничено, нередко случаи анорексии. Поэтому в целях поддержания в организме ребенка требуемого количества кальция под наблюдением врача осуществляется добавление в рацион витамина D, рекомендуется больше бывать с ребенком на воздухе и заниматься с ним физкультурой.

У подростков и юношей уже бывают сформированы все физиологические функции взрослого организма, возрастает время пребывания под воздействием солнечных лучей, полностью налажен процесс синтеза витамина D самим организмом. Подростки и юноши едят почти все овощи. Таким образом, у них есть все условия для получения достаточного количества витамина D естественным путем. В большинстве продуктов естественного происхождения присутствует то или иное количество витамина D, поэтому при нормальном питании вопрос о необходимости его пополнения не возникает. Если же юноши или подростки едят плохо и чрезмерно чувствительны к солнечным лучам, то для поддержания в организме необходимого количества кальция им следует принимать витамин D дополнительно. Но запомните хорошенько, что принимать витамин D следует в строгом соответствии с рекомендациями врача, чтобы избежать случаев отравления.

Продолжение следует

О лечебных свойствах спиртных напитков*

✍ Ли Цайэ

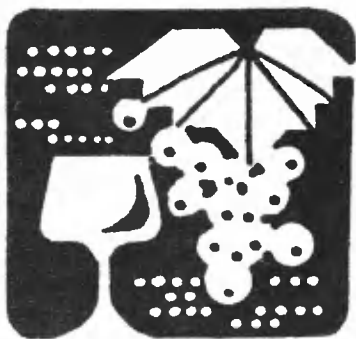
3. Какие существуют ограничения в употреблении напитков?

1) Нельзя употреблять спиртные напитки в чрезмерных количествах

В древних источниках говорится: «Употребляя алкоголь, не приучайся к пьянству. Оно вредит сердцу и разуму». Например, употребление алкоголя больными гипертонией чревато опасностью кровоизлияния в мозг. Поэтому спиртное надо пить в меру. Обычно отравление наступает в случае попадания в организм 70–80 мл винного спирта (этанол), поэтому одноразовая доза приема, например, водки не должна превышать 50 мл, а пива — одной бутылки.

2) Нельзя пить спиртное в больших количествах

Одноразовое попадание в организм большого количества алкоголя вызывает резкое увеличение содержания спирта в крови, что приводит к перевозбуждению коры головного мозга, или, наоборот, парализует ее, и человек теряет самоконтроль. У больных атеросклерозом могут возникнуть проблемы с сосудами мозга.



* Окончание. Начало см. № 1, 2001.

3) *Нельзя употреблять спиртное на пустой желудок*

Прием спиртных напитков, особенно крепких, на пустой желудок вредно для полости рта, пищевода и желудка. Уже через 30 минут после принятия алкоголя натошак его вредное воздействие на организм достигает своего пика, наступает сильное опьянение. Поэтому перед тем, как пить, следует поесть, чтобы активизировать в организме деятельность стимулирующих разложение спирта ферментов и защитить, таким образом, печень.

4) *Нельзя пить холодные спиртные напитки*

То, что алкоголь следует принимать в теплом виде, имеет четкое научное обоснование. Все дело в том, что основу водки, например, составляют этанол (спирт) и альдегиды. Чрезмерное увлечение спиртным может привести к алкогольному отравлению и не столько из-за вредного действия спирта, сколько из-за альдегидов, действие которых гораздо сильнее. Поскольку точка кипения альдегидов составляет всего 20°C, то достаточно спиртной напиток слегка подогреть. При этом большая часть альдегидов улетучивается и вредность напитка уменьшается.

5) *Нельзя смешивать разные спиртные напитки*

Спиртные напитки подразделяются на два основных вида: получаемые путем брожения и путем перегонки (дистилляции). Соответственно, они по-разному воздействуют на организм. В напитках первого вида содержание спирта невелико, и если их пить вместе с напитками второго вида, в которых концентрация спирта гораздо выше, это может привести к головной боли, тошноте и быстрому опьянению.

6) *Нельзя пить спиртные напитки с газированной водой*

Многие привыкли пить водку, смешивая ее с газированной водой, а это, между прочим, весьма вредно. Газированная вода способствует более быстрому распространению по всему организму алкоголя, который, кроме того, взаимодействует с ней, высвобождает большое количество двуокиси углерода, а это вредно и для желудочно-кишечного тракта, и для печени, и для почек. Одновременное употребление алкоголя и газированной воды раздражает слизистую оболочку желудка, уменьшает количество выделяемого желудочного сока, отрицательно влияет на выработку пищеварительных ферментов, а у страдающих заболеваниями системы пищеварения может вызвать кровотечение в желудке или двенадцатиперстной кишке. У людей с аномальным кровяным давлением происходит более быстрое всасывание спирта, в результате чего происходит резкий скачок давления.

7) *Нельзя курить одновременно с употреблением спиртных напитков*

На вечеринках и банкетах часто можно видеть людей, курящих и одновременно потягивающих вино. Курение вредно, тем более вредно курить и пить одновременно! Дело в том, что алкоголь стимулирует расширение кровеносных сосудов и ускоряет циркуляцию жидкости в организме, а никотин и прочие вредные вещества, содержащиеся в сигаретах, легко растворяются в воде. Поэтому сочетание спиртного и табака способствует быстрому всасыванию никотина. Кроме того, вредное действие алкоголя ухудшает способность печени разлагать никотин и другие вредные вещества, что еще более усиливает вредное влияние курения на здоровье одновременно с употреблением спиртных напитков.

8) *Нельзя после употребления спиртных напитков подвергаться воздействию холода*

Под воздействием спирта поверхностные сосуды расширяются, ускоряется кровоток и кожа краснеет. Это означает нарушение теплорегуляции организма, поскольку усиливается теплоотдача. Поэтому после употребления спиртных напитков легко заболеть. Если после приема алкоголя выйти на холод, можно простыть или получить обморожение; умывание холодной

водой чревато фурункулезом; пребывание на сквозняке может вызвать различные «ветряные заболевания», мигрень, ревматизм или дерматомикоз (болезнь бери-бери).

9) Нельзя мыться после употребления спиртных напитков

Мытье после употребления спиртного стимулирует расход накопленной организмом глюкозы. В результате возрастает опасность снижения содержания сахара в крови и резкого падения температуры тела, что может закончиться шоком. Также известно, что принятие ванны сразу после употребления спиртного может привести к заболеваниям глаз и к повышению кровяного давления.

10) Нельзя после употребления спиртных напитков распылять ядохимикаты

Попадая в организм человека, содержащийся в алкогольных напитках спирт проникает в кровь и вызывает расширение сосудов и, следовательно, интенсифицирует кровоток, повышает проницаемость кожи и слизистой. Если на кожу или на слизистую дыхательных путей в этот момент попадут частицы ядохимикатов, то в организм их попадет гораздо больше и может наступить отравление.

11) Нельзя употреблять спиртные напитки перед сном

Даже средняя норма попавшего в организм спирта может вызвать во сне серьезные нарушения дыхания. В частности, происходящие обычно во сне задержки дыхания, в случае наличия в организме алкоголя, могут возрасти в 2 раза и достигнуть 10 секунд. Это является причиной повышения давления, а иногда и ослабления работы сердечной мышцы. Врачи предупреждают, что употребление перед сном большого количества спиртного или частое его употребление перед сном нередко бывает причиной внезапной смерти.

12) Нельзя сразу после употребления алкоголя принимать лекарства

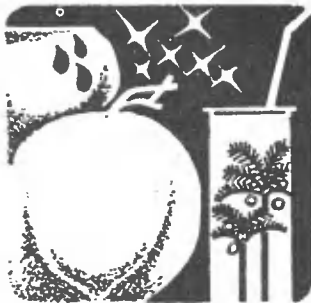
Спирт, попадая в организм человека, сначала оказывает кратковременное возбуждающее действие, которое потом сменяется торможением, снижением реактивности центральной нервной системы. Если в этот момент принять какое-либо успокаивающее средство или лекарство от бессонницы, то в результате двойного угнетающего действия (спирта и лекарства) происходит снижение давления, замедляется работа сердца, возникает затрудненность дыхания, что может завершиться летальным исходом.

Прием аспирина, анальгина, обезболивающих и противовоспалительных средств после спиртного также чреват неприятностями: желудочным кровотечением и даже прободением желудка. Алкоголь, кроме того, снижает эффективность лекарственных средств.

13) Нельзя употреблять спиртные напитки во время болезни

Больным не рекомендуется употреблять алкоголь в принципе, а категорически он противопоказан при заболеваниях печени и селезенки, при сердечно-сосудистых заболеваниях, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при эпилепсии, старческом слабоумии, ожирении.

Например, при гепатите, как, впрочем, и при любых других заболеваниях печени, должен существовать строгий запрет на алкоголь, даже на пиво. Ведь спирт препятствует синтезу гликогенов в печени, облегчает попадание в печень жиров из крови и их синтез в самой печени. Поэтому употребление спиртосодержащих напитков ведет к ожирению печени. Этанол, попадая в печень, для осуществления полной цепи обмена должен превратиться в уксу-



ный альдегид, а затем в уксусную кислоту. В конце концов после окисления он разлагается на двуокись углерода и воду. При этом выделяется энергия, компенсирующая часть энергии, затрачиваемой на жизнедеятельность организма. У больных гепатитом функция печени по переработке уксусного альдегида в уксусную кислоту снижена, в результате чего альдегид накапливается в печени. Уксусный альдегид — ядовитое вещество, оказывающее вредное воздействие на клетки печени, поэтому употребление спиртных напитков больными гепатитом — прямой путь к циррозу печени.

14) Нельзя употреблять спиртные напитки в период беременности

Спирт, содержащийся в алкогольных напитках, через кровь наносит вред плоду. Чем меньше срок беременности, тем более чувствителен плод к подобного рода вредному воздействию. Употребление спиртных напитков будущей матерью отрицательно отражается на мозге и сердце зародыша, вызывая замедление его развития и повышая вероятность гибели, а также вызывает проблемы с интеллектом после рождения.

4. Всем ли полезен «жидкий хлеб»?

Пиво, иногда называемое «жидким хлебом», содержит белки, витамины, минеральные вещества и разнообразные аминокислоты, что позволяет ему оказывать положительное влияние на кровообращение и пищеварение. Как показывает клиническая практика, пиво обладает определенным лечебным эффектом при таких заболеваниях, как гипертония, глаукома, туберкулез, а также при заболеваниях сердца.

Однако это отнюдь не означает, что этот напиток можно пить всем подряд. Некоторые, выпив пива, начинают испытывать общее недомогание, у других оно вызывает обострение имевших место ранее заболеваний, а иногда и их рецидивы.

Ниже перечислены группы людей, которым пиво пить нельзя или можно, но с большой осторожностью.

Больные хроническим гастритом. Хронический гастрит является следствием нарушения целостности слизистой оболочки желудка желудочным соком. Пиво содержит некоторые элементы, которые могут отрицательно влиять на способность слизистой желудка противостоять воздействию желудочного сока. Поэтому регулярное и в больших количествах употребление пива чревато развитием гастрита. Те же, кто уже болен хроническим гастритом, употребляя пиво, только ухудшают свое состояние.

Больные мочекаменной болезнью. Раньше считалось, что пиво обладает мочегонным действием, а потому способно предотвращать образование камней. На самом деле все происходит с точностью до наоборот. Удалось установить, что в пивном сусле, помимо кальция и щавелевой кислоты, содержатся также кислоты, относящиеся к группе гликозидов и способствующие образованию камней в мочевыводящей системе.

Страдающие заболеваниями печени. Употребление пива усугубляет болезни печени и может привести к летальному исходу. Дело в том, что пиво содержит определенное количество спирта, а у страдающих заболеваниями печени, значительно снижена способность его детоксикации (приблизительно 95% спирта в результате окисления разлагается именно в печени). В результате длительного употребления пива в печени накапливается большое количество токсинов, разрушающих клетки печени и ухудшающих состояние больного.

Дети. Современная медицина считает, что, хотя дети сейчас растут и развиваются довольно быстро, их нервная и пищеварительная системы, а также почки развиты недостаточно. Поэтому детям пиво противопоказано.



5. Как определить качество пива?

Качество пива определяется по принципу: «Смотри, нюхай, пробуй».

1) Визуальная проверка качества

Свежее пиво должно быть абсолютно прозрачным, «глянцевым», без какого-либо осадка. Во-вторых, выбирайте пиво в бутылках из зеленого или коричневого стекла, которое не пропускает свет. В бутылках из белого стекла пиво быстро стареет, что сказывается на его вкусовых качествах и значительно сокращает срок его хранения. В-третьих, обратите внимание на пену, оценивая следующее:

а) наливая пиво, держите горлышко бутылки на расстоянии трех-пяти сантиметров от стакана. При этом пена должна быть чисто белой и мелкой, напоминающей сливки. О невысоком качестве пива свидетельствует пена темная и разреженная;

б) чем выше поднимается пена, тем лучше пиво;

в) чем дольше время опадения пены, тем лучше качество напитка;

г) о высоком качестве пива говорит также и количество пенного остатка на дне и стенках стакана: чем его больше, тем выше качество пива.

2) Проверка на запах

Поднесите налитое в стакан пиво к носу и медленно втяните в себя воздух: хорошее пиво имеет чистый аромат хмеля и солода; резкий кислый запах означает, что пиво испорчено.

3) Проверка на вкус

Наберите в рот глоток пива и попытайтесь ощутить его вкус языком.

У хорошего напитка должен быть вкус хмеля и солода, дающий приятное ощущение чистоты, крепости напитка и покалывание углекислого газа. Пиво низкого качества горчит и вяжет. Если же напиток имеет ярко выраженный кислый вкус или резкий вкус дрожжей, пить его не следует, поскольку это очевидный признак пива испорченного.

Вино запрещено, но есть
четыре «но»:
Смотря кто, с кем, когда
и в меру ль пьет вино.
При соблюдении сих четырех
условий
Всею здоровомыслящим вино
разрешено.

Омар Хайям



Настойчивость — это победа

Цзян Вэньсюэ

В жизни человека не всегда все идет гладко, а достижение конечной цели просто немыслимо без настойчивости и упорства. То же самое можно сказать и о цигун. У меня в этом накоплен богатый опыт.

Силу воли питает стремление. Я начал заниматься методикой чжунгун в июле 1992 г. Когда я освоил в полном объеме первую часть методики, то окончательно убедился в научности и доступности ее теоретических положений, в простоте упражнений, в ее тесном переплетении с повседневной жизнью и большой пользе для здоровья. Поэтому я дал себе слово обязательно продолжать занятия, постоянно пропагандировать чжунгун среди родных и друзей. Когда меня спрашивали, что питает мою настойчивость, я всегда отвечал, что ее питает вера в методику и стремление овладеть ей.

Настойчивость проявляется в практической деятельности. Философ сказал: «Дюжина программ не сравнится с одним практическим действием». Я поставил перед собой задачу: отдаваться целиком намеченному делу, в данном случае занятиям цигун, продолжать занятия во что бы то ни стало. Когда я изучал первую и вторую части чжунгун, то внимательно слушал учителя, занимался и теорией, и практикой, регулярно, 2–3 раза, повторял все с группой, а после этого продолжал тренировки самостоятельно. На начальном этапе я ежедневно по утрам посещал коллективные занятия на курсах чжунгун, а если не успевал, выполнял упражнения под магнитофон. Впоследствии я нашел для занятий очень хорошее место недалеко от спортплощадки, стал заниматься, когда шел по делам или в гости. Иногда я подключался к занятиям местной группы чжунгун, иногда находил подходящее место и занимался недалеко от дома. То есть занятия не прекращались ни по каким причинам, я занимался и в дождь, и в ветер, и по дороге в больницу, когда ходил навещать друзей. И так много лет подряд.

Некоторые сетуют на нехватку времени, не могут найти резервов для занятий, а мне кажется, что выбрать один из двадцати четырех часов для занятий цигун можно всегда. Лу Синь* говорил, что время подобно губке, которую можно сжимать, а можно и не сжимать. Если время не сжимать, оно утекает сквозь пальцы, как вода. Распорядок дня я выстроил следующим образом: вставал в пять, умывался и выходил на улицу, где пробежал 500–600 метров, а затем сразу переходил к занятиям чжунгун, лишь после этого возвращался к домашним делам. Выбранное мной для занятий время никак не мешало другим делам.

Лень — обратная сторона усердия. Многие живут по поговорке «День прошел, и слава Богу», или, как говорят в Китае, «Три дня ловят рыбу, два дня сушат сети». У меня есть родственник. Его сын, школьник, решил заниматься

* Лу Синь — выдающийся китайский писатель XX в. — Прим. ред.



чжунгун. Стал тренироваться с группой, ходить к учителю, потратил кучу денег. Но не прошло и года, как он прекратил занятия. Причина — нет времени. — откуда ему взяться, если по утрам он валяется в постели, транжирит время для занятий на всякие мелочи. Что же в результате? Он снова слаб и болезнен, как и прежде, о чем я весьма сожалею. У меня тоже бывают минуты слабости. Например, иногда я ложусь поздно и встаю чуть позже обычного. Естественно, что большого желания заниматься цигун в такие моменты у меня немного. Тем

не менее, я говорю себе, что если я не позанимаюсь, то мои дела разойдутся со словами, что я не должен плыть по волнам, а должен думать о своем здоровье и долголетию, что я обязательно должен позаниматься, а не становиться заложником лени. Так что моя настойчивость — это еще и процесс неустанной борьбы с безволием.

Оглядываясь назад, я чувствую себя победителем. Привычка ежедневно заниматься, думать о здоровье стала естественной. Жизнь человека конечна, время же пределов не имеет. Я, как и раньше, настойчив в своих занятиях чжунгун, полон решимости не оставлять их до последних дней моей жизни.

«Музыкальное меню» для внутренних органов

Лю Бихэ

Музыка способна активно влиять на состояние внутренних органов человека. Для их полноценной работы требуется как можно больше «музыкальной пищи». При появлении уже самых первых признаков патологии внутренних органов необходимо сразу же прибегнуть к методу музыкального воздействия. При этом необходимо учитывать «музыкальные вкусы» каждого конкретного органа.

1. «Слабая» селезенка

Симптомы: ослабленная функция пищеварения и всасывания, плохой аппетит, регулярно возникающее ощущение дискомфорта и вздутия в области живота, быстрая утомляемость, предрасположенность к кишечным заболеваниям.

«Меню». Определите время для ежедневного прослушивания музыки. Подберите ритмичную музыку. Хороший эффект дают пестрые, многоцветные танцевальные мелодии. Перед едой слушайте спокойную, приятную музыку. Не стремитесь чрезмерно затягивать прослушивание, обычно хватает 10–20 минут. У людей со «слабой» селезенкой ухудшение функционирования органов пищеварения, чреватое перерастанием в болезнь, обычно наступает зимой. Поэтому в этот период музыкальной терапии следует уделять особое внимание.



2. Гиперфункция печени

Симптомы: склонность к худобе, крепкая мускулатура, кожа сухая, бледная, перепады аппетита, раздражительность. Все эти проявления свидетельствуют об

огне в печени, что чревато головокружениями и даже апоплексией.

«Меню». Лучше выбирать музыкальные произведения с красивой, замедленной, ниспадающей мелодией. Прослушивать музыку лучше на рассвете или вечером, можно и дважды в день. Если вы прослушиваете музыку утром, у вас целый день сохраняется ровное, хорошее настроение.



Вечерние прослушивания помогают избавиться от бессонницы и беспокойства. Слушать музыку рекомендуется сидя или лежа, а вечером — уже в постели. В спокойной обстановке примите удобную позу и расслабьтесь, мысленно сосредоточьтесь на музыке, избавьтесь от посторонних мыслей, особенно от таких, которые вас могут взволновать или огорчить. Следите за тем, как в процессе прослушивания музыки ваше напряжение постепенно спадает.

3. «Недостаточность» в почках

Симптомы: быстрая утомляемость, плохая память, слабость в пояснице и коленях, учащенное дыхание, одышка, у детей — отставание в развитии, у взрослых — раннее старение, энурез или частое, но в малых количествах мочеиспускание, частые нарушения менструального цикла, преждевременное семяизвержение, импотенция, боли в пояснице, отеки.

«Меню». Рекомендуется ясная, спокойная музыка, подобно водному потоку вливающаяся в тело. Такая музыка пополняет «семя» в почках и таким образом нормализует их функционирование. Во время прослушивания сохраняйте ровное настроение, старайтесь телом и душой слиться с мелодией. Ежедневное прослушивание музыки в течение 20–30 минут повысит адаптационные способности организма, сопротивляемость к болезням.

4. «Недостаточность» в легких

Симптомы: слабость и потливость, слабый голос, усталость от продолжительного говорения, метеочувствительность, предрасположенность к простудам, кашлю, одышке и другим заболеваниям органов дыхания.

«Меню». Рекомендуется радостные, светлые мелодии. Мягкая и ритмичная музыка как будто массирует легкие, усиливая жизненную активность клеток. Осуществлять прослушивание лучше всего лежа или сидя. При этом можно делать произвольные легкие движения. Лучше всего выполнять процедуру по утрам.

5. Слабая психика

Симптомы: слабые волевые качества, частая смена настроения, раздражительность, мнительность, повышенная чувствительность.

«Меню». Выбираемая для прослушивания музыка должна быть мягкой и естественной, легкой и в то же время живой, успокаивающе действующей на нервную систему, повышающей настроение, создающей ощущение комфорта. Прослушивать музыку лучше в помещении, защищенном от шума. Во время сеанса следует удобно расположиться и, расслабившись, постараться всецело погрузиться в музыку.



«Снежный» человек демонстрирует чудеса

✍ Ли Чуньшэн

После новогодних праздников в Пекине, как и обычно, похолодало. 19 января мы сели на поезд, направлявшийся в г. Тунхуа пров. Цилинь. Все мои попутчики — ученые и телекорреспонденты, — зная о сильных морозах в Северо-Восточном Китае, запаслись теплыми пальто.

На следующий день в полдень поезд остановился на вокзале Тунхуа, и мы пересели на другой поезд, следовавший до Байхэ. Еще одна ночь пути — и мы прибыли, наконец, в Чайбайшань. Едва сошли с поезда, как нас окутал страшный холод. Чайбайшань — известный в мире заказник с девственными лесами, находящийся в уезде -нгу пров. Цилинь. Зимой здесь выпадает до метра снега, дороги становятся непроходимыми, а усугубляется все это сильными морозами. Поэтому в зимний период горы недоступны и все туристические маршруты закрываются.

Нань Ляньчан на этот раз приехал в Чанбайшань, чтобы подтвердить свою репутацию «дителя природы», т. е. продемонстрировать высокую степень переносимости холода, показать, насколько далеко могут простираться физиологические возможности человека.

Родился Нань Ляньчан в г. Чунцин и с детства под руководством своего учителя проходил подготовку в этих местах, да и в других крупных горных районах. Через несколько десятилетий, в 1989 г. его назвали «снежным» человеком.

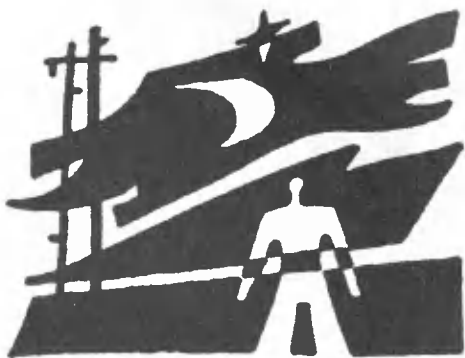
И вот теперь ученые и журналисты с изумлением наблюдали, как он выходил к ним из леса в одних шортах. Было 14 градусов мороза.

Корреспонденты направили на Нань Ляньчана объективы, а сам он как ни в чем не бывало шел прямо на снег. Его ассистенты зарабатывали лопатами, и наш герой через некоторое время оказался по горло в снегу.

Прошло больше часа, а Нань Ляньчан продолжал спокойно и естественно сидеть, и даже румянец не покинул его лица, обдуваемого ледяным ветром.

«Учитель Нань, может быть, уже достаточно?» — обратился к нему представитель с телевидения, руководивший мероприятием. Нань Ляньчан руками раздвинул сугроб, в котором сидел, и начал медленно вставать. К нему бросились журналисты: «Учитель Нань, как Ваше самочувствие?» «Отлично», — был ответ. Журналисты не унимались: «Какими тренировками Вам удалось приучить свой организм переносить такой холод?» «Все дело в том, — ответил учитель, — что я овладел методикой уцзинэйгун («беспредельный внутренний цигун»), благодаря которой мне удалось поднять на новый уровень свойства своего тела, свою психику и естество, свои интеллектуальные способности и таким образом достичь новых качественных пределов жизнеспособности организма».

После обеда начались новые съемки. На этот раз Нань Ляньчан опять-таки в одних шортах по колени в снегу демонстрировал упражнения своей методики. Прошло два часа, операторы все продолжали снимать...



Чувствовать жизнь

✍ Ли Фэн

Однажды, когда мне пришлось лечь в больницу, я впервые увидел умирающих больных, и мое потрясение от увиденного было настолько велико, что я невольно часто задышал и глубоко почувствовал свое дыхание.

Внезапно я понял, что дыхание — это нечто величественное и прекрасное, что дышать значит жить. С тех пор я стал рано вставать и поздно ложиться, стараясь как можно больше времени проводить на открытом воздухе, чтобы иметь возможность в спокойной обстановке прислушаться к моему дыханию, почувствовать жизнь.

Это ощущение поистине удивительно, я наслаждаюсь дыханием, вещью, казалось бы, такой обыденной, что проще и быть не может. Так, постепенно в моем сердце поднимается чувство спокойной радости, чувство глубокого удовлетворения.

Это чувство теплоты и умиротворения, тончайшего ощущения моего дыхания, я постепенно перенес на все жизненные проявления. Мое дыхание стало глубоким, неспешным, тонким и продолжительным, обычно колотящееся сердце стало стучать спокойно, движения стали более изящными и, вместе с тем, уверенными. Все больше наполняясь мудростью и любовью, я потихоньку научился понимать суть окружающих меня предметов, суть человека, суть жизни. И в этом нет ничего странного, поскольку понимание идет через чувствование.

Тем не менее, уж не знаю, с каких пор, но мы забыли о том, что значит любить жизнь и почти не замечаем своего дыхания. Мы делаем все, чтобы разрушить жизнь и задавить дыхание. Когда человек появляется на свет, он дышит глубоко и спокойно и уже через несколько лет, тем более десятилетий, грубеет и теряет глубину.

Привносить в дыхание любовь — значит привносить в жизнь милосердие. В результате такой работы над собой дыхание вновь может стать таким, каким было изначально в утробе матери, где мы дышим вместе с матерью, и в зрелом возрасте утробное дыхание означает дыхание в унисон с природой, со всем сущим. И вот когда вы ощутите, что дышите вместе с небом и землей, вы сможете воистину убедиться, что вы не одиноки, что вместе с вами существуют природа и все, что ее составляет.

С сегодняшнего дня, с сей минуты начинайте с любовью и нежностью ощущать каждый свой вдох!



Самосовершенствование и жизнь

Чжоу Синьгао

Жизнь... Какой прекрасный замысел, какая чудная идея! Особенно человеческая жизнь...

Человек представляет собой самую высокоорганизованную и самую разумную форму жизни в мироздании из всех, какие познала и обнаружила наука.

Если попытаться найти самое современное, самое понятное и, вместе с тем, самое распространенное сравнение, то жизнь, которая есть у всех, можно сравнить, к примеру, с самым современным, самым новым и самым высококлассным... автомобилем, которым каждый бы обладал и пользовался.

Однако далеко не каждому дано обрести истинное понимание жизни, не каждый умеет уважительно к ней относиться, ценить и любить ее, не каждый способен понять подлинное, сущностное значение этого простого слова, и, тем более, далеко не все могут справиться с управлением этого дорогостоящего «автомобиля» под названием «жизнь».

Как показывает действительность, немало людей, мчась по дороге жизни на своем «автомобиле», нарушают «правила движения», сталкиваются и цепляются друг друга, переворачиваются, и в результате «автомобиль» из новенького и сверкающего, каким он был в самом начале, уже на середине пути превращается в проржавевшую колымагу с многочисленными вмятинами, не поддающуюся восстановлению и пригодную только для досрочного списания.

Почему же так происходит?

Можно предположить, что такие люди просто не усвоили или, может быть, не поняли основных принципов и техники вождения своего «автомобиля жизни», не знают, что на жизненном пути есть свои ухабы и кочки, свои трудности и опасности.

Действительно, люди большинства стран мира, хотя и считают себя прошедшими «крепление временем», ставшими цивилизованными, тем не менее, не умеют ориентироваться в безбрежном мире жизни. Многие никак не могут выйти из состояния забытья и беспамятства, периодически сталкиваются с неразрешимыми проблемами и непонятными явлениями, часто демонстрируют наивность, невежество и поразительную слепоту.

Поэтому, пребывая в этой жизни, обладая и пользуясь ей, мы должны постоянно размышлять о ней, анализировать ее, пытаться рассмотреть ее изнутри. Продвигаясь по дороге жизни, мы должны постоянно совершенствовать свое поведение, корректировать свои представления о жизни, пытаться понять ее сущность, стремиться постичь ее подлинный смысл, одним словом, нужно самосовершенствоваться.



Одиночество и искания

Юй Синьгао

Одиночество — страшное слово.

Это слово является самым пугающим, особенно для любителей шумной тусовочной жизни.

Если же вы действительно испытали и прочувствовали одиночество, то вам, скорее всего, покажется, что человеку в жизни нужно одиночество и его чрезвычайно трудно обрести.

Возможно, вы также уже poznali, что глубокие размышления и подлинная свобода мысли возможны только в тихой и спокойной обстановке одиночества и являются чуть ли не наивысшим проявлением человеческого счастья.

Попробуйте успокоить душу и сердце, сосредоточиться и, подняв глаза к бескрайнему небу, погрузиться в спокойные углубленные размышления и тщательно прислушаться. Тогда вы обнаружите, что солнце пребывает на небосклоне всегда в одиночестве, в вечном одиночестве, что луна, этот яркий и чистый одинокий диск, тоже вполне довольна своим уединением, что солнце, хотя и одиноко, способно озарять золотым своих лучей весь мир, служить всему сущему неиссякаемым источником энергии, что луна, несмотря на свое одиночество, тем не менее, в ночную темную пору опускает свой желтый полог на землю, помогая людям и всем живым тварям ориентироваться в темноте, расти и развиваться.

Вот почему я считаю, что одиночество — это великое дело.

Возможно, что только одиночество делает человека гордым и независимым, свободным и сильным.

Многие в жизни, потерпев поражение, сталкиваются с одиночеством. Тем не менее, часть из них продолжает и в одиночестве молча бороться, упорно искать и надеяться.

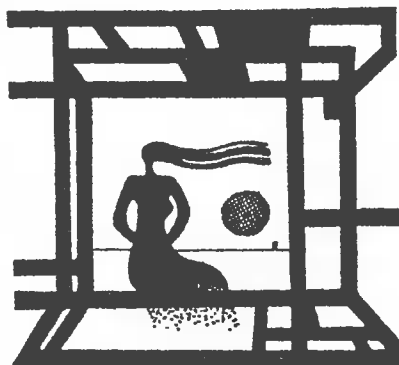
Чаще же люди с большим трудом выдерживают длительное одиночество. Слабовольные, чтобы забыться, стараются найти покой для души и возбуждение для тела. Люди волевые, наоборот, стремятся к одиночеству, именно в нем ищут полноту жизни, истину и идеалы.

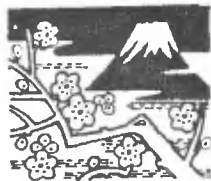
Слабые в одиночестве тонут, а сильные взмывают вверх.

Примечание редактора

Есть одиночество, и есть уединение. Уединение необходимо, одиночество — это всегда стресс и несчастье. Люди должны жить друг для друга. И если кто-то стремится к одиночеству, то это болезнь. Или его, или общества. Стремиться к одиночеству значит отказываться от жизни.

А вы как думаете?





Китайская пейзажная живопись

✍ Н. А. Виноградова

Созданная в отдаленные от нас эпохи пейзажная живопись Китая пронесла сквозь века сложившиеся еще в древности приемы и формы. Поэтому ее глубина и значительность воспринимаются в наши дни далеко не сразу. Своеобразие выразительных средств, издревле выработанных в Китае, и неизменный аллегоризм искусства, составляющие особую специфику обратного восприятия действительности, воздвигают известную преграду между средневековой китайской живописью и современным зрителем. Первое знакомство с пейзажной живописью Китая вызывает подчас чувство разочарования. Перед взглядом проходит вереница длинных, потемневших от времени тусклых коричневых свитков, заполненных изображением причудливо громоздящихся скал. Эти лишённые рам картины, большая часть которых написана только черной тушью, сквозь которую проступает не подвешенный тон бумаги или шелковой ткани, кажутся похожими друг на друга. Привыкший к восприятию европейских пейзажных композиций глаз ищет и не находит знакомые ему образы и формы, многокрасочную цветовую гамму масляной живописи. И формат китайских картин, и настроение, которым они проникнуты, и техника исполнения — все необычно. Зритель чувствует в суровой сдержанности и внешнем сходстве свитков средневековых китайских живописцев какую-то загадочность, недосказанность и скрытый подтекст, которые он не может разгадать сразу. Эта загадочность и отпугивает его, и привлекает, порождая массу недоуменных вопросов.

Основная сложность восприятия заключается в двойственном значении каждого пейзажного сюжета, доступном и понятном каждому образованному китайцу, но чуждом людям непосвященным. Намек, поэтические ассоциации присущи всему старому китайскому искусству и особенно пейзажной живописи, которая служила одним из средств духовного общения между образованными людьми и часто преподносилась как изливание чувств или благопожеланий к определенным событиям жизни. Вместе с тем китайский пейзаж не занял бы в мировой истории искусств столь важного места, если бы он не имел и другого, гораздо более широкого смысла, делающего его доступным и понятным людям, мало знакомым с китайской символикой. Именно этот смысл сообщает ту значительность созданным много веков назад картинам, которая в равной мере ощущается людьми всех эпох и национальностей, независимо от степени эрудиции и специальных знаний. Чрезмерно обостренное и непосредственное чувство природы, переданное с искренностью и убедительностью, умение запечатлеть ее красоту и изменчивость — вот качества, прославившие в веках пейзажную живопись средневекового Китая.

Как всякое древнее и большое искусство, китайская пейзажная живопись, давая простую радость от ее созерцания, требует и определенного эстетического опыта от того, кто с ней соприкасается. Зрителю необходимо внимательно вглядываться в потемневшие шелковые свитки, чтобы заметить ошибочность своих первых поверхностных наблюдений. И тогда он начинает понимать глубокую оправданность и значительность оригинальных выразительных средств и неожиданность решений китайского искусства. Постепенно пробуждается заинтересованность и увлеченность сложным миром развернутых перед ним картин. Первоначальное впечатление одно-

См.: Н. А. Виноградова. Китайская пейзажная живопись. М.: «Изобразительное искусство», 1972.

образия сменяется изумлением перед богатством и красотой поэтического видения действительности. Каждый китайский пейзаж открывается как целый мир, наполненный ощущением то светлой радости земного бытия, то настроением печали, навязанной тишиной и величавостью природы. Человек, постигший существо средневековой китайской живописи, испытывает чувства первооткрывателя, проникшего неожиданно для себя в прекрасный сказочный мир, правдивый и вместе с тем фантастический, где многое ему бесконечно знакомо и близко, а многое почти невероятно. Всматриваясь в китайскую картину, зритель сам невольно словно вступает в нее, превращаясь то в странника, то в исследователя, то в поэта. Художник раскрывает ему сокровенные тайны природы, приближая зрителя к ее жизни, вызывая в нем широкие поэтические ассоциации, как бы раздвигая перед ним границы изображенного.

Вся система средневекового мышления с ее сложной символикой отступает на задний план, когда перед взором зачарованного зрителя сменяют друг друга близкие и знакомые его собственным переживаниям картины природы. Нежные, еще безлистые цветущие ветви деревьев, стаи легких птиц, готовых вспорхнуть с качающихся ветвей, одинокие белоснежные цапли, задумчиво стоящие среди стелющихся на осеннем ветру камышей, или дикие утки, задремавшие под весенним солнцем в тихих водоемах, — все это не просто маленькие пейзажные сценки, это такая полнота жизни, что изумленный правдивостью и тонкой поэтической красотой показанного мира зритель захвачен тем острым, почти физическим чувством природы, которым проникнуты представшие перед ним образы. В скромных изображениях он обнаруживает подчас такую глубину и цельность чувства, что самый простой мотив превращается в значительное произведение искусства.

Можно сказать, что мир китайской средневековой живописи — это мир природы, тесно связанной с жизнью человека. Неслучайно именно средневековый пейзаж всегда являлся в Китае выразителем самых лирических и возвышенных чувств своего времени. Сама символика китайского пейзажа явилась результатом постоянного обращения к образам природы для передачи человеческих чувств, мерилom которых она является. Человеческие качества также издревле соизмерялись с природой. Так, пион служил символом знатности и богатства, бамбук ассоциировался с мудростью ученого. Пышный лотос, вырастающий нежным и светлым из ила и тины, не просто красивый цветок: китайский художник вкладывал в изображение лотоса особые чувства, так как этот цветок — знак чистого человека с незапятнанной жизнью, стойко проходящего через грязь и соблазны. А сочетание бамбука, вечнозеленой сосны и цветущей зимой дикой сливы мэйхуа, встречающееся во всех сферах китайского искусства (по-китайски — «три друга холодной зимы»), означает стойкость и верную дружбу.

Это своеобразное образное мировосприятие, связанное с постоянным общением с природой, зародилось в Китае, стране земледельческой, еще в глубокой древности и с тех пор на протяжении многих веков превратилось в сложную и детально разработанную эстетическую систему.

Накопленные опытом многих поколений, проверенные временем правила указывают на упорные и последовательные поиски наиболее возвышенного и цельного выражения в искусстве представлений человека о мире природы. Ни одна из характерных особенностей эмоционального содержания построения или колорита пейзажной живописи не являлась случайностью. Необычайно устойчивые принципы средневекового искусства в пору расцвета способствовали кристаллизации его лучших достижений, отражали гуманистические идеалы времени. Сочетание пейзажной живописи и поэзии в средневековом Китае было чрезвычайно плодотворным. Оба эти искусства настолько проникнуты общими идеями и чувствами, что составляют почти единое целое. Китайские стихи дополняют живопись, раскрывают ее скрытый смысл, сообщают ей дополнительную образность. Часто на свитках китайских живописцев красивым каллиграфическим почерком выводились изречения или стихи, которые художник или сочинял сам или заимствовал из классической литературы. Многие живописцы одновременно

были и поэтами. Сочетание живописи и каллиграфии, которая на Востоке расценивается как вид искусства, возникло в Китае уже в первых веках нашей эры. В IX в. один из виднейших китайских теоретиков искусства Чжан Янь-юань подчеркнул неразрывность связи этих двух выразительных средств словами: «Когда не могли выразить свою мысль посредством живописи — писали иероглифы, когда не могли выразить свою мысль посредством письменности — писали картины».

Это художественное соединение картины и надписи необычно для нашего восприятия. Китайские художники не только дополняли и эмоционально обогащали свои произведения стихами, которые еще более расширяли сферу зрительных образов, но вписывали свои иероглифы в картину с таким мастерством и блеском, что надпись, органически входя в композиционный строй как один из декоративных моментов, придавала ей законченность и дополнительную остроту.

Иероглиф в Китае — нечто большее, чем обычное выражение мысли средствами письма. Его извилистая и упругая линия, то острая, то ломкая, то широкая и свободная, подобно живописи, отражает настроение мастера, его темперамент, артистизм его натуры. Иероглиф — своего рода говорящий орнамент, включающий в себя две функции: изобразительную, поскольку живописец вкладывает в их написание особый художественный смысл, и словесную, образуя вместе целостный образ. В различные периоды истории китайской пейзажной живописи усиливалось и уменьшалось значение художественной каллиграфической надписи, которая употреблялась то как небольшое дополнение, то имела почти самодовлеющий характер, отчего картина воспринималась либо как эмоциональное обогащение стиха, либо как своеобразное декоративное произведение, где сами иероглифы напоминали ветви деревьев, облака, гонимые ветром, или речные волны.

Одна из особенностей китайской живописи, присущая и пейзажному жанру и отчасти им порожденная, — необычное внешнее оформление картины. Китайский свиток нельзя считать картиной в нашем понимании. У него нет ни тяжелой золоченой рамы, ни даже тонкого багета, который бы отграничивал его от плоскости стены, превращая в изолированный замкнутый мир. В нем нет и той вещественной материальности, которая присуща картине в раме. Кроме того, он никогда не являлся постоянным украшением комнаты, а вывешивался лишь для рассматривания, а затем свертывался и вновь убирался в специальный ящик.

Китайские свитки имеют две формы. Одна из них вертикальная, когда развернутый и повешенный на стену длинный свиток ориентирован перпендикулярно к полу, другая — горизонтальная, когда свиток постепенно разворачивается во всю ширь и по мере рассматривания снова свертывается на столе, поскольку действие ориентировано по горизонтали. Вертикальные свитки обычно не превышают трех метров, тогда как горизонтальные, являясь своего рода панорамой, иллюстративной повестью, где показаны либо серии объединенных в единую композицию пейзажей, либо сцены городской уличной жизни, достигают подчас свыше десяти метров. Горизонтальный свиток свертывается справа налево, вертикальный — сверху вниз. Вертикальный свиток, как правило, — излюбленный формат для пейзажных композиций. Каждая из этих двух форм картин-свитков дала возможность средневековым живописцам Китая по-разному решать проблему пространства и времени в их неисчерпаемости, способствовала показу мира в его бесконечности и многообразии. Зритель не мог единым взглядом охватить многометровый горизонтальный свиток. Терпеливо разворачивая и свертывая его в руках, зритель словно прочитывал длинную книгу путешествий, в которой перед его глазами проходили и последовательно сменяли друг друга во времени горные пейзажи, караваны, лодки, несущиеся в узких ущельях, города и тихие долины. В вертикальных свитках, напротив, перед его взглядом сразу словно по волшебству раскрывалась вся необъятная ширь мироздания. Эта форма, сложившаяся в процессе длительных поисков выражения идеи вселенной, позволила китайским живописцам показать природу не в ее единичных, частных проявлениях, а как гармоническое стройное целое, вложить в пейзаж глубокий философский смысл.

ИНДЕКС 70764



E0000000 1207 189

