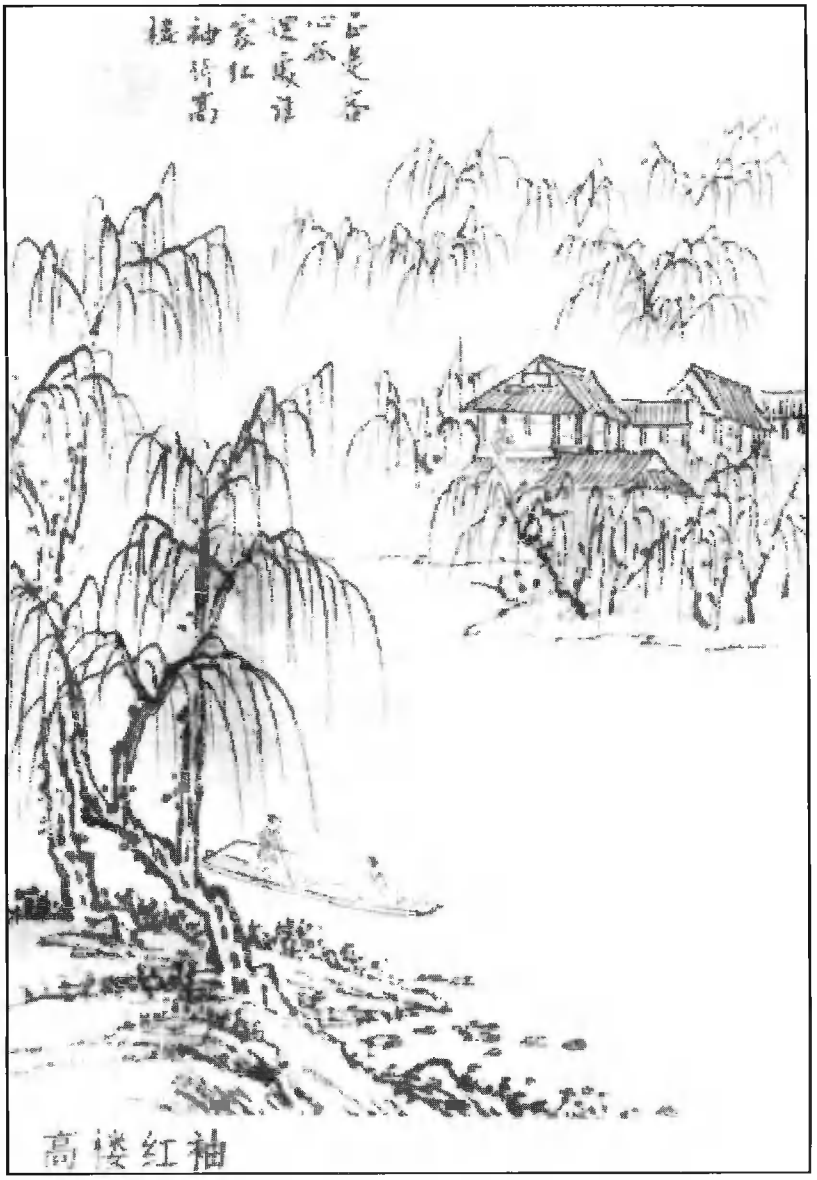
ЦИГУН и ЖИЗНЬ

3|2001





В лодке узорной
с милой подругой вдвоем

Вдаль заплываем мы,
снова назад повернем...

Леска зацепит
стебель кувшинки речной.

Легкие весла
уток пугают порой.

Вот и настала
ночь незаметно для нас, —

В позднюю пору
выпал нам радости час.

Шэнь Юэ — поэт Периода Шести династий (III–VI вв.)

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

3/2001

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Кэ Юньлу. **«Цигун» как условное обозначение** 3
Трудности как ступени роста 4
Три принципа при выборе методики 5
В. В. Белушкин. **Как правильно выбрать методику и мастера** 7
Е. В. Лобусов. **Психологические феномены практики цигун** 10
Фэн Лида. **Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)** 12
Чжу Гуанъя. **Информационное поле и занятия цигун** 16
Ли Шусинь. **Поговорим о «семени»** 18

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Чжао Баофэн. **Статические методики** 19

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение) 23
Бхагаван Шри Раджнеш (Ошо). **Избранные беседы** 29

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Ши Баоли, Цзо Бяо. **Здоровье и кальциевый обмен (Продолжение)** 32
И Гуанъюн. **Диагностика и лечение «ветряных болезней»** 37
Цюй Чжэнцин. **Лечение чаем** 40

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

У Фэй. **Стихи, цигун и «пестование жизни»** 45
Юань Мэймин. **Принимайте свою жизнь с благодарностью** 45
Цзян Бинчэнь. **«Прогулка» по картине** 46

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Китайское искусство гравирования печатей 48

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:
Птицы на ветке цветущего персика. Картина Чэнь Чжифо.

На четвертой стороне обложки:
При изготовлении печати используется как плоскостная, так и объемная резьба
(к статье «Китайское искусство гравирования печатей»)

"Цигун и жизнь", 2001, № 3
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 15.05.2001. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 1500. Заказ № 688
Цена договорная

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



«Цигун» как условное обозначение

✍ *Кэ Юньлу*

Я изучаю цигун уже много лет. В последнее время слово «цигун» стало для меня всего лишь неким удобным условным обозначением. То, что вкладывается мною в это понятие, давно уже вышло за рамки его обычного значения как средства оздоровления, «укрепления тела и продления жизни». Оздоровительных методик, направлений множество. Все они дают возможность хотя бы в течение того времени, пока длится занятие, находиться в позитивном состоянии, не испытывать привычных отрицательных эмоций: раздражения, зависти, беспокойства, ненависти и др.

Тот цигун, который исследую я, гораздо глубже и шире. Я очень мало говорю о том, как лечить болезни, я говорю о своем личном опыте, о своем понимании вещей. Если собеседник меня понимает, его эмоциональное состояние улучшается. В результате тяжелые болезни могут становиться легкими, а легкие — исчезать совсем.

Обычно бывает так: вы заболеваете, мастер цигун вас вылечивает, а через какое-то время болезнь в той или иной форме возвращается. Почему? Потому что лечится тело, но не душа. Как говорили в старину: «Лечится бин (болезнь), (но) не лечится мин (жизнь)». Героиня романа «Сон в красном тереме»* Линь Дайюй умерла от тоски, или, как бы сейчас сказали, вследствие депрессии, не дожив до 20 лет. И ни лекарства, ни цигун ей помочь не смогли. Корень болезней часто находится не в теле, а в психике, в сознании. Так много ложных привязанностей, раздражения, зависти, беспокойства, злобы! Как тут не заболеть? А если заболели, как исцелиться? Настоящий мастер вряд ли станет лечить вас лекарствами или своим биополем, своей силой, он вам станет говорить о Жизни и Истине, посоветует расстаться с привязанностями, быть добрее. И если вы примите такие рекомендации и последуете таким советам, ваша болезнь, скорее всего, покинет вас.



Это цигун высшего уровня, основанный на способности осознавать, «проникать». Цигунисты непременно должны стремиться ее обрести.

---

* «Сон в красном тереме» — написан Цао Сюэцинем, жившим в XVIII в. По общему признанию, является вершиной китайского классического романа. — Прим. ред.

Трудности как ступени роста

✍ *Кэ Юньлу*

Все люди в своей жизни сталкиваются со множеством проблем. Многие цигунисты говорят, что для занятий нужно иметь хорошее настроение, положительные эмоции. Но откуда им взяться? На работе — проблемы, дома — проблемы, повсюду проблемы. Как же можно заниматься в таких условиях? Этот вопрос волнует очень многих. Что здесь можно сказать? Пожалуй, только одно: для стремящихся к самосовершенствованию, для цигунистов проблемы, трудности — вещь чрезвычайно ценная. Если нет испытания трудностями — это плохо. Трудности — отличный материал для закалки. Это ступеньки для вашего роста.



Однако как с ними справляться? Когда возникает проблема и вы начинаете переживать, попытайтесь отыскать в себе свое «истинное я», «корневое я» и глазами этого «я» посмотреть на то, что вас беспокоит, как и почему это беспокоит вас и позвольте ему (беспокойству) быть. Поступая таким образом, вы получите определенное переживание, опыт. Ваше «истинное я» увидит: сначала беспокойство будет подобно бурному морю. Но по мере того, как вы продолжаете смотреть на эту картину отстраненно, спокойно, шторм вдруг начнет стихать.

Те, кто имеет опыт такого переживания, знают, когда волны улягутся, возникнет такое блаженное спокойствие, какого невозможно достичь с помощью обычных занятий цигун. Преодолев беспокойство, вы превратили его в просветление, ваша внутренняя сила увеличилась.

Достичь спокойствия в благоприятной обстановке легко. Совсем другое дело достичь спокойствия, когда трудно, когда мешают. Цена такого спокойствия несравненно выше.

Для понимания не надо отправляться в Гималаи; никуда не надо отправляться. Ваша жизнь даст вам достаточную возможность для понимания. Кто-то оскорбляет вас – слушайте в полном понимании. И вы удивитесь: оскорбление перестало быть оскорблением. Можно даже улыбнуться. Оно не задевает. Оно задевает, только если оставаться в непонимании. Кто-то вас хвалит – слушайте пробужденно. И тогда никто не сможет убедить вас сделать глупость. Никто не сможет подкупить вас – лесть становится невозможной. Вы улыбаетесь над всей этой чушью.

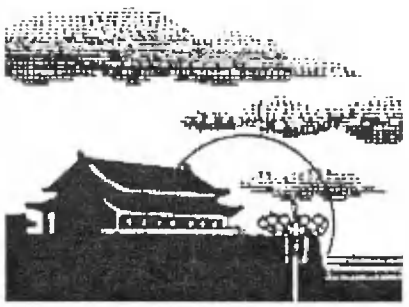
Ошо

Предлагаем вам две точки зрения на проблему выбора методики и мастера — китайского исследователя, автора многочисленных книг по цигун, и российского специалиста, последователя системы чжунъюань цигун.

Три принципа при выборе методики

✍ *Кэ Юньлу*

Часто спрашивают — чем лучше заниматься, какую методику выбрать: иньскую, янскую? Можно ли их совмещать и т.д. Ответ довольно прост: для каждого конкретного человека, находящегося в конкретной ситуации, с учетом его условий, например, места проживания, возраста, семейного положения, наличия определенных мастеров цигун и т.д., а также в определенный период времени, существует методика, которая является наиболее подходящей именно для этого человека.



Итак, как выбрать методику? Существуют три условия. Я думаю, с ними согласятся все, невзирая на принадлежность к тому или иному направлению.

Первое условие: если, впервые услышав о методике, сразу же возникает симпатия, нравится само название, оно как-то по душе, то это не случайно. Это означает, что у вас есть предрасположенность к ней, есть кармическая связь. Если же название звучит для вас неприятно, странно, чуждо, знайте: это не ваше. В реакции на название кроется важное таинство.

Второе условие: если сразу, с первой встречи, с первого взгляда возникает доверие к мастеру, то это ваш мастер, ваша школа, ваша методика.

Третье условие: с самого начала вам приятно заниматься по этой методике.

При наличии вышеуказанных трех условий это стопроцентно ваша методика. Кто бы что вам ни говорил, не слушайте, полагайтесь только на свои ощущения. И необязательно иметь все три условия-ощущения, иногда бывает достаточно и одного, если оно ярко выражено. Например, увидели мастера и почувствовали к нему абсолютное доверие — все, следуйте за ним. Или, наоборот, вы слышали о мастере так много хорошего, его все рекомендуют, хвалят, но вы, увидев его, не прониклись к нему полным доверием, вроде бы и да, вроде бы и нет, что-то вызывает сомнения. И обучение как-то не идет, и название методики не вдохновляет.

Как все это понимать? Секрет в том, что самое первое ощущение — приятие или неприятие — это ощущение, идущее от вашей души, от сердца. А сердце в цигун — это главное. Цигун, игнорирующий сердце, — это ложный цигун!

Сердце дает подсказки всегда. Например, при покупке вещей. Выбор будет правильным, если послушаться первого ощущения, возникающего от вида и названия предмета. При определении благоприятности места (фэншуй). Самый простой фэншуй — это ваши первые ощущения от той или иной обстановки. Как расставить мебель с точки зрения фэншуй? Расставьте так, как вам хочется. Если расстановка вызывает дискомфорт, значит, фэншуй неверен.



Вроде бы банально, но на самом деле природа этого явления глубока и загадочна. Поэтому не надо смотреть на то, янский это цигун или иньский, или какой-то еще, надо слушать свое сердце и следовать за первоначальным ощущением. Если, позанимавшись какое-то время, вы заинтересовались какой-то другой методикой, которая вам нравится еще больше, тогда можно начать заниматься и ею. Но если будете думать: хорошо ли одновременно практиковать две методики, то это означает, что лучше этого не делать.

То есть мы говорим о таинстве различения явлений. И это особенно актуально для сложных случаев, когда очень трудно сделать выбор. Как быть? Надо успокоиться и попробовать почувствовать, посмотреть на ощущения. В этом и секрет цигун, и секрет всего в этом мире.

Талантливые полководцы перед принятием важных стратегических решений всегда стремились найти возможность побыть с собой наедине, для чего они удаляли всех подчиненных и запирались в своем кабинете. Только когда вы находитесь в состоянии покоя, безмятежности, внутренней тишины, начинают работать ваш высший разум, ваша душа и становится возможным получать непосредственное и верное чувствознание о явлениях, отдаленных от вас большими расстояниями и временем.

Помните, надо узнать себя таким; как ты есть. Отбросьте все ваши идеалы. Они прелестны, но полны отравы: это сладкие заблуждения... Отбросьте эти маски, будьте тихи, будьте пусты и смотрите внутрь своего существа, чем бы оно ни было. Поначалу вы почувствуете себя брошенным в ад, но это необходимая цена, которую нужно платить. Если вы достаточно мужественны и проявите настойчивость, ад вскоре исчезнет, облака разойдутся и в безоблачном небе засияет солнце. Тогда вы достигли внутреннего рая.

Ад и рай: и то, и другое — внутри. Ад — ваша периферия, а небеса — самый ваш центр. Вы — центр циклона. «На самом деле, — говорит Дао, — нужно лишь войти в свое внутреннее существо».

... Вы забыли, кто вы. Единственное, что нужно — это вспомнить, кто вы. Забвение — это мир, воспоминание — Бог. Забыть — значит, потеряться; вспомнить — значит, возвратиться домой.

Ошо

Как правильно выбрать методику и мастера



✍ *В.В. Белушкин*

В наше время появилось такое количество эзотерической литературы и учителей разного толка, что впору только развести руками — разве могли мы об этом подумать еще десятилетие назад. Однако на фоне такого отрадного явления возникают вопросы: как человеку, ищущему Истину, разобраться в таком изобилии предложений, как найти то, что именно ему сейчас, в настоящий момент, нужно; как найти настоящего учителя, как избежать неправильных путей, не попасть в тоталитарную секту, не оказаться под влиянием ложного гуру? Как могло так случиться, что в небывало короткое время в нашей стране появилось такое множество учителей, гуру, мастеров, пророков, аватаров и т. п?

И возникает извечный вопрос — что делать? (А того, кто виноват, мы не будем искать, потому что к Истине это нас не приблизит ни на йоту).

Давайте попробуем разобраться. В китайском языке есть иероглиф «гун», переводится он как подвиг, заслуга, результат, мастерство, искусство, работа. Впрочем, я думаю, многие из вас, дорогие читатели, встречались с термином «гунфу» (иногда его произносят на европейский лад — «кунгфу»). Обычно под ним подразумевают боевые искусства. Однако гунфу может обладать человек любой профессии. Если вы достигли мастерства в своем деле, будь то живопись, врачевание, приготовление пищи, ковка металла (да мало ли профессий на свете!), тогда о вас скажут, что вы обладаете гунфу. Поэтому, чтобы заслужить гунфу, нужно работать, да еще как работать! А покажитека мне мастера своего дела, который бы достиг вершин мастерства, палец о палец не ударив. Сомневаюсь, что найдете хоть одного. Это всегда огромный труд, поэтому мастерам такой почет и уважение.

А что такое работа? Давайте откроем школьный учебник по физике, и мы увидим, что $A=F \cdot S$, или $A=F \cdot V \cdot t$, где A — работа, F — сила, V — скорость, t — время. Поэтому становится понятным, что работа, а в конечном итоге гунфу, зависит от силы, скорости и времени.

Давайте теперь рассмотрим каждый фактор успеха по отдельности. Начнем с времени, потому что это самое простое. Всем понятно, чем больше времени ты уделяешь совершенствованию себя в той или иной области, тем выше становится твое мастерство.

Второй фактор, на который мы сейчас обратим внимание, — это сила, или усилия. Что мы будем понимать под этим термином? В цигун — это, так называемая, «тихая сила». Впрочем, речь сейчас идет не только и даже не столько о цигун, поэтому будем понимать под этим те усилия, которые необходимо приложить для того, чтобы достичь мастерства в том деле, которому вы решили посвятить себя. Например, в боди-билдинге это будут физические усилия, в цигун — «тихая сила», в шахматах — умственные тактические усилия и т.д.

И, наконец, третий фактор — скорость. Понятно, что чем скорее вы овладеете каким-либо мастерством, тем быстрее вы достигнете гунфу. Однако скорость, в свою очередь, также зависит от нескольких факторов. Один из этих факторов — талант, способности. Очевидно, что, имея способности к рисованию и не имея таковых к музыке, вы быстрее достигнете гунфу в живописи. Впрочем, если захочется стать превосходным музыкантом, ничто не сможет вам в этом воспрепятствовать, только нужно будет затратить больше усилий и времени.

Есть еще два фактора, влияющих на скорость, — это правильный метод и хороший учитель. Существуют ли критерии выбора правильного метода и хорошего учителя, а если существуют, то каковы они? Утверждаю — такие критерии есть, и сейчас мы поговорим о них поподробнее.

Очевидно, если у вас хороший учитель, но он не обладает правильным методом обучения в данной конкретной области знания, то и скорость вашего продвижения будет невелика. Если же метод хорош, но учитель не способен вам его передать, то опять-таки ваши успехи будут оставлять желать лучшего. Поэтому понятно, что нужны оба фактора в совокупности: и хороший учитель, и правильный, высокоэффективный метод.

С чего начать? Начните с того, что вы для себя должны определить, чего же вы хотите: приятной компании для общения или улучшения здоровья, или навыков рукопашного боя, или ..., да мало ли чего еще. Так вот, сядьте и спросите себя — чего я хочу? Лучше всего такой вопрос задать в тишине и покое, пребывая в хорошем расположении духа, иначе вы рискуете оказаться в плену своих эмоций и можете совершить роковую ошибку (например, часто встречается такой вариант, который я называю «бегством в духовность»). Затем определите, каким, на ваш взгляд, должен быть ваш учитель (конечно, имеются в виду его внутренние качества).

Вот теперь можно начинать поиски. Естественно, нужно посетить несколько разных школ, поговорить с разными учителями. Однако бойтесь впасть в крайность — не посещайте все школы подряд, ибо их очень много и с каждым годом становится все больше, и вам всей жизни не хватит обойти их и попробовать там позаниматься. Но не становитесь и фанатиком первой школы, которая вам приглянулась. Придерживайтесь правила золотой середины.

Но как же все-таки определить, подходит ли вам тот или иной учитель (в основном, мы будем говорить о школах духовного развития). Вспомните, ведь вы уже решили для себя, каким он должен быть. Вот и посмотрите на него, соответствует ли он вашим критериям, не противоречит ли его поведение вашим нравственным установкам, получаете ли вы от него то, чего Вы так упорно искали. Не слушайте, что он говорит, смотрите, что он делает. Если вам хочется делать то же, вы хотите быть похожим на него, хотите обладать теми же достоинствами и хорошо представляете перспективы вашего дальнейшего развития под его руководством, значит, это ваш учитель. Однако помните, что настоящий учитель призван именно для того, чтобы обучать вас, помогать вам совершенствоваться, а не решать ваши проблемы. Каждый должен пройти свой путь, самостоятельно решить свои собственные проблемы. Слушайте свое сердце — оно скажет вам правду. Ум хитер, лжив и изворотлив. Заставьте ум замолчать — и вы познаете Истину.

Ну, хорошо, учителя выбрали, как быть со школой? Конечно, для того, чтобы понять, что из себя представляет та или иная школа, нужно там позаниматься. Но все же можно ли хотя бы в общих чертах понять, стоит ли вообще туда заходить? Безусловно, можно.

Поступим так, как делают в кибернетике. Есть такое понятие «черный ящик». Мы не знаем, что внутри, но мы можем оказать на него воздействие на входе и посмотреть, что получится на выходе. Конечно, не надо воздействовать на школу, тем более что в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Мы только воспользуемся этим принципом и просто посмотрим, что на входе и что на выходе.

Здесь может быть четыре возможных варианта:

1. Вас легко впускают внутрь, но выйти оказывается весьма затруднительно.
2. Вам трудно войти внутрь и трудно выйти.
3. Вас легко впускают и легко выпускают.
4. Вам трудно войти, но легко выйти.

Первый вариант — это тоталитарная секта, руководители которой имеют какие-то свои планы, может быть, неведомые вам, но у них нет цели обучать вас, им не нужно, чтобы вы совершенствовались, им нужно, чтобы вы им подчинялись.

Второй вариант — мафия. Вас долго проверяют, испытывают на преданность, однако, как вы знаете, выход из мафии один — на кладбище.

Эти два варианта объединены одним признаком — вас не выпускают, а, значит, лишают свободы. Что ж, если хотите добровольного тюремного заключения, — пожалуйста, это ваше личное дело. Однако помните, что только свободный Дух может развиваться.

Самый лучший вариант — четвертый. До недавнего времени так и были построены все настоящие школы. Однако в последнее время многие Знания и многие школы, их несущие, стали открываться (причины этого мы сейчас обсуждать не будем, так как это большая тема для отдельного разговора). Поэтому появился и третий вариант. Он тоже хороший, потому что не ограничивает вашей свободы, а это означает, что вы вольны, когда хотите, придти в эту школу, а когда хотите — покинуть ее. Именно такое положение дел говорит о том, что цель этой школы чему-то научить вас, а уж захотите ли вы этому учиться — решать лично вам.

Итак, завершая это маленькое руководство, я бы хотел пожелать вам, дорогие читатели, найти свой путь, свою школу, своего учителя и не пожалеть потом о своем выборе. И если мои советы помогут вам в этом, то я с удовлетворением буду считать свою задачу выполненной.

Желаю вам успеха на выбранном пути!

Как говорится в китайской поговорке: «Путь в тысячу ли начинается с первого шага».

Все учителя настаивали на одном: вы должны предстать перед своей реальностью, увидеть себя таким, как вы есть, но никто их не слушал. Даже те, кто хотел узнать, кто они, втайне надеются, что окажутся тем «я», каким себя проецируют. С началом работы эта надежда начинает рассыпаться, обозначается уродство, мерзость, жуткая злоба, ненависть, ревность — все это чувствуется. Весь ад разверзается, и человек боится, он выскакивает наружу и вновь цепляется за идеальное «я». Так проще.

... Будьте внимательны к себе, а не к другим. Что там делают другие — не ваше дело. Это должно стать основой религиозного отношения: не думать, что делает другой, — это его жизнь. Если он решает жить так, это его дело. Даже иметь мнение уже означает, что вы готовы вмешаться, вы уже вмешиваетесь. Религиозный человек — это тот, кто пытается, как можно лучше, как можно полнее прожить свою жизнь, пытается прожить ее, как можно пробужденнее.И ни в чью другую жизнь он не вмешивается, даже тем, что имеет мнение. Если вы проходите мимо кого-то и имеете о нем определенное мнение, ваше лицо меняется, меняются глаза, ваше отношение, ваша походка. Если вы осуждаете, ваше существо начинает излучать осуждение, отвращение. Вы вмешиваетесь... Иметь мнение означает, что в глубине души я хочу управлять вами...Религиозный человек не должен вмешиваться.

Ошо

Психологические феномены практики цигун

✍ *Е.В. Лобусов*

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к различным системам восточных психофизиологических практик, в том числе и к их китайской разновидности – цигун. Открываются многочисленные школы и секции, издается много разной литературы.

Подобное распространение релаксационных практик среди населения, безусловно, благоприятно, но имеет и негативные последствия, связанные, большей частью, с низкой квалификацией преподавателей, начинающих свою «учительскую» деятельность, не имея необходимых опыта и знаний. Зачастую излишне мистифицируя как саму практику, так и связанные с ней изменения в сознании и организме практикующих, они создают устойчивые «иллюзии», которые в традиционных (китайских) источниках считаются препятствием на пути совершенствования.

Попробуем разобрать некоторые феномены (проявления), связанные с практикой цигун, с точки зрения психофизиологии и психологии, не принимая в расчет традиционные аспекты, но не в силу их некорректности, а в силу большой специфичности языка их описания.

Для удобства разбора феноменов введем условную классификацию:

1. Феномены, возникающие непосредственно во время практики цигун, затрагивающие больше психофизиологическую сферу.

2. Феномены отсроченного действия, больше затрагивающие психическую сферу.

Разберем сейчас первую группу феноменов на примере упражнения «ян ци» («вскармливание ци») для конкретной иллюстрации. Не вдаваясь в концепцию самого упражнения, кратко опишем его выполнение.

Занимающийся садится (на стул, по-турецки или в позу лотоса), держа спину прямо, руки кладет ладонями на область пупка, накрывая одну руку другой; при этом практикующий представляет себе в глубине живота под ладонями теплый красный шар, размером примерно с апельсин. Глаза должны быть закрыты.

Во время выполнения этого упражнения искусственно создаются условия контролируемой (произвольно прерываемой) сенсорной депривации, т.е. закрытые глаза обусловливают прекращение получения стимулов визуальной модальности, тихое место для практики или тихая привычная музыка – аудиальной модальности, привычная и неподвижная поза – тактильной, привычные курительные палочки – обонятельной. Особое значение имеют именно привычные или обычные стимулы, так как неизменный стимул, во-первых, вызывает привыкание и перестает восприниматься как тревожащий, а во-вторых, создает внешние условия, ассоциируемые с занятиями и способствующие более быстрому достижению требуемого состояния сознания.

Далее при выполнении «ян ци» практикующий представляет себе конкретный образ (гештальт, или паттерн) красного теплого шара. Красный цвет и тепло обычно ассоциируются у человека вместе, поэтому образ именно такой бимодальности легче всего представить. Поскольку в поле сознания имеется определенный образ, то в коре головного мозга должен возникать очаг (или несколько очагов) возбуждения (доминанта), что подтверждается ЭЭГ исследованиями

Лобусов Егор Викторович, врач-иглотерапевт, инструктор чжунъюань цигун.

практикующих цигун. Причем, стабильность этой доминанты должна увеличиваться вместе с опытом (тренированностью) практикующего.

Итак, мы имеем два фактора: условия сенсорной депривации и одну или несколько стабильных доминант в коре головного мозга. Показание, что в условиях депривации будет происходить растормаживание коры, которое обычно может проявляться в виде галлюцинаций (не соответствующих действительности, но воспринимаемых сознанием), причем, в любом виде: тактильные ощущения (ползанье мурашек, теплые потоки и т.п.), зрительные (световые вспышки, лица, люди и т.п.), звуковые (шумы, музыка, голоса) и проч. Однако «созерцание» определенного образа, обеспечиваемое соответствующими ему доминантами в коре головного мозга, может вызывать латеральное торможение коры. Таким образом, имеются две противоположно направленные тенденции — к растормаживанию коры и к затормаживанию.

Если практикующий будет «увлекаться» различного рода образами и галлюцинациями (а такие «увлечения», к сожалению, даже поощряются некомпетентными инструкторами, которые интерпретируют их как разного рода особые проявления, «открытие каналов» и проч.), то он будет, с одной стороны, отвлекаться от основного образа, а ведь именно четкое его удержание в поле сознания является традиционным критерием правильности выполнения данного упражнения. С другой стороны, при условии сильного контроля образа возможен процесс общей генерализации коры головного мозга, когда в процесс «созерцания» вовлекаются все большие участки коры, что будет приводить вместо расслабления к перевозбуждению.

Таким образом, при выполнении этих упражнений необходимо избегать крайностей как слишком сильной концентрации, так и увлечения различного рода феноменами, что в восточной традиции выражается в концепции соблюдения баланса полярных сил инь-ян.

Как видно из вышеизложенного, традиционные требования к строгости выполнения упражнений находят подтверждение и в свете современных взглядов на психофизиологию особых (медитативных) состояний сознания.

Даосский принцип состоит в том, чтобы идти с жизнью, пройти весь путь, не ставя условий. Куда бы она ни вела, идти с ней. Доверяйте жизни так, чтобы вы перестали бояться, перестаньте испытывать какой-либо страх перед жизнью. Вы происходите от жизни, вы — часть жизни, так возможно ли, чтобы жизнь подавляла вас? Нет никакой нужды быть таким запуганным, испытывать страх... Перестаньте быть скованным, расслабляйтесь, позволяйте вещам случаться, смотрите, что происходит, и вы будете удивлены. Раз вы позволяете вещам быть, если вы начинаете жить по принципу «пусть происходит», тогда вы увидите, что жизнь вовсе не враг вам, она потрясающе дружественна. Так и должно быть, она — ваша мать, ваш отец, ваш источник и ваша цель. Вы происходите от нее. Однажды вы исчезните в ней. Почему же страх?

Ошо

Здоровье, атлетизм и долголетие

✍ *Фэн Лида*

4. Массаж



Кроме приемов даоинь в Древнем Китае применялись методы, называемые сейчас массажем: «надавливание и восстановление подвижности», «толкание и оттягивание».

Массаж подразделяется на активный (самомассаж) и пассивный (выполняемый другим лицом).

Традиционный китайский массаж отличается от оздоровительного массажа в обычном понимании. Суть его состоит в воздействии на биологически активные точки в сочетании с приемами даоинь и цигун, что значительно увеличивает его эффективность.

В древних китайских письменных медицинских памятниках часто встречаются материалы, связанные с массажем, описываются конкретные методики и их действие, например: «Баошэн яолу» Пу Цяньгуаня, «Сучэнь лянфа» Чэнь Ко (эпоха Сун), «Сюлин яочжи» Лэн Цяня, «Хунлу дяньсюэ» Гун Инъюаня (эпоха Мин) и др.

В эпоху Чуньцю (VIII–V вв. до н.э.) массаж применялся многими известными врачами. В трактате «Сувэнь» есть упоминание о том, что, «когда снижена проходимость каналов, возникает болезнь, а лечить ее надо с помощью массажа». В эпохи Суй и Тан (VI–X вв.) массаж обретает статус специальности, а в лечебных учреждениях вводятся соответствующие должности. В эпоху Сун (X–XIII вв.) массаж получает еще более широкое распространение.

В древности действительно было немало людей, которые благодаря даоинь и массажу доживали до ста лет. Так, например, преуспевший в искусстве массажа Лэн Цянь (эпоха Мин) прожил более ста пятидесяти лет.

Чтобы дать более четкое представление о китайском традиционном массаже, приведем несколько приемов, считающихся наиболее эффективными.

а) Массаж точки байхуэй (область макушки)

Наложите кисть правой руки на левую (женщины – наоборот), чтобы точки лаогун (центр ладоней) находились одна над другой, и положите их на макушку, совместив точки лаогун с точкой байхуэй. Затем, надавливая на голову, выполните движение по кругу вокруг точки байхуэй. На один дыхательный цикл — один оборот. На вдохе надувайте живот, а на выдохе подтягивайте анус, живот вбирайте. Сначала выполните 8 вращений против часовой стрелки, а затем еще 8 в противоположном направлении. После этого выполните три надавливающих движения: надавливая, вдыхайте; отпуская, выдыхайте. Одновременно с вращением вокруг точки байхуэй в ту же сторону выполняйте вращение животом.

Точка байхуэй связана с энергетическими каналами всех внутренних органов, с центральной нервной системой, поэтому этот прием способствует «упорядочению» инь и ян, оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм.

Массаж точки байхуэй показан при головных болях, бессоннице, склерозе, головокружении, потемнении в глазах, гипертонии, гипотонии, заложенности носа, выпадении прямой кишки, опущении матки и т.п.

Продолжение. Начало см. 1999, № 4–6; 2000, № 2–5; 2001, № 2.

б) Массаж переносицы

На вдохе свободно поднимите руки перед грудью вверх, доведите до макушки и установите указательные и средние пальцы на точку тунтянь (находится на 1 цунь и 5 фэней* вперед от точки байхуэй) и помассируйте ее до окончания вдоха. Затем на выдохе, развернув кисти пальцами друг к другу, ведите руки по голове к ее передней части и далее по переносице, через точки инсян (в боковой борозде крыла носа), уголки рта и ключицы к груди, далее вниз до лобковой кости. Выполните 8 раз. Нос является «выходным» отверстием легких, поэтому он в первую очередь реагирует на негативные внешние факторы. Воздействие на точку тунтянь способно вернуть обоняние. В 5 фэнях от ноздрей находится точка инсян, расположенная на ручном ян-меридиане толстого кишечника, воздействие на которую также способствует улучшению обоняния. Проходимость этих двух точек позволяет очистить и укрепить легкие, избавиться от кашля.

в) Массаж точек инсян

Поднесите руки к лицу. Придав им форму «пальцы-меч», приставьте к точке инсян и выполняйте вращательные массирующие движения: на вдохе — вверх вовне, на выдохе — вниз внутрь. Выполните процедуру 8 раз.

В точке инсян заканчивается ручной ян-меридиан толстого кишечника и проходит меридиан желудка. Воздействие на эту точку способствует «ослаблению огня» в легких, излечению ринита, болезней верхних дыхательных путей, а также снимает боли при аппендиците, в глазах и головные боли.

г) Массаж глаз

Сжатые в кулаки руки поднесите к глазным впадинам. На вдохе выполняйте массирующие движения вверх вовне, на выдохе — вниз внутрь.

Выполните 8 раз до появления ощущения сильного тепла в глазах.

Глаза являются «выходным отверстием» печени и связаны с пятью «плотными» органами. Зрачки, например, соотносятся с почками. Если почки наполнены ци, то в глазах светится жизнь, если же ци в почках мало, то глаза блекнут. Роговица глаз связана с печенью. При наличии в печени «огня» роговица и радужка болезненны, а при «недостаточности» глаза впалые и грустные. Конъюнктива глазного яблока связана с легкими. При наличии в легких «жара» конъюнктива краснеет, а при «недостаточности» сохнет и блекнет. При «недостаточности» ци в сердце в уголках глаз появляется ломящая боль, а при «избыточности» боль распирающая. Вокруг глаз расположен целый ряд биологически активных точек, также связанных с внутренними органами, поэтому терапевтическое воздействие («ослабление» и «пополнение») на них можно оказывать через эти точки.

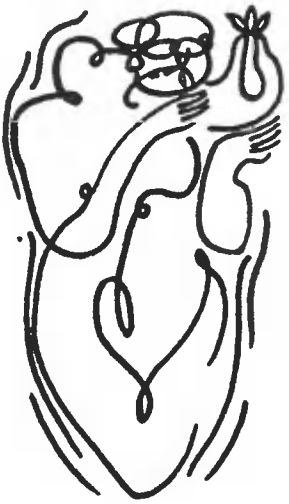
Приведенный выше прием улучшает циркуляцию ци и крови, а следовательно, способствует улучшению зрения и содействует нормальному функционированию внутренних органов.

д) Массаж точки фэнчи

Придав кистям рук форму «пальцы-меч», направьте их на точку фэнчи (на впадине у заднего края волос на затылке). На вдохе массируйте точку движением назад вверх, на выдохе — движением вперед вниз. Выполните 8 раз до появления ощущения сильного тепла в районе точки янбай на лбу (выше середины брови на 1 цунь). Если ощущение ци после восьми раз проявляется неявственно, продолжайте процедуру до 64 раз.

Точка фэнчи является важной точкой меридиана желчного пузыря. Расположена рядом с затылочными артериями и венами, в ней пересекаются большие и малые нервные волокна, меридианы «тройного обогревателя» и желчного пузыря. Поэтому массаж точки фэнчи эффективен при мигрени, простуде, конъюнктивите, слезотечении, носовом кровотечении, недостаточном потоотделении при высокой температуре, при потере речи в результате апоплексии, при давящих болях

* Десять фэней составляют один цунь (3,3 см). — Прим. ред.



в плечах, при раздражении печени, при неожиданной потере слуха, неврастении, бессоннице и т.п.

е) Оттягивание юйчжэнь

Захватите пальцами шею ниже затылка и потяните вверх. На выдохе ослабьте хватку. Выполните упражнение поочередно левой и правой рукой 8 раз, пока не появится ощущение «горячей ци», устремляющейся вверх в макушку, а затем через точку иньтан (между бровей) вниз по меридиану жэньмай и далее в нижний даньтянь.

Область точки юйчжэнь (точка расположена на 1,3 цуня вверх от середины верхнего края затылочного бугра) представляет собой место сложного переплетения энергетических каналов и всегда труднопроходима.

Данная процедура направлена на восстановление проходимости каналов за счет внешнего физического воздействия и мысленного даоинь. В результате массажа области точки юйчжэнь улучшается состояние подверженных склерозу сосудов головного мозга, ослабевает интенсивность прилива крови к голове, достигается эффект четкости и свежести сознания.

ж) Массаж точки фэнфу («Удары в небесные барабаны»)

Положите пальцы обеих рук на затылок, отведя вперед ушные раковины и прижав их ладонями. Средним и указательным пальцами обеих рук постучите по точке фэнфу (строго посередине границы волос в затылочной впадине). Стучать надо так, чтобы в ушах раздавался звук, подобный гулу барабанов. Выполните 64 удара. Выполняйте процедуру в естественном для вас темпе.

Данная процедура эффективна при шуме в ушах.

з) Массаж точек тингун

Указательные пальцы обеих рук наложите на точки тингун (между козелком уха и нижнечелюстным суставом), а средние пальцы — на указательные. В ушах при этом должен появиться звук, напоминающий рокот. На вдохе массируйте точки в направлении вверх назад, а на выдохе — в направлении вперед вниз. Выполните процедуру 8 раз.

Точки тингун находятся на ручном тайян-меридиане тонкого кишечника и влияют на его функционирование.

Кроме того, массаж точек тингун, как принято считать, снимает боль в сердце, тяжесть в животе и способствует восстановлению слуха.

и) Массаж лица

Разотрите ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла. Проводите ими по лицу в направлениях от лба к нижней челюсти, от уголков глаз за уши, от бровей к уголкам скул. Движения должны быть мягкими с равномерным усилием. Всего выполняется от 30 до 100 движений. Регулярное выполнение этого упражнения в течение нескольких лет предотвращает появление морщин.

к) Массаж точек шэньшу (область почек)

Разотрите ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла и плотно наложите их на поясницу. С силой проведите ладонями вниз до копчика, а затем вверх до максимально возможного положения. Выполните процедуру 36 раз.

Массаж этой области можно выполнять и методом легкого постукивания кулаками по пояснице и по точкам шэньшу.

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, «поясница является вместилищем почек», поэтому массаж поясницы способствует «прочищению» энергетических каналов, укрепляет поясницу, оздоравливает почки и предупреждает их атрофию, лечит импотенцию. Кроме того, данная процедура

положительно влияет при смещении межпозвоночных дисков и гиперплазии тканей позвоночника.

л) Массаж живота

Массаж собственно живота. Сядьте или лягте. Массируйте область живота ладонью, начиная от места левее ниже сердца, далее вниз мимо пупка, через нижнюю часть живота вправо, мимо пупка к начальной точке. Выполните 36 раз.

Массаж даньтяня (область ниже пупка). Массируйте даньтянь тремя пальцами правой руки до 100 и более раз.

Массаж живота улучшает работу желудка и кишечника, усиливает перистальтику, улучшает выделение желчи, сжигает скопившийся в области живота жир.

Процедура оказывает определенное терапевтическое воздействие при гастроэнтерите, холецистите, желчнокаменной болезни, ожирении, запорах, а также при ослаблении половой функции.

м) «Мытье» ног

Положите руки на бедра. С силой проведите ими вниз до щиколоток и обратно вверх в начальную точку. Выполните 20 раз до появления в ногах ощущения сильного тепла. Затем положите кисти на колени. Сначала выполните 10 вращательных движений внутрь, а потом — вовне. После этого разотрите коленные чашечки до появления ощущения сильного тепла.

Поговорка гласит: «Человек стареет с ног». Следовательно, массаж ног и коленей способствует продлению жизни.

Кроме того, эта процедура улучшает кровообращение в нижних конечностях, в результате чего предотвращается варикозное расширение вен и отечность ног. Массаж ног предупреждает дряблость мышц.

Массаж коленей улучшает подвижность, уменьшает вероятность заболевания артритом.

н) Массаж точек юнцюань

Разотрите ладони друг о друга по появления ощущения сильного тепла. Не менее 80 раз промассируйте точки юнцюань, находящиеся в центре подошв ног.

Массаж точек юнцюань снижает давление, устраняет такие явления, как потемнение и «звездочки» в глазах, бессонницу, заложенность носа.

Эта процедура также будет полезна людям пожилым, страдающим слабостью в ногах, их онемением, отечностью и т.п.

о) Массаж ануса

На вдохе незначительным усилием «мысли» и мышц втяните и сожмите анус, «приподнимая» его вместе со всей промежностью. После небольшой задержки сделайте выдох с расслаблением ануса. Выполните 5–7 раз. Эта процедура «поднимает ян-ци», предупреждает выпадение прямой кишки, способствует рассасыванию геморроя.

Продолжение следует

Познавший любовь похож на исполненного благодати; никакой зависимости от условий. Что бы ни случилось, оно не повлияет на состояние его существа. Его можно убить, но сделать несчастным нельзя. Его свобода остается полной. Его свобода остается незатронутой, незадетой.

Ошо

Информационное поле и занятия цигун

✍ *Чжу Гуанья*

Занятия цигун являются методом увеличения своей собственной информации во всеобщей космической информационной базе и представляют собой процесс применения данного от рождения сознания для расширения «поля сознания», процесс усиления взаимообмена между внутренней и внешней информацией, интенсивностью которого определяется потенциал собственной информации человека. Космическая информация содержит в себе все сведения, касающиеся человека, ее энергетическую мощь даже трудно себе представить. Возможности самого человека весьма ограничены, но они могут возрастать многократно, если он обладает способностью подключаться к космической информации и использовать ее. В этом процессе наиболее непосредственным образом участвует прежде всего информационное поле человека. То, что мы сейчас называем «сознанием», в цигун обозначается понятием «сердце», поэтому часто говорят, что «совершенствование опирается на сердце». Более того, собственно движения, приемы должны «исходить из сердца». Окончательный успех является производным от совокупности многих факторов (карма, судьба), включающих наставления учителя, индивидуальные особенности человека.



В мире нет ничего одинакового, люди сильно отличаются друг от друга: своими врожденными способностями, величиной индивидуального врожденного информационного поля, то есть тем, что в цигун называется различиями в «корне мудрости». Поэтому занятия цигун не могут сводиться к одной-единственной универсальной методике, каждый должен найти себе свою. На начальном этапе необходима помощь опытного учителя, который знал бы ваши особенности, ваш «корень мудрости». Именно по этой причине испокон веков мастера цигун всегда сами искали себе учеников, только они могли определить величину врожденного информационного поля потенциального ученика, его скрытые способности. Если заниматься без учителя, полагаясь на собственные разумение и интуицию, можно легко сбиться с пути, овладение мастерством займет гораздо больше времени и будет значительно сложнее. Не исключены «отклонения». Отсутствие учителя является одной из причин того, что многие, занимаясь годами, так ничего и не добиваются.

Таким образом, в занятиях цигун важно подобрать такую методику, которая соответствовала бы индивидуальным особенностям человека.

Приступив к занятиям, прежде всего необходимо устранить субъективные препятствия, мешающие подключению к космической информации, укрепить тело и избавиться от болезней, добиться нормальной циркуляции ци и крови, баланса инь и ян, «достаточности» ци и активности духа-шэнь, мысленного привлечения ци, то есть заложить базу для использования космической информации. Все, что перечислено выше, является обязательным требованием этапа «закладки фундамента» любых методик всех направлений цигун. Специфика состояния здоровья каждого занимающегося, особенности характера болезни, расположение ее очага требуют применения разных методов лечения,

которые были бы в состоянии целенаправленно устранять собственную «беспорядочную и хаотичную» негативную информацию, а также своевременно устранять негативную информацию, вторгающуюся извне, или даже предотвращать ее вторжение. Одновременно необходимо использовать собственные «функциональные точки» (зоны «запуска» механизма циркуляции ци и скрытых способностей). За счет этого можно ощутимо повысить эффективность занятий.



Итак, достаточная эффективность занятий цигун достигается, прежде всего, подбором соответствующей индивидуальным особенностям методики при условии соблюдения основных принципов цигун.

Далее следует этап развития способности подключения к космической информации, целью которого является обретение умений произвольного «открытия проходов» для поступления космической информации, навыков ее получения и использования. Дело в том, что космическая информация обширна и многообразна и нужна человеку отнюдь не в полном объеме. Поэтому занимающийся должен обладать «позитивным сознанием», способным воспринимать позитивную космическую информацию. Не зря все направления цигун делают упор на вопрос «позитивной индукции». То, что мы называем «подключением к космической информации», представляет собой процесс совмещения вибраций двух информационных полей — человека и выбранного объекта. В определенном смысле можно сказать, что занятия цигун — это использование своего сознания для настройки диапазона собственного информационного поля с целью сближения с частотой нужного информационного поля. На этом этапе занятий цигун индивидуальные различия еще более значительны, еще сильнее проявляются скрытые способности человека. Если начать с наиболее «чувствительной информации», можно не только повысить эффективность занятий, но и улучшить чувствительность к другим видам информации, что станет активным положительным стимулом для проявления скрытых способностей человека.

Подключение к космической информации осуществляется не только в целях открытия «особых способностей», но и для укрепления здоровья. Очень часто использование космической ци может принести совершенно неожиданный результат, которого не удается достичь с помощью собственной внутренней ци. Автор в процессе своей клинической практики имел немало случаев успешного применения энергии космической информации для лечения различных заболеваний и открытия «особых способностей» пациентов.

Несомненно, что открыть свои «особые способности» могут и те, кто не прошел этапа «закладки фундамента», кто не отличается крепким здоровьем. Для этого бывает вполне достаточно и помощи учителя. Однако эти способности всегда отличаются неустойчивостью, зачастую не приносят никакой пользы здоровью и подвержены влиянию внутренней информации человека. В связи с этим напрашивается вполне закономерный вывод о том, что независимо от уровня подготовки всем занимающимся цигун следует уделять самое серьезное внимание собственному физическому состоянию.

Поговорим о «семени»

✍ *Ли Шусинь*

«Укрепление семени» является одной из важнейших составляющих цигун. Давайте конспективно обозначим, что означает термин «семя».

1. «Семя»

1) Это главный источник, формирующий этот мир и человека, обеспечивающий рост и развитие организма, являющийся материальной основой его функционирования, также называется «семенная ци».

2) Это так называемое «прежденебесное (врожденное) семя», или «семя размножения», то есть «первичная материальная субстанция», получаемая человеком при рождении от родителей.

3) Это так называемое «посленебесное (приобретенное) семя», или «семя внутренних органов», которое образуется из питательных веществ, поступающих в организм с пищей.

4) «Семя» может быть «семенем-ян» и «семенем-инь».

5) «Семя» хранится в почках.

2. «Изначальное семя»

1) Это «корень жизни».

2) Это экстракт «изначальной ци»

3) Это «сила внутреннего контроля», вырабатывающаяся в процессе занятий цигун.

3. «Истинное семя»

Обозначает «семя семени», или «единое чистейшее семя».

4. «Три семени»

На небе обозначает солнце, луну и звезды, а у человека — собственно «семя», ци и дух-шэнь.

5. «Пять видов семени»

«Семенная ци» пяти «плотных внутренних органов».

6. «Солнечное семя». «Животворящий солнечный свет».

7. «Семя шести ци». «Семя» «ци неба, земли и четырех времен года».

8. «Темное семя». Обозначает «изначальную ци» человека.

9 «Ян-семя». Этим термином иногда называют «истинную ци».

10. «Инь-семя»

1) Это ничем не «обусловленная» ци внутри человека.

2) Обозначает содержащуюся в «семени» субстанцию инь.

3) Это «инь-жидкость»: «собственно семя», слюна и кровь.

11. «Лелеять семя»

1) Этим термином обозначают процесс укрепления ци и «пестования семени» в ходе занятий цигун.

2) Так обозначают необходимость бережного отношения к «семени», недопустимость его расходования.

12. «Небесное семя». Обозначает «семенную ци», содержащуюся в пространстве («чистая ци»).

13. «Желтое семя». Этим термином иногда обозначают инь-ци.

14. «Укреплять семя»

1) Обозначает «проглатывание слюны» после «полоскания рта и взбалтывания моря».

2) Обозначает проглатывание слюны и постукивание зубами.

Статические методики

✍ *Чжао Баофэн*

МЕТОДИКА «ВНУТРЕННЕГО ПЕСТОВАНИЯ» (НЭЙЯНГУН)

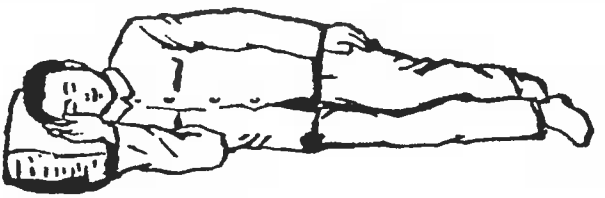
Нэйянгун — одна из статических методик, особенностями которой являются абдоминальное дыхание (животом), задержки дыхания, поднимание и опускание языка, произнесение про себя определенных речевых формул и сосредоточение на даньтяне. При выполнении упражнений головной мозг отдыхает, внутренние органы работают. Методика обладает следующим действием: успокаивает, пополняет «изначальную ци», гармонизирует работу внутренних органов.

Нэйянгун широко распространен, поскольку на протяжении веков в устной форме передавался от учителей ученикам. В 1947 г. Лю Дучжоу передал методику своему сыну Лю Гуйчжэню. Отец и сын Лю обработали, упорядочили ее и впервые применили в клинической практике. Прекрасные результаты, показанные методикой, позволили распространить ее по лечебным учреждениям всего Китая.

Положение тела

Упражнения выполняются в четырех положениях: лежа на боку, лежа на спине, сидя или в так называемой «жесткой позе».

1) Положение лежа на боку (рис. 1). Лягте на бок. Голову слегка наклоните вперед, а позвоночник выгните назад так, чтобы грудь была втянута, а спина округлена. Положение рук: лежа на правом боку — правая рука располагается перед ли-



1

цом на подушке ладонью вверх, естественно согнута, пальцы находятся в естественном слегка согнутом состоянии или полусжаты в кулак; левая рука свободно вытянута вдоль левого бока и лежит на тазовой кости ладонью вниз, пальцы естественно разведены. Положение ног: лежа на правом боку — правая нога свободно вытянута, левая нога согнута в колене под углом 120° и мягко лежит на правом колене. При положении лежа на левом боку положение конечностей обратно вышеуказанному. Глаза прикрыты, дыхание через нос.

2) Положение лежа на спине (рис. 2). Лягте ровно на кровать. Руки свободно расположите вдоль туловища ладонями вниз или внутрь, пальцы свободно разве-



2

дите. Ноги также свободно вытяните, пятки поместите на расстоянии десяти сантиметров друг от друга, а носки оставьте свободно разведенными. Глаза прикройте, дышите через нос.

3) Положение сидя (рис. 3). Сядьте на стул. Голову немного наклоните вперед, шею расслабьте, вберите грудь и выгните спину, руки расслабленно опустите ладонями вниз, пальцы держите в естественно расправленном состоянии. Ступни поставьте параллельно друг другу на ширину плеч. Колени согните под углом 90°, чтобы голени располагались относительно пола строго вертикально. Глаза прикройте, дышите через нос.



3

4) «Жесткая поза» (рис. 4). Требования к данной позе аналогичны требованиям к положению лежа. Отличие состоит в том, что голова находится на высоте около 25–27 см, а плечи и спина должны плотно прилегать к подушке и ложу, а не провисать. Ноги соедините вместе, ладони поверните внутрь и прижмите к бедрам.

Дыхание



4

Способ дыхания при выполнении методики нэйянгун довольно сложен, он характеризуется абдоминальным дыханием, задержками, движением языка и произнесением про себя речевых формул. Дыхание может выполняться по двум схемам.

1) Первая схема. Прикройте рот и дышите через нос. Сначала выполняйте вдох, одновременно мысленно направляя ци в нижнюю часть живота. Завершив вдох, сделайте паузу и задержите дыхание. Затем начинайте медленно выдыхать. Таким образом данная схема дыхательного цикла выглядит так: вдох — задержка — выдох. Выполнение дыхательного цикла сопровождается движениями языка: на вдохе язык поднимите кончиком к верхнему нёбу, во время задержки оставляйте его без движения, а на выдохе — опускайте. Мысленные формулы, сопровождающие дыхание, обычно включают от трех до девяти слов. На начальном этапе произносите короткие формулы, а затем постепенно увеличивайте количество слов. Эти мысленные формулы должны состоять из слов, обозначающих покой, расслабле-

ние, красоту и здоровье. Наиболее распространены следующие формулы: «Я спокоен», «Все тело расслабленно», «Внутренние органы работают, а мозг отдыхает». Произнесение формул должно быть согласовано с дыханием и движением языка.

2) Вторая схема. Дышите только носом или носом и ртом. Схема выглядит так: вдох — медленный выдох — пауза. Язык на вдохе поднимите к верхнему нёбу, на выдохе опустите, во время паузы оставьте без движения. Мысленные формулы произносите следующим образом: на вдохе — первое слово, на выдохе — второе слово, во время паузы — остальные слова.

«Сосредоточение мысли»

Подразумевает концентрацию внимания на каком-либо объекте или образе. Это очень важный элемент методики, обеспечивающий освобождение от посторонних мыслей. В нэйянгун рекомендуется сосредоточение на даньтяне (ниже пупка), на точке шаньчжун (середина груди) или на пальцах ног.

МЕТОДИКА «ОБРЕТЕНИЯ СИЛЫ»

Положение тела

Упражнения выполняются в «позе лотоса» или стоя. Первая подразделяется на «свободный лотос», «полулотос» и «полный лотос».

Поза «свободного лотоса». Сядьте, голову держите строго вертикально, расслабьте мышцы шеи, подберите нижнюю челюсть. Слегка наклоните голову вперед, опустите веки, смотрите на кончик носа (глаза можно и прикрыть). Плечи опущены, соединенные вместе четыре пальца одной руки поместите на ладонь другой руки и положите руки на бедра, перед нижней частью живота. Корпус держите прямо. Ноги скрестите, подложив голень правой ноги под бедро левой, а голень левой ноги под бедро правой подошвами назад вовне. Грудь не выпячивайте (рис. 1).

Поза «полулотоса». Требования к положению корпуса аналогичны требованиям, приведенным выше. Голень левой ноги поместите поверх голени правой ноги, чтобы подъем левой стопы опирался на бедро правой, а подошва была направлена вверх. Возможна поза с обратным расположением ног (рис. 2).

Поза «полного лотоса». Сядьте, скрестив ноги так, чтобы ступня правой ноги лежала на бедре левой подошвой вверх, а ступня левой ноги — на бедре правой, также подошвой вверх. Эту позу еще называют «пять центров смотрят в небо»: две центральные точки подошв, две центральные точки ладоней и центр головы (макушка) (рис. 3).

Поза «стояния столбом». Встаньте прямо, ступни расставьте параллельно друг другу на ширину плеч. Немного согните ноги в коленях. Позвоночник держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Глаза прикройте или, оставив щелку, устремите взгляд на кончик носа.

Расслабьте плечи и свободно опустите локти, слегка согните предплечья, а пальцы держите естественно развернутыми, но вместе с тем, согнутыми в щепоть. Поместите кисти перед нижней частью живота или, согнув руки, поднимите их к груди, как бы охватывая шар. Все тело расслаблено (рис. 4).

В положении сидя лучше всего заниматься в помещении, а в положении стоя — как в помещении, так и на воздухе. Главное, чтобы место, выбранное вами для занятий, было чистым, тихим, а воздух — свежим.

Те, кто достаточно крепок, могут чередовать занятия в положении стоя и сидя — 30 минут сидя и 30 минут стоя, или один цикл (60 минут) сидя, а один стоя. Ежедневно рекомендуется выполнять от двух до четырех циклов.

Свободная поза. Заниматься можно, и не принимая никакой определенной позы, сообразуясь с местом своего пребывания: на работе в случае усталости, в дороге, в очереди, стоя, лежа или сидя и т.д.

Дыхание

Используются три способа дыхания.

«Естественное дыхание». Этот способ не требует от занимающегося изменения изначального, присущего ему дыхания, он предполагает, что занимающийся



1



2

не должен обращать внимание на него. Этот способ рекомендуется начинающ в первые 5–10 дней занятий.

«Глубокое и продолжительное дыхание» («дыхание даньтянем»). Во вре вдоха грудь и живот высоко поднимаются, а во время выдоха живот втягивае способствуя поступлению ци в даньтянь. Практикуя этот способ следует ру водствоваться принципом цикличности и постепенности, добиваясь, что дыхание стано лось «глубок продолжительны равномерным, с койным и тонким



3



4

«Обратное хание». Во время в ха грудь расширяе а живот, наобо втягивается внутрь время выдоха мыш живота расслабля ся и он вновь выпя вается. Для начин щих этот способ ды ния бывает до точно труден, поэт осваивать его след постепенно, ни в к случае не переоце вая свои способнос

Во время дыхания воздух должен проходить только через нос, а язы упираться кончиком в верхнее нёбо. Тем, у кого нос пропускает воздух с труд разрешается немного приоткрывать рот. «Глубокое» и «обратное дыхание» не комендуется применять после еды.

«Сосредоточение мысли»

Методика предполагает сосредоточение на точках цихай (ниже пуп шаньчжун (середина груди) и иньтан (между бровей), причем, предпочтение дается точке цихай.

Продолжение следует



Последняя надежда

Обращение к современному человечеству

Об Отце и Сыне

Нет смысла говорить о любви к имени моему древнему, тогда как дела ваши злы, а вы в самолюбовании купаетесь.

То, что однажды во дни Свершения первого на древней израильской земле я заложил во благо ваше как самое дорогое и истинное, последователи по неведению, но под влиянием эгоизма своего неизменно успешно извратили толкованиями многочисленными и превратили в самое неприглядное по сути вероучение на Земле.

Где даже главную жизненно важную заповедь о любви бескорыстной и самоотверженной изменили толкованиями так, что она полностью утратила истинный смысл свой.

Хотя само учение в обществе вашем стало общеизвестным, а объединение достаточно многочисленным.

Но что в обществе, где все представители его всецело устремлены к выгоде и удобствам, а также к почитанию персоны своей, может быть популярным?

Ибо в истинах самих, что стали якобы основой христианства, я закладывал принципы противоположные.

Постигая достойно которые — к выгоде мирской не придёшь;

Познавая которые — удобства общепринятые не обретёшь;

Исполняя самоотверженно которые — почитания себя в тягость воспринимать будешь.

Поэтому не истины, учащие полному бескорыстию, искренней самоотверженности и кроткому смирению, послужили основой возникшего удобным для множества вероучения, но толкования многословные, эгоизмом пропитанные, легли в основу ту.

И не нужно стало множеству великому после того резко изменять жизнь свою, но, продолжая её вести по принципу прежнему, обрели спокойствие мнимое от того, что нарекли себя христианами.

Критерием правильности не может быть многочисленность в обществе блуждающих.

Точно так же, как в своё время огромной многочисленностью против одного утверждали, что Земля плоская.

Даже в лоне самого объединения верующих, когда их число становилось большим, стали появляться единицы тех, кто решил самостоятельно сделать смелый шаг по Истине в зависимости от искреннего собственного понимания, а не как считало удобным остальное множество.

После жизни тех достойных тружеников имена их чтить начинали ленивые духом.

Узнавая впоследствии о святости подвигов таких, всё же не устремлялись массово к деланию подобного по примеру явленному.

Продолжение. Начало см. 1999, № 3–6; 2000, № 1–6; 2001, № 1, 2.

И, лишь прикрываясь оправданиями многими, в которых якобы скрывается Воля Отца, все остальные лицемерно признают слабость и греховность свою.

Но только слабость и греховность свою вы признаёте громко не для того, чтобы впоследствии трудом самоотверженным победить их, но для того, чтобы всегда оставаться с ними, в тиши и удобстве услаждая эгоизм свой.

Воистину, то, что в сердце вашем, не укрыть вам вовек, и грязь эта видна повсеместно.

Каждый из пороков и слабостей, имеющихся ныне у вас, возможно побеждать только усилием подвигов.

А значит, если вы на то не решились, не называйте себя верующими, ибо на устах ваших слова о вере своей только сквернословием будут.

Воистину, ныне жажду чистоты Веры в вас!

Но не смогу помочь вам сделать праведное, пока страстно почитаете обратное.

Не Церковь Божию ныне созидают руки ваши, но человеческую,

Ибо славы человеческой прежде ищете, убоявшись претерпеть за Славу Божию.

В невежестве вы сочли, что достаточно уверовать, чтобы спасёнными оказаться.

А ныне смотрю на уверовавших, и сердце горечью обливается.

В громком крике о любви к Небесам заручиться Спасением желаете,

А ногами цветы раздавив, сути горя того не внимаете.

И как только наступит пора, вы наброситесь хищно на ближнего.

Заклеймив его словом «прельщён», вы с усердием травите изгнанного.

Неужели вы считаете, что дела, противные Богу, невозможно облечь именами церковными.

Во сути дел надо искать Господнее, а не в названиях, что так легко примеряются.

Не названиями определяют дела праведные, но по характеру исполнения их.

А вы испугались вглядываться в изменчивое и приковали взоры свои к вывескам неподвижным.

Ибо в соприкосновении с изменяющимся нужно всегда быть бдительным,

А у вывески можно подремать, преклонив голову к поверхности её.

Вот и не заметили вы при этом подмену ценностей.

И под вывеской «Свет» воцарилась тьма кромешная,

А там, где Бог к вам руки простёр, туда глядят ныне спины ваши.

О люди мира, обретающие ныне тупик на пути долгом!

Всё больше ныне слышу глас ваш, страхом и злобой преисполненный.

Всё более колеблется основа под стопами вашими, и всё неистовей взоры ваши алчно выискивают виновного.

Во слепости своей вы однажды преклонили главу свою пред маммоною.

И сомкнулась на шее вашей цепь из звеньев металла драгоценного.

Но *что* есть цена металлу тому, отлитому в горниле жадности вашей?

Не во прах ли быть развеяну ему, растёртым меж ладоней Времени.

И вот то, что праху подобно, шею вам опутало.

А вы дорожите цепью той, продолжая ублажать маммону просьбами.

Что ж вы ищете спасение в стране рабства, доискиваясь помощи маммоны бессердечного?

Не Духом Света вскормлены уста его, но зловонными соками вашей злобы и зависти.

Доколе же служить будете маммоне нечестивому, возвысив законы его над сердцем своим цены невиданной?

Вы усердно служите в садах маммоны того, где репей и чертополох насажены в обилии.

И оттого извратился вкус ваш за столетия долгие, а теперь уже и плода виноградного не жаждете,

Плода виноградного от Лозы Вечности, Рукою Отца вашего посаженной.

Что ж вопить ныне вам, когда удел несчастий своих вы избрали самостоятельно?

Доверив жизнь свою ценностям ложным, вы тщетно ждете наступления Дня благополучия.

Но не в сторону Дня того вы бредете, покрывая столетия, ибо доверились жадности своей, поводырём её себе поставили.

И вот шум сквозь столетия беспокоит Землю.

Пыль великая от бредущих пеленой серой Солнце сокрыла.

Ненависть продолжает сжигать глаза сердца человеческого, что всегда помогать призваны.

А когда глаза сердца ослепнут, яма, заполненная мерзостью, домом навеки станет для блуждающих.

Шум мира строится голосами возмущённых,

А голоса скромных беззвучны.

Но именно мелодия этого беззвучия благообразно окрашивает жизнь.

И чистое сердце тянется только лишь к этим колебаниям.

А шум мира состоит из звуков несдержанных.

Это не глас прославляющих Истину, но скрежет ущемленного самолюбия.

Пронзительный скрежет жаждущих отмщения.

О, сколь великое невежество вижу я ныне, слыша глас негодующий об отсутствии справедливой мести!

Но не от справедливого ли воздаяния исказилось гримасой боли и горечи лице ваше, а вы торопитесь сказать о невиновности собственной.

Как долго вы мнили себя героями, смотрясь в отражения луж заболоченных, сердце же трусливое гневом скрывая.

Но не в состоянии вы решить осложнения устами мудрости и, лишь кровь проливая, удовлетворенье находите.

Велика жажда мести в вопле оглушительном, звучащем ныне из уст озлобленных.

Неужто ль не напились вы крови за века долгие?

Что сталось с тобой, род человеческий?

Ведь не на пролитие крови порожден ты, но на умножение жизней!

А что ныне можешь ты сказать в оправдание своё?

Только скрежет зубов заглушает речи здравые.

Доколе ж вы будете страшиться Правды и Истины, Света Правды о сути своей истинной?

Вы долго мнили себя вполне добропорядочными, но лишь продавали улыбки свои, ожидая платы незамедлительной.

Иллюзия радужная служила очками для глаз ваших,

Ибо не тронут был интерес ваш, потому и звучали слова пристойные.

Но отныне задеты станут в корне интересы ваши неизбежно.

И очки радужные ваши треснут, открыв взору реальность пребывающую.

Взгляните ныне на лице своё!

Неужто ль увиденное вы назовете человеческим?

Как гиены, без падали жизнь не видите, взором алчным неустанно жертву разыскивая.

О, корыстолюбцы, жаждущие великих почестей, вы укрываетесь обширными лозунгами о благих намерениях, но лишь эгоизм свой услаждаете, взбираясь на помостки всевозможных больших и малых престолов!

Вы страстно алчете облепить одежды свои предметами блестящими, словно ель новогоднюю украшаете себя ко дню праздничному.

Но вот так же, как и ель срубленная простоит украшенная время короткое, а потом, словно сор ненужный, будет брошена прочь, такова, воистину, и судьба ваша.

Вы подрубаете себя, ввергаясь в рабство корысти собственной.

И что же тогда благие побуждения ваши?

Вы, как неистовые гончие, устремляетесь к иллюзорным высотам, в азарте толкая друг друга и наступая на головы упавших.

Но из тумана сотканы вершины те, где во время ночи долгой смёрзшиеся капельки образуют на время ночи помост мерцающий.

И лишь до рассвета быть ему, а с лучами солнечными испытать вам падение неизбежное.

Но ведь вы не дети ночи, и только Солнце знает улыбки ваши многообразные.

Коросты покрывают ныне лица ваши, ибо отворачиваете их постоянно в страхе от лучей Правды, лишь напиток лжи пьянит разум ваш.

Но вы же судить обо всём устремляетесь.

Не будет ли вывод ваш с червями могильными перемешан?

Обратите сердца ваши и лица к потокам Правды и Истины, не устрашась боли возможной.

Ибо срослась уже грязь с плотью вашей, и скрести её будет не просто.

Мужеством опоясайте чресла свои.

Терпение щитом послужит, а стремление пусть копье заменит.

Пусть не жажда победы над ближним ведёт вас, ибо в этой битве поверженным всегда будет нападающий.

Пробудившись ко времени Часа, решающего судьбу всего рода вашего, Волею Бога Великого я побывал во многих местах различных обособленных обществ ваших, где увидел одну единую характерную форму жизненных проявлений у всех вас, независимо от принадлежности к тому или иному вероучению или к иным объединениям.

Ибо верующие только тем и отличаются ныне средь вас, что исполняют определённого рода ритуалы помимо основной жизнедеятельности, протекающей у всех по одному и тому же принципу.

Но именно в этой основной жизни и проявляется истинное лицо каждого без масок, надеваемых на время посещения храмов.

И на лица эти ваши смотреть грустно.

Ибо на каждом из вас лежит одна и та же печать озабоченности исключительно о собственном благополучии,

Независимо от того, какими лозунгами вы прикрываетесь и на какой штурвал руки положили.

А вся ваша забота о ближних — только пузыри мыльные с поверхностью радужной,

Которые очень увлекают эгоизм ваш, и вы всё с более важным видом создаёте их.

Но до тех пор, пока будет существовать внутренняя убежденность ваша о первостепенной важности инстинктивно-эгоистического удовлетворения, вас легко можно держать на золотой цепи с ошейником надёжным.

Где время от времени, выдвигая длину цепи, можно создавать восторженные эмоции ваши о якобы возникающей долгожданной свободе.

Вам трудным оказалось оценить истинный смысл материальных ценностей и особенно того, что сутью своей сокрыто в единицах денежных.

Существование таких глупостей в жизнедеятельности вашей неизменно показывает наличие грубо-примитивной системы жизнеустройства общества.

Той системы, которая всегда и неизбежно будет насильственно навязывать жёсткие условия, при которых предначертанного истинного формирования человека происходить не будет.

Ибо истинный закон развития вашей души и условия жизни, диктуемые существующим уже тысячи лет единым во сути жизнеустройством человеческого общества, принципиально действуют в противоположных направлениях.

Поэтому за всё время вашей истории до сего дня у вас значительно видоизменились в развитии только наука и искусства, что ещё вовсе не является показателем бурного духовного развития.

Тогда как настоящий духовный уровень изменился в сторону развития крайне незначительно по отношению к вашему существованию в далёкой древности.

Вы точно так же, как и тысячи лет назад, легко способны взять в руки камни и побить ближних своих за то, что они затронули интересы ваши.

Что является прямым проявлением закономерности дикого животного мира.

Это равнозначно проявляется в каждом дне вашей жизни и среди поклоняющихся сатане, и точно так же среди говорящих о своей вере Богу Великому, и всех прочих, кто умещается между этими крайностями.

И особенно ярко можно увидеть такие характерные усилия ваши во времена нынешние События решающего.

Где клевета мерзостная изливается из уст ваших друг о друге в обилии, в стремлении возвысить себя в глазах окружающих, используя принципы дикие.

А так как Великим Богом было предопределено произойти Свершению моему на земле России, то именно в обществе этом события обретут наиболее яркий характер.

Ибо пришло время маски снять и показать друг другу лице свое настоящее.

Вот теперь и увидели.

Страхом и ненавистью переполнились сердца человеческие.

Шумные усилия приложили все на земле России, соперничая друг с другом.

Где в соревнования с лозунгами о благе одинаково ревностно вступили всевозможные общественные организации, объединения колдунов и магов и даже церковь христианская,

Применяя в состязании этом один и тот же метод самовозвышения: либо открытое самовосхваление, либо безудержное опорочивание всех вероятных соперников, используя при этом мыслимую и даже немыслимую ложь;

В чём, к сожалению немалому, христиане проявляют себя наиболее активно.

Утратив всякую бдительность, служители церкви разнообразных степеней почёта разглашают клевету как устно, так и чрез написания разнообразные, опрометчиво покрытые благословением патриарха и тех, кто ниже его.

Не стали постигать сокрытое в писании, ими почитаемом, где средь притчей Соломоновых притаилась мудрость ценная: «Кто скрывает ненависть, у того уста лживые; и кто разглашает клевету, тот глуп» (10:18).

А что тогда есть настоящий смысл клеветы благословлённой?

Мне очень жаль всё это увидеть в обилии от вас, дети Бога, более других знакомых с заповедями, вам оставленными во времена древние.

С того, кто за большее взялся, всегда будет больше и спрошено.

Помните, что всякий использующий закономерности самовозвышения обязательно должен будет претерпеть низвержение горькое.

Но таково истинное существо настоящего лица вашего во все времена вашей истории.

Таковыми вы всегда были, таковыми ныне и проявляетесь.

Но, воистину, таковыми не бывать вам вечно!

Для того ныне и свершается Событие во благо ваше.

Хотя вы так же навстречу сердцу моему, открытому к вам, выплеснули невиданную для меня клевету обо мне всевозможную, приписывая мне все пороки, присущие жизни вашей собственной.

Ну и разошлись вы, дети игривые, только вот вместо игрушек руки ваши ухватились за смертоносное.

Пора бы уже и глаза открыть да бдительность свою приумножить, пока ещё на месте то, что головою считать положено.

Для этого и пришло время, когда я прямо возвестить о себе вам должен.



Ибо вы ждете однажды Обещанного, потому и надлежало мне возвестить вам о том, что Обещанное Свершилось!

Я Пришел!

Но именно во дни эти, Волею Бога моего и вашего, я должен был открыто рассказать вам Правду об Отце и о себе, а также и о вас самих.

Дабы в стремнине событий, ожидающих вас, вы до последнего о Вести моей помнили.

И чтоб однажды мне не пришлось слушать слова ваши: мы не знали; мы не слышали.

Только трудно вам пока ещё поверить мне, ибо никогда ещё не знали, *что* есть Истина, с Событием этим связанная.

Потому и ожидаете дружно образа с качествами, вами придуманными и прежде всего вам присущими.

По невежеству своему стали ожидать желанное и, естественно, не стали ожидать должного.

Но возможно ли из того, чем заполнена голова ваша, сложить образ мой, предугадывая качества мои и тем более особенности Свершения моего предначертанного?

Не будет ли это попытка сложить из железных деталей конструктора ветер или же луч солнечный?

Не из прошлого к вам прихожу, о котором уже представление имеете,

Но всегда из будущего далёкого, о чём вам только мечтать приходится, да и то все образы придуманные, неизбежно наделяя своими пороками и ограниченностью, присущими мгновению, в котором пребываете.

Не слишком ли возносите имя своё, когда о неизвестном судить ревностно устремляетесь?

Не всем ли вам в этом случае прахом стать, если поспешно отвергнете во слепости своей Спасение, вам посланное?

Будьте до предела бдительны!

И только не путайте с суеверным страхом бдительность свою.

Экзамен великий поставлен ныне пред вами Отцом Истины.

Я же не смею пока нарушать выбор ваш, доказывая Истину свою усилием, над выбором вашим довлеющим.

Ибо ныне это для вас жизненно важное условие.

И я не пришёл удовлетворить желания ваши, но Волю Отца исполнить решительно.

А пока ещё желания ваши и Воля Отца направлены в противоположные стороны.

Тысячи лет вы обильно выражали свои мысли и желания, неизбежно формируя соответствующее общество, которого сами же и боитесь.

Теперь пришло время мне выразить свои мысли и желания в противовес вашей объединённой в единое мысле-чувственной среде.

Потому, когда прихожу к вам, я естественно противопоставляю себя всему вашему миру, со всеми вашими разнообразными шалостями.

Но, воистину, говорю вам, что от того, устремитесь ли постигать моё, впрямую зависит истинное счастье ваше!

Ибо я всегда знаю всё необходимое вам и знаю все закономерности трудностей ваших.

Продолжение следует

Избранные беседы



✍ *Бхагаван Шри Раджнеш (Ошо)*

ВОПРОС: Как я могу быть подлинным? Как я могу поступать и говорить правдиво, если общество и мир, от которых приходится зависеть в своих мирских нуждах, основаны на лжи и неправде?

ОТВЕТ: Что ж, станьте фальшивым. И не создавайте себе никаких трагедий. Но жизнь, для которой вы собираетесь фальшивить, рано или поздно уйдет от вас. Смерть неизбежна. Так что, если хотите жить в лживом обществе с удобствами, живите с удобствами. Но комфорт никуда не ведет, кроме смерти.

То, что вы называете удобствами и комфортом, я называю удобным способом умереть. Это медленное самоубийство. Но выбор за вами. Я не налагаю на вас никаких структур, никаких целей, Я просто называю вещи своими именами: если вы хотите удобно с комфортом умирать, идите на компромисс с окружающей вас ложью. Но где-то внутри вам никогда не будет удобно. В сердце останется беспокойство.

И я хорошо знаю: стать подлинным и правдивым мучительно. Иначе почему стольким приходится быть лжецами? Почему стольким людям приходится прожить жизнь лжеца? Стать подлинным мучительно. Это тапасчарья. Это аскеза.

Начиная быть подлинным, вы вступаете в конфликт. Но этот конфликт окупается. Это цена, которую приходится платить за то, чтобы достичь внутренней жизни. Приходится платить. Этого нельзя избежать.

Если вы хотите жизни, полной вечной благодати, жизни вне смерти, жизни вечной, приходится пройти эту аскезу. Но аскеза эта — только вначале. Она только вначале — вы же становитесь посторонним жизни, где каждый — лжец, где каждый — лицемер, где каждый пытается показать себя не тем, что он есть.

Если вы становитесь правдивым, вы — неподходящий. Вы не устраиваете, но это только вначале. Вы не устраиваете общество, но тут же вы устраиваете Бога. А того, кто устраивает Бога, мало волнует, устраивает он общество или нет. Он входит в высшую гармонию.

Только вначале, когда вы еще не в высшей гармонии, но уже потеряли связь с этим крошечным обществом и его так называемой гармонией, в переходный период, в этой бреши есть некоторое неудобство. Вы чувствуете себя посторонним, чужим, отчужденным. Но это только на короткий период, и дело стоит того.

Когда вы вступаете в высшую гармонию с Богом, космическую гармонию с деревьями и реками, камнями и песчинками, кого будет волновать ваше глупое общество, установления и направления? Кого волнует? Им нечего дать. Вся структура ложна. Они только притворяются. Только обещают. Они дают надежду, но она не оправдается.

Как только вы вступаете в высшую гармонию, вас это больше не волнует. Вы принимаете то, что придется жить в состоянии своего маленького бунта против общества. Вот почему каждый религиозный человек — бунтарь. Если религиозный человек не бунтарь, знайте наверняка: он просто притворяется, он не религиозен.

Христос религиозен, а ватиканский папа — нет. Папа — псевдо-, он — лже-. Он устраивает общество. Христос — бунтарь. Христианство против Христа.

Все религии — псевдорелигии. Буддисты против Будды, джайны против Махавиры, христиане против Иисуса, евреи против Моисея и Бал Шем Това, которые живут в другой гармонии — гармонии целостности.

Ваше общество просто крошечное. Подумайте, что такое Земля? Крошечная лампочка в необъятной Вселенной. Нечем особо хвастаться. А людское общество

на земле еще меньше. А в обществе еще меньшие частички — христиане, протестанты — еще меньше. И так далее. Вы создаете меньшее целостное вместо большого целого и задыхаетесь. Вам тесно, не двинуться, нет пространства вокруг.

Почему не смотреть на небо и не обладать всем доступным пространством? Но вы говорите: «Нет, я индус. Я не могу жить небом всех людей. Я человек, я не могу жить миром всех существ. Я сам по себе, я не могу жить миром всего сущего».

Почему вы ограничиваете себя? Я знаю, это намного удобнее. Приятно чувствовать себя индусом; надо чему-то принадлежать. Приятно чувствовать, что это твоя страна; это дает чувство почвы под ногами, можно на что-то опереться. Но это становится и тюремным заключением.

Оставаясь в открытом небе, чувствуешь страх, одиночество, но свобода всегда в одиночестве. Одиночество необычайно прекрасно, но поначалу оно кажется ужасным, потому что вы никогда не знали одиночества. Вы всегда жили в семье, в обществе, общественных нормах, в том и сем. Вы никогда не были один. Религия — искусство быть одному. Религия — это что вам делать со своим одиночеством. Она не связана с толпой. Это значит приблизиться к подлинному источнику своего существования, к самому центру.

Так что выбор за вами. Я ни к чему вас не принуждаю. Если хотите жить с комфортом (конечно, жизнью лицемерной, ложной, безвкусной, скучной), живите в вашей тюрьме. Это удобно. Но если вы хотите свободы, то надо немного быть мужественным, потому что свобода — только для тех, кто смел.

Если вы хотите отправиться в бесконечное небо Господне, Космос, придется оставить маленькие общности, которые вы называете обществом, религией, церковью. Из них надо выйти — из пещер, которые в страхе создал ум.

Всегда помните: бунт — сама сущность религии.

И в мире нет ничего прекраснее, нет большего наслаждения, чем быть бунтарем. Надо понять это слово. Я не имею в виду, что, будучи бунтарем, надо быть революционером, нет.

Революционер в той же самой ловушке. Он хочет изменить общество. Он считается с обществом и государством. Революционер может быть против этого общества, и он хочет создать другое общество своего воображения, свое общество, свою утопию, но он не против общества как такового.

Бунтарь — вне. Его не волнует ни это общество, ни любое другое. Он знает, что все общества станут тюрьмой. В лучшем случае, они могут быть сносными и все. На самом деле свободное общество невозможно. Общество не может быть свободным. Ни одна революция не может иметь успех, все революции были неудачными. Все знающие понимают, что революции невозможны сами по себе.

Изменить толпу невозможно — у толпы нет сердца. Изменить структуру невозможно — люди привязаны к структуре. Ее можно заменить — дать людям другую структуру. Можно заменить на следующую структуру.

Капиталистическое общество может стать социалистическим. Социалистическое общество может стать коммунистическим. Коммунистическое общество может стать фашистским. Они могут менять свою структуру, они могут менять свое обличье, они могут менять свое рабство. Но они не могут стать свободными. Толпа боится быть свободной. Она цепляется. Она хочет принадлежать.

Внутренняя пустота заставляет каждого принадлежать кому-то, чему-то: какой-то догме, какой-то партии, нации, философии, церкви. Тогда человек чувствует: «Я не один».

Свобода — это способность быть одному. А когда вы бесконечно одиноки, достигается чистота, невинность. А эта чистота есть религиозность.

Бунтарь тот, кто оставил все надежды на социальную революцию. Бунтарь тот, кто знает, что общество всегда остается тем же. Революция меняет внешнюю форму, но внутри все остается тем же.

Только индивидуальность может меняться. Только индивидуальность может стать буддой. Общество никогда не достигнет просветления. Все общества всегда остаются варварскими, грубыми, примитивными. Только индивидуальность может достичь этой высоты, этой высочайшей вершины, будучи совершенно одна, в полном молчании, в полном единении с существующим.

Будьте бунтарем. Не принимайте революцию за бунт. Революция — это игра общества. Бунт — проникновение в то, что общество будет следовать своим избитым, прогнившим путем.

Вы *выпали;* я не говорю, что вы убежали. Это выпадение — внутреннее явление. Вы остаетесь в обществе, но вы больше не в нем. Вы не принадлежите ему. На поверхности вы остаетесь в нем.

Вы ходите на рынок, на службу, на завод. Вы выполняете, что надо; но внутри вы больше не часть этого. Вы стали цветком лотоса: вода общества скатывается с вас. Это я называю выпадением.

Я не имею в виду хиппи, потому что хиппи вернется рано или поздно. Он должен вернуться. Вот почему нет старых хиппи — только молодежь. К тридцати годам они возвращаются к установленному. Они начинают бояться. К тридцати годам они женятся, имеют детей. Что же теперь делать? Они возвращаются к установленному. Теперь их дети станут хиппи, но они сами станут сквайрами.

Даже когда хиппи оставляют общество, они создают свое собственное. Тогда они начинают принадлежать этому обществу.

Если вы хиппи и не носите длинные волосы, вы становитесь чужим для хиппи. Если вы хиппи и не грязный, умываетесь и пользуетесь полотенцем, вы не подходите. У них свои правила, у них свое, противоположное общество. Оно мало, но у них есть свои правила, формы, манеры, язык, система отношений, и они традиционны, как и все другие. Может быть, это традиция наоборот, но это традиция. У них свой конформизм.

Настоящий выпавший тот, кто выпал внутренне. Внешне он продолжает жить, находиться в обществе, потому что от этого никуда не уйдешь. Но в глубине он не там. Он закрывает глаза — и больше он не член общества. Когда он приходит домой, он забывает завод, рынок, свое учреждение — все. Общество остается снаружи; он не пускает его внутрь. Вот что я имею в виду, говоря «выпавший».

Выпадение — это впадение внутрь! Впадите внутрь и вы будете настоящим выпавшим.

Строки, навеянные чтением Ошо

Что приобрел ты в этой жизни?
Открой глаза и посмотри:
Пусты не только твои руки,
Ты пуст безмерно изнутри.
Ты растерял в дороге длинной
Друзей, надежды и мечты,
Взамен цветов души невинной
Ты предпочел иметь шипы.
Тебе не нужен перекресток,
Не радует душистый май,
Надел ты на душу наперсток,
И катишь прямо, как трамвай.

И скоро скажет тебе сменщик:
«Твой путь окончен, выходи,
Ты прибыл, старый бакалейщик,
Черту последнюю сотри».
Тогда, быть может, с болью вспомнишь
Гвоздику первую свою
И брызги розового счастья
В том долгом яростном бою.
Не торопись нажать на тормоз,
Пусти трамвай свой под откос,
Вернись домой и выкинь сор весь,
И расколи гнилой кокос.

А. П.



Здоровье и кальциевый обмен

✍ *Ши Баоли, Цзо Бяо*

Как связаны между собой процесс старения и недостаток в организме кальция?

Авторитетные Упонские специалисты-медики считаТт, что и процесс старениУ, и процесс постепенного дрУхлениУ почек имеТт общуТ особенность — недостаток кальциУ. Разность в плотности кальциУ внутри клетки и вне ее составлУет 5000. Все функции клетки — выделение, сокращение, возбуждение, расширение и деление — полностьТ зависУт от Стой разности в плотности кальциУ. Старение и дрУхление происходУт из-за сокращениУ существуТщей разницы плотности кальциУ за счет увеличениУ содержаниУ кальциУ внутри клетки. В организме человека существует еще одна разность плотности кальциУ: между плотностьТ кальциУ в костной ткани и в циркулируТщей в теле жидкости. ПоСтому вторым классическим признаком старениУ УвлУетсУ перемещение кальциУ из костей в мУгкие ткани.

Кальций по своему содержаниТ в организме человека занимает одно из первых мест среди неорганических Слементов и составлУет приблизительно 2% от веса человека (1000–1200 г). 99% имеТщегосУ в организме кальциУ приходУтсУ на кости и зубы, и лишь 1% присутствует во внеклеточной жидкости, то есть в крови и в жидкости мУгких тканей. ПоСтому скелет человека УвлУетсУ не только каркасом, поддерживаТщим тело, но и огромным «хранилищем» кальциУ, из которого, в случае необходимости, восполнУетсУ его недостаток в организме.

С наступлением среднего возраста человек начинает ежегодно терУть 0,7–1% костного кальциУ, а у женщин, особенно в постклимактерический период, потери кальциУ бываТт еще больше. К шестидесУти пУти годам женщины терУТт 30–50%, а мужчины — 20–30% костного кальциУ.

В нормальном состоУнии основнаУ масса кальциУ сосредоточена в костУх. Соотношение костного кальциУ и кальциУ, содержащегосУ в крови и мУгких тканУх, составлУет 99:1. В процессе постоУпной потери кальциУ количество костного кальциУ уменьшаетсУ, а количество кальциУ в крови и в мУгких тканУх увеличиваетсУ, и пропорциУ изменУетсУ до 50 — 70 : 1 или 70 — 80 : 1. Этот процесс, как молчаливый убийца, незаметно наносит вред здоровьТ человека, размУгчаУ костнуТ ткань, приводУ к гиперплазии и частым переломам; в то же времУ, из-за увеличениУ количества кальциУ внутри клеток, происходит его оседание на стенках кровеносных сосудов, в сердечной мышце, в почках, что УвлУетсУ причиной атеросклероза, гипертонии, коронарной недостаточности, старческого слабоумиУ, образованиУ камней, злокачественных опухолей и других заболеваний, характерных длУ пожилого возраста.

По данным, приведенным в докладе ученых СтСнфордского университета (США), основной причиной смерти умираТщих ежегодно двухсот тысУч сер-

---

Продолжение Начало см. 2001, №№ 1, 2.

дечных больных в Америке УвлУетсУ недостаточное поступление крови в сердце, вызываемое резким увеличением содержаниУ в организме двуокиси углерода, приводУщим к притоку большого количества ионов внутриклеточного кальциУ и его оседаниТ. В результате сердце останавливаетсУ. Причины внезапной смерти могут быть различными, но если речь идет о сердечно-сосудистой системе, то основной из них УвлУетсУ именно нарушение кальциевого обмена, что приводит к увеличениТ содержаниУ кальциУ в клетках гладких мышц сосудов. Это приводит к гипертрофии функции возбуждениУ-торможениУ, обеспечиваТщей способность сосудов к растУжениТ. В результате происходит спазм сосудов и кровоток останавливаетсУ.

Врачи пекинского госпиталУ «Дружба» разработали концепциТ «синдрома нарушениУ кальциевого и фосфорного обмена у взрослых», в результате которого из-за «переселениУ» большого количества кальциУ возможны многофункциональные патологии: со стороны нервной системы — бессонница, потливость, нарушение душевного равновесиУ; со стороны пищеварительной системы — запоры или поносы; со стороны сердечно-сосудистой системы — сердцебиение, учащенное дыхание, удлинение интервала Q — T и снижение зубца T на кардиограмме; прочие нарушениУ — общаУ слабость, боли в поУснице, ногах и во всем теле, растУжение сухожилий голени. После приема кальциУ и витамина D у пациентов с пониженным содержанием кальциУ и фосфора происходит улучшение Стих показателей, многие симптомы исчезаТт или смУгчаТтсУ, особенно заметно улучшаетсУ работа сердца (реже бываТт приступы сердцебиениУ, нехватки воздуха, усиливаТтсУ тоны сердца и его сокращениУ), наполнУетсУ пульс, происходит улучшение психологического состоУниУ. Положительный Сффект от приема кальциУ объУснУетсУ замедлением процессов «переселениУ» кальциУ и его оседаниУ. Иными словами, путем пополнениУ содержаниУ кальциУ в организме можно замедлить размУгчение костных тканей и предотвратить многие заболеваниУ, свойственные лТдУм пожилого возраста.

Существует ли связь между пополнением кальция и продолжительностью жизни?

Когда говорУт о продолжительности жизни человека, то, как правило, имеТт в виду возможнуТ (теоретическуТ) продолжительность жизни и реальнуТ (фактическуТ). ПерваУ должна составлУть 120–130 лет, втораУ полностьТ обусловлена конкретными условиУми: страной и районом проживаниУ, состоУнием окружаТщей среды, семейным положением, социальными условиУми, телосложением, болезнУми, различными непредвиденными обстоУтельствами.

В процессе обеспечениУ здоровьУ человека и его долголетиУ огромнаУ роль принадлежит кальциТ. В настоУщее времУ в свУзи с повышением уровнУ жизни лТдей значительно увеличилось количество потреблУемых ими различных питательных веществ, а вот количество потреблУемого кальциУ по-прежнему остаетсУ недостаточным — на уровне 50% от нормы. В свУзи с Стим остро стоит проблема пополнениУ кальциУ в организме. Мы уже говорили о том, что из пУти неорганических Слементов кальциУ в организме человека содержитсУ больше всего, кальций формирует скелет человека и УвлУетсУ непосредственным показателем состоУниУ здоровьУ человека. Если в организме недостает кальциУ, если организм стареет, Сто проУвлУетсУ в ранней сгорбленности, в уменьшении роста, в исхудании, в суставных болУх, трудностУх при передвижении. Недостаток кальциУ приводит к расшатываниТ зубов, к их выпадениТ и, как следствие, к ухудшениТ аппетита и нарушениУм в работе системы пищеваренИУ. На микроуровне кальций непосредственно влиУет на передачу информации между клетками, обеспечиваУ тем самым возбудимость нервной системы, поддерживаУ работу организма

как единого целого. Если Стого не происходит, наступает преждевременное старение и продолжительность жизни сокращаетсУ. С нехваткой кальциУ свУзаны и все характерные длУ пожилого возраста болезни: сердечно-сосудистые, остеопороз, сахарный диабет, старческое слабоумие, заболеваниУ глаз. Вот почему длУ сохраненииУ здоровьУ и максимального продлениУ жизни так важно следить за поддержанием в организме достаточного количества кальциУ.

Как путем пополнения кальция можно замедлить процесс старения?

1. С молодых лет следить за увеличением запасов костной массы. ИзначальнаУ плотность костной ткани (в период высшей степени ее развитиУ) определУет количествеиный показатель ее запасов. ПоСтому очень важно, какой у человека объем костной массы в молодости. С момента рожденИУ до 20–30 лет ее объем непрерывно увеличиваетсУ, и чем большей величины она в Сто времУ достигнет, тем прочнее и тверже кости. После достиженИУ зрелого возраста у человека начинаетсУ потерУ костной массы. Если период молодости называТт периодом положительного кальциевого баланса, то в 60–70 лет наступает период отрицательного кальциевого баланса. Очень важно, как уже говорилось выше, создать максимальный запас кальциУ в раннем возрасте, а длУ Стого, по мнениТ китайских врачей, ежедневное потребление кальциУ с трех лет до зрелого возраста должно быть не менее 800 мг. Дети в возрасте 10–13 лет должны ежедневно получать 1000 мг кальциУ, в возрасте 13–16 лет — 1200 мг, беременные и кормУщие женщины — 1500 мг, пожилые лТди — 1000–1500 мг.

2. Правильно питатьсУ. Здоровье человека основано на непрерывном поступлении в организм питательных веществ: белков, жиров, углеводов, различных неорганических солей, витаминов и воды. Потребности организма в разных питательных веществах неодинаковы, поСтому их избыток или недостаток, могут УвитьсУ причиной заболеванИУ. Хорошо известно, что заболеванИУ сосудов головного мозга в пожилом возрасте возникаТт из-за высокого давленИУ и атеросклероза, что Сти два фактора представлУТт главнуТ угрозу длУ здоровьУ. Американские ученые исследовали взаимосвУзь между давлением и питанием и обнаружили, что у гипертоников содержание кальциУ в крови гораздо ниже, чем у лТдей с нормальным давлением. Врачи пришли к заклТченИТ, что нехватка кальциУ УвлУетсУ более серьезным, чем высокое содержание натриУ, фактором, вызываТщим гипертониТ и атеросклероз. Федеральным статистическим центром здравоохранениУ было обследовано 10372 человека в возрасте от 18 до 74 лет с цельТ установить взаимосвУзь между давлением крови и семнадцатьТ основными видами питательных веществ. Обследование показало, что истинной причиной, вызываТщей гипертониТ, УвлУетсУ нехватка кальциУ, калиУ, витаминов А и С. У всех гипертоников содержание Стих четырех Слементов было ниже нормы, а особенно низким оказалсУ показатель содержаниУ кальциУ. СреднУУ потребность организма человека в кальции составлУет 800–1000 мг в день. При ежедневном потреблении кальциУ в количестве более 1500 мг веро Утность заболеванИУ гипертонией не превышает 3–4%, а при потреблении менее 300 мг она возрастает в 4 раза.

Важнейшим питательным Слементом УвлУетсУ белок. БлагодарУ наличиТ в организме сбалансированного количества белка улучшаетсУ усвоение кальциУ, однако излишки белка вызываТт интенсивное выведение ионов кальциУ с мочой, что приводит к отрицательному кальциевому балансу. Как показываТт Сксперименты, при ежедневном потреблении 40–70 г белка усваиваемость кальциУ возрастает, при потреблении 100 г и больше начинаетсУ вымывание кальциУ, а при потреблении 140 г белка в день возникает отрицательный кальциевый баланс. ПоСтому, несмотрУ на то, что белок УвлУетсУ важным питательным Слементом, его потребление должно быть ограничено. ДлУ обеспеченИУ нормального кальциевого обмена предпочтительнее белок растительный, поСтому соУ так по-

лезна длУ здоровьУ — она богата кальцием (367 мг на 100 г сои) и белком (36–40 г на 100 г сои).

3. Вести здоровый образ жизни. УвеличениТ костной массы, уменьшениТ ее потери способствует движение. ВажнуТ роль играет вес, который находитсУ в прУмой зависимости от количества костной массы. Большому весу соответствует большой объем костной массы, с уменьшением веса падает и ее объем. Космонавты, например, находУсь во времУ полета в замкнутом пространстве космического кораблУ, за неделТ терУТт до 20% костной массы. Не менее важен и объем мышечной массы. Чем больше объем мышечной массы, тем больше объем костной массы. Объем костной массы у лТдей, много двигаТщихсУ и имеТщих хорошо развитуТ мускулатуру, значительно больше, чем у лТдей, ведущих малоподвижный образ жизни и имеТщих дрУблые мышцы.

КостнаУ масса терУет в объеме из-за куренИУ и употребленИУ алкоголУ, поСтому лТдУм пожилого возраста рекомендуем отказатьсУ от Стих привычек.

На усвоение кальциУ большое влиУние оказывает способ его пополненИУ. Так, усваиваемость кальциУ при приеме кальциесодержащих препаратов во времУ еды на 20% выше, чем при их приеме натощак или после еды. Особенно полезно принимать кальций вместе с пищей больным с пониженной кислотностьТ и Узвой желудка. Вообще кальций следует широко использовать в качестве пищевой добавки. Например, в Великобритании, где сразу после окончаниУ Второй мировой войны муку стали обогащать кальцием, рыхлость костных тканей встречаетсУ гораздо реже, чем во многих других странах как Запада, так и Востока.

4. Учитывать влиУние на костные ткани заболеваний и лекарственных средств, своевременно принимать меры длУ пополненИУ содержаниУ кальциУ в организме.

С мочой у больных сахарным диабетом вместе с сахаром выводитсУ большое количество кальциУ, что приводит к возникновениТ отрицательного кальциевого баланса, проУвлУТтщегосУ в уменьшении костной массы, повышении ее рыхлости. В свУзи с потерей кальциУ и увеличением плотности ионов кальциУ внутри клеток снижаетсУ интенсивность сахарного обмена и чувствительность организма к инсулину. Это приводит к обостреniТ диабета. ПолучаетсУ порочный круг: развиваетсУ гипертиреоз, увеличиваетсУ интенсивность обмена веществ, костные ткани терУТт кальций.

ПотерУ костной массы, приводУщаУ к рыхлости костных тканей, отмечаетсУ и у лТдей с поражениУми нервной системы, у парализованных и вообще у больных, длительное времУ находУщихсУ на постельном режиме.

Недостаточное усвоение жиров, кальциУ и витамина D обычно сопровождает заболеванИУ печени, селезенки и поджелудочной железы. Слабое питание кости получаТт при нарушении функций почек и их атрофии. Разрежение костей происходит и у больных, страдаТщих гемиплегией, болезнУми легких, гипертонией и атеросклерозом. 60% лТдей, перенесших резекциТ желудка, страдаТт остеопорозом.

Все вышеперечисленные заболеванИУ, а также применУТщиесУ при их лечении лекарства ускорУТт потерТ организмом кальциУ, а следовательно, УвлУТтсУ одной из причин рыхлости костных тканей. ПоСтому больным, страдаТщим подобными заболеванИУми, рекомендуетсУ дополнительный прием кальциесодержащих препаратов и витамина D, что дает комплексный Сффект — стимулирует процесс лечениУ основного заболеванИУ и предупреждает побочное действие препаратов. РекомендуемаУ ежедневнаУ норма потребленИУ кальциУ в Стих случаУх — 1500–2000 мг.

Как пополнить содержание кальция в организме пожилым людям?

В свУзи с тем, что процессы обмена и пищеваренИУ у пожилых лТдей ослаблены, им настоУтельно рекомендуетсУ ежедневно потреблУть кальциУ несколько больше нормы — 1200–1500 мг.

Основная масса потребляемого кальция должна поступать с пищей. С этой целью рекомендуется употреблять продукты, богатые кальцием и, вместе с тем, легкодоступные. Это, в первую очередь, свежее молоко. Один стакан молока перед сном и успокоит нервы, и пополнит запасы кальция в организме. Надо знать, что ночью процесс потери костного кальция протекает наиболее активно. Очень трудно обеспечить ежедневное потребление кальция на уровне более 1200 мг только за счет богатых этим элементом продуктов. Исследования показывают, что среднее ежедневное потребление кальция в Китае составляет около 400 мг. Стакан молока на ночь увеличивает эту цифру на 100 мг. Поэтому существует необходимость дополнительного приема специальных кальциесодержащих препаратов.

Пополнение запасов кальция в организме следует сочетать с занятиями физкультурой. Если вы получаете необходимое количество кальция и думаете, что этого достаточно, то вы ошибаетесь. Кальций должен быть усвоен каждой вашей клеткой. Обеспечить это может соответствующей интенсивности физическая нагрузка.

Какие богатые кальцием продукты рекомендуются пожилым людям?

У пожилого человека различные органы и системы жизнедеятельности находятся на разной стадии дряхления, хуже работает и система пищеварения. Поэтому, чтобы обеспечить потребности организма в питательных веществах, в рацион пожилого человека должны входить легкоперевариваемые и легкоусвояемые продукты. Особенно важно, чтобы, в силу уже не раз указывавшихся выше причин, это были продукты, богатые кальцием и витамином D.

К продуктам, богатым кальцием, относятся молоко, доуфу (соевый творог), соевое молоко, кунжут, шпинат, индийские бобы, соевые бобы в стручках, в которых содержание кальция на 100 г продукта составляет, соответственно, 130, 177, 75, 564, 103, 110 и 100 мг. Несмотря на насыщенность кальцием многие продукты растительного происхождения, например, шпинат или соя в стручках, содержат много щавелевой кислоты, которая, вступая в реакцию с кальцием, образует трудноусвояемую соль, и вместо кальция продукты привносят в организм абсолютно бесполезное вещество. Пожилым людям рекомендуем ежедневно употреблять определенное количество молока, съедать немного доуфу, индийских бобов, кунжута. Желательно не есть вместе с этими продуктами пищу, содержащую щавелевую кислоту, как например, не рекомендуется пить молоко и одновременно есть шпинат или соевые бобы в стручках, вместе отваривать доуфу и шпинат. В Китае, как, впрочем, и в других странах, структура питания населения такова, что количество потребляемого кальция остается ниже нормы. В связи с этим людям пожилого возраста целесообразно дополнительно принимать кальциесодержащие препараты, например, «Чжэньчжутай». Принимая ежедневно по три капсулы этого препарата, можно дополнительно получать 360 мг кальция. Людям же пожилого возраста, у которых пищеварительная система работает плохо, дозу надо увеличить до 18 капсул, принимая по 6 капсул три раза в день.

Продолжение следует

Примечание

В России сейчас появилось в продаже немало подобных препаратов. Например, в Москве имеются центры по продаже пищевых добавок, в т.ч. и кальциевых, китайской фирмы «Тяньши».

Телефоны для справок: (095) 155-49-93, 155-49-38, 155-44-25.

Диагностика и лечение «ветряных болезней»

✍ И Гуаньюн

Понятие «ветра» и его влияние на здоровье человека

1. Понятие «ветра» и его функциональное значение

Ветер представляет собой одно из природных явлений, возникающих как следствие разности атмосферного давления в различных точках. Мы его не видим, не можем подержать в руках, но постоянно ощущаем его существование. С точки зрения метеорологии, ветер — не что иное, как движение слоев атмосферного воздуха. Это движение воздушных масс носит сезонный характер. Например, весной преобладают восточные ветры, летом — южные, осенью — западные, зимой — северные*. Они-то и вызывают климатические изменения, принося весной тепло, летом — жару, осенью — прохладу, а зимой — холод. В зависимости от силы ветер может иметь разные названия: «мягкий», «легкий», «слабый», «тихий», «свежий», «крепкий», «резкий», «сильный», «мощный» (шторм), «бешеный» (буря), «жестокий» (ураган).

Ветер можно определить также как движение воздуха, перемещающегося в горизонтальной плоскости и оказывающего большое влияние на распределение тепла и влаги на поверхности Земли, на изменения погоды. Ветер, с одной стороны, — метеорологический фактор, а с другой, — немаловажный источник энергии. Он, как некий гигантский сосуд, вмещает в себя людей и все организмы — растения, животных, микробы, — которые делают возможным существование человека, а потому имеет определенное положительное влияние на наше здоровье. Ветер может уносить и рассеивать вредные для здоровья человека газы и мельчайшие частицы, снижая тем самым уровень загрязненности. Ветер способен обновлять воздух в помещениях, сохраняя его чистым и свежим, тем самым способствуя конвекции тела человека, испарению влаги с его поверхности, «рассеиванию жара». Таким образом, ветер улучшает условия труда и отдыха человека. Особенно вожделен ветер бывает в период жестокой летней жары, когда он приносит прохладу. Благодаря ветру тело человека охлаждается, и тем самым обеспечивается нормальное функционирование организма, поддерживается температурный баланс между организмом и внешней средой.

Таким образом, ветер, представляя собой один из факторов среды обитания человека, благоприятно воздействует на его физическое и психическое здоровье, повышает работоспособность, способствует лечению заболеваний и снимает утомление в конце напряженного рабочего дня.

2. Влияние ветра на здоровье человека



Несмотря на то, что ветер во многих отношениях полезен для человека, он также может играть роль отрицательного фактора для здоровья. О роли ветра как одного из важнейших факторов, влияющих на жизнедеятельность организма человека, представителям китайской традиционной медицины было известно еще две тысячи лет назад. Традиционная медицина счита-

* Имеется в виду Китай. — Прим. ред.

ет, что человек живет в лоне природы, между небом и землей, а потому его ци и кровь, «недостаточность» и «избыточность» теснейшим образом связаны со сменой в окружающей среде ветра и жара, сухости и влажности, холода и тепла. На жизнедеятельность организма человека серьезное влияния оказывают климатические изменения, связанные со сменой времени года. Обычно это влияние нивелируется за счет самоподстройки, адаптации организма к изменившимся условиям, в результате чего его физиология остается в норме. Однако эта способность организма адаптироваться к изменяющимся внешним условиям имеет определенный предел. В случае, если внешние условия изменяются слишком резко, так что организм не успевает адаптироваться, или если человек ведет беспорядочную жизнь, не развивая способность организма к адаптации, или если эта способность по каким-либо причинам была утеряна, у человека развивается болезнь. Благоприятные климатические условия способствуют высокой активности ци и крови человека, укреплению его здоровья, а неблагоприятные условия внешней среды, наоборот, могут вызвать различные заболевания, могут представлять собой угрозу здоровью человека. Эта закономерность справедлива для всего сущего в природе. Как сказано в трактате «Цзинькуй яолюэ», «ци ветра способна порождать сущее, она же способна наносить сущему вред, подобно тому, как вода может нести лодку, а может и поглотить ее».

Понятие «ветряного синдрома» и специфика его патогенеза

1. Понятие «ветряного синдрома»

Под «ветряным синдромом» мы понимаем ряд заболеваний, возникающих под воздействием любого вида «внешнего вредного ветра», вторгшегося в организм человека, а также внутреннее движение «ветряной ци», вызываемое патологическими изменениями внутренних органов человека.

Согласно теории традиционной китайской медицины, ветер является одной из «шести природных ци», а также одним из основных источников энергии, формирующей мир. На всем протяжении своего существования человек, наблюдая за ветром, учился использовать его, приспосабливался к нему, поэтому нормальная «ветряная ци» вряд ли может быть причиной возникновения заболеваний. Превратиться в патогенный фактор «ветряная ци» может из-за необычных резких изменений «природной ветряной ци», ее выхода за рамки обычных закономерностей или привычного для человека состояния. В этом случае «ветряная ци» может вторгнуться в организм человека и вызвать то или иное заболевание, например, простуду, ОРЗ, жар. В трактате «Сувэнь» говорится: «Ветряная ци скапливается в коже. Если ее волокна «открыты», то рассеивается холод; если они «закрыты», начинается жар и удушье». В этой цитате содержится непосредственное указание на простуду, возникающую под воздействием «внешнего ветра».

Что же касается заболеваний, вызываемых «внутренним ветром», то большинство из них связано с длительным нарушением баланса между инь и ян, а также с работой печени. В трактате «Сувэнь» сказано, что «ветер» берет начало в печени, что именно печень «главенствует» над «ветром». Печень — внутренний орган, хранящий кровь и главенствующий над мышцами; ее естество — «твердость» и «энергичность»; ее эмоции — гнев; ее выходное отверстие — глаза; она опирается на «поддержку огня».



Когда в организме человека имеются болезнетворные факторы, способные создать «внутренний ветер», и они подвергаются воздействию таких эмоций, как озабоченность, тоска, гнев и злоба, результатом этого является травмирование печени. Болезненное состояние печени приводит к резкому усилению активности ян-ци, заставляет кровь подниматься вверх, что чревато



апоплексией. Таким образом, «внутренний ветер» обязан своим происхождением печени и поэтому иногда именуется «ветром печени». В клинической практике наиболее распространены три разновидности такого «ветра»: «ветер, порождаемый красной степенью жара», «ветер, возникающий в результате трансформации ян печени», «ветер, порождаемый недостаточностью инь крови».

Механизм возникновения первой разновидности «ветра» выглядит следующим образом. Сильный жар опаляет меридианы печени, нарушает ее питание кровью, иссушает инь-жидкость тела, наносит ущерб инь печени, перекрывает подпитку мышц и кровеносных сосудов, вызывает необычайную активность ян печени, «вредный жар» устремляется вверх и вызывает завихрения «внутреннего ветра». Трансформация ян печени в «ветер» происходит так. Ян-ци печени входит в состояние высокой активности, а инь-ци печени, наоборот, становится ущербной. Ничем не ограничиваемая ян преобразуется в «ветер». Третья разновидность «внутреннего ветра» возникает как следствие «недостаточности» инь почек, в результате чего прекращается процесс преобразования «семени» в кровь. Печени начинает не хватать подпитки кровью, и в ней односторонне усиливается ян, что и вызывает слабый «внутренний ветер». Хотя эти три разновидности «внутреннего ветра» имеют различные клинические проявления, все они относятся к категории синдрома «внутреннего движения ветряной ци», их механизм патогенеза основывается на чрезмерной активности ян печени и, соответственно, недостаточной активности инь печени (крови). Поэтому в специальной литературе «внутренний ветер» определяется как «сдвиг, или изменение, ян-ци в организме человека».

Однако только этим проблема не исчерпывается, поскольку болезнь часто возникает в результате взаимного воздействия «внешнего ветра» и «внутреннего ветра», когда первое вызывает второе и наоборот. Например, болезни, связанные с повышением температуры на начальном этапе, как правило, являются болезнями «внешнего ветра». Однако в результате высокой температуры происходит «выгорание» инь и болезнь переходит в следующую стадию, когда «дерево» печени «не подкармливается», влага расходуется и возникает «внутренний ветер».

2. Особенности патогенеза «вредного ветра»

1) «Начальник ста болезней, глава шести излишеств»

Ветер в качестве «вредного ян» главенствует над ци весной. Именно в этот период возникает ощущение изменчивости и человек легко подвергается вредному воздействию. В качестве же «начальника ста болезней и главы шести излишеств» ветер способен вызывать заболевания в течение всего года. Поскольку ветер достаточно часто бывает причиной многих заболеваний, он, по сути, выступает проводником в организм человеке вредных внешних патогенных факторов. В книге «Линьчжэн чжинань» говорится: «Из шести ци только ветер способен существовать параллельно с остальными пятью. В совокупности с «холодом» он вызывает «ветряной холод», с «жаром» — «ветряной жар», с «сыростью» — «ветряную сырость», с «сухостью» — «ветряную сухость», с «огнем» — «ветряной огонь». Именно из-за способности ветра провоцировать пять ци на создание болезненных состояний человека его и называют «начальником ста болезней».

2) «Стремится кверху»

Ветер, выступающий в качестве «вредного ян», по своей природе легок и стремится вверх. В этом заключается его специфика. Поэтому-то он так легко поражает верхнюю часть тела. Это проявляется, например, в помутнении в глазах, в головокружении и других подобных симптомах. В трактате «Сувэнь» говорится: «От ветра в первую очередь страдает верхняя часть (тела)».

3) «Открывает волокна»

Ветер, то есть «вредное ян», по своему характеру очень «текуч». Поэтому он легко просачивается через любую защиту, проникает в энергетические каналы и «растекается» по поверхности мышц. Если «защитной ци» недостаточно, процесс «закрытия» и «открытия» выходит из-под контроля: появляется пот и др.

4) «Чрезвычайно подвижен и непредсказуем в движении»

Характерной чертой ветра является его чрезвычайная подвижность: он касается волос на поверхности кожи, проникает во внутренние органы, достигает макушки и опускается в колени и ступни, поэтому очаг патологии может не иметь определенного месторасположения. Например, вызываемый «тремя ци» — ветром, холодом и сыростью — ревматизм сопровождается «блуждающими» болями в суставах, которые перемещаются вверх-вниз, влево-вправо.

5) «Изменчив и непостоянен, внезапно появляется и исчезает»

Изменчивость, внезапное появление и исчезновение определяют такие особенности его патогенеза, как непостоянство и неожиданность возникновения болезней. Так, краснуха, например, сопровождается чесоткой, которая возникает внезапно и быстро проходит.

6) «Вызывает движение»

Многие вызываемые им болезни сопровождаются такими клиническими проявлениями, как рябь в глазах, головокружение, дрожь, судороги, перекашивание лица. Приведенная симптоматика характерна как при «ветре, порождаемом крайней степенью жара», так и при «ветре, возникающем в результате трансформации ян печени». В трактате «Сувэнь» об этом говорится так: «Если побеждает ветер, начинается движение».

Продолжение следует

Лечение чаем (общие сведения)



✍ *Цюй Чжэнцин*

1. Почему древние говорили: «Чай — лекарство от десяти тысяч болезней»?

В трактате «Бэньцаои», принадлежащем перу Чэнь Цанци (эпоха Тан, VII–X вв.), говорится: «Для каждой болезни существует свое лекарство, и только чай является лекарством от десяти тысяч болезней. В древних источниках содержится немало примеров излечивания разных болезней чаем, и, хотя многие из них содержат очевидные преувеличения, целебные свойства чая несомненны.

Лечение чаем применялось в Китае с древнейших времен. Предание гласит, что еще более четырех тысяч лет назад предки китайцев собирали дикий чай и готовили из него лечебные отвары. Позже было замечено, что употребление чая способствует укреплению здоровья. Так чай из лекарственного средства превратился в обычный напиток.



В эпоху Троецарствия (III в.) были открыты новые свойства чая. Знаменитый медик того времени Хуа То считал, что «регулярное употребление горького чая стимулирует умственную деятельность». В эпоху Мин (XIV – XVII вв.) появился даже целый трактат о чае «Чапу» («Все о чае»). В этом труде Гу Юаньцин всесторонне описал действие и применение этого растения и изготавливаемого из него напитка. Современная медицина подтверждает, что чай полезен при многих заболеваниях и как средство профилактики, и как лекарство. В Японии, например, чай вообще рассматривают как «волшебное средство и чудодейственное лекарство», предупреждающее болезни и способствующее продлению жизни.

2. Почему полезно пить чай?

Всемирная организация здравоохранения провела большую работу во многих странах мира по выявлению полезных и вредных свойств различных напитков и, в конце концов, пришла к выводу, что самым подходящим напитком для людей среднего и пожилого возраста является чай. Он прост в приготовлении, дешев, гигиенически чист, выводит радиоактивные элементы из организма, снабжает его необходимыми питательными веществами, способствует достижению долголетия. Чай содержит белки, жиры, более десятка витаминов, а также около трехсот видов веществ, включая жирные полисахариды, полифенолы и кофеин.

Способность чая продлевать жизнь объясняется содержанием витаминов С, Е и D, никотиновой кислоты и йода. Благодаря наличию в чайном листе фенолов чай способен абсорбировать радиоактивный стронций, в том числе и тот, который уже проник в костную ткань. За это чай окрестили «напитком ядерной эпохи». Кофеин обладает сосудорасширяющим действием, ускоряет дыхание, повышает работоспособность мышц, не учащая при этом пульса и не повышая давления, стимулирует потоотделение, укрепляет сердце, оздоравливает желудок, способствует нормальному мочевыделению и выведению токсинов. Кофеин и полифенолы, взаимодействуя друг с другом, препятствуют повышению уровня холестерина в крови и обладают профилактическим действием при инфаркте. Кроме того, полифенолы очищают организм от избыточных свободных радикалов, уничтожают болезнетворные бактерии.

Перечисленные свойства чайного листа положительно влияют на кроветворные процессы, на укрепление сухожилий и костей и функционирование щитовидной железы. Особенно отчетливо эти положительные свойства чая проявляются у людей среднего возраста, поскольку именно в этот период жизни человек начинает набирать лишний вес, который является причиной сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и рака кишечника. Кроме того, чай бодрит, устраняет усталость.

Многочисленные целебные свойства чая можно свести к следующему:

1) поднимает тонус, улучшает мыслительные способности и память;
2) снимает утомление, способствует обмену веществ, поддерживает нормальное функционирование сердца, сосудов и желудочно-кишечного тракта;
3) предупреждает кариес (по оценкам некоторых врачей, при регулярном употреблении чая вероятность возникновения кариеса у детей снижается на 60 %);
4) содержит большое количество полезных для организма микроэлементов;
5) подавляет раковые клетки;

6) замедляет дегенерацию клеток, способствует продлению жизни (эффективность чая в этом отношении в 18 раз выше, чем у витамина Е);
7) замедляет и предотвращает образование на стенках сосудов жировых бляшек, препятствуя возникновению атеросклероза, гипертонии и тромбоза;
8) стимулирует работу центральной нервной системы, усиливает моторику;
9) способствует снижению веса, улучшает цвет лица (особенно полезен в этом отношении чай «Улун»);
10) предотвращает образование катаракты;
11) уничтожает разнообразные бактерии (благодаря наличию дубильной кислоты) и поэтому предупреждает и лечит стоматит, фаринголарингит, а также часто возникающую в летнее время дизентерию;
12) содержит антирадионуклидные вещества (если во время просмотра телепередач пить чай, уменьшается воздействие вредного излучения и сохраняется зрение);
13) поддерживает нормальный кислотно-щелочной баланс в крови (чай содержит кофеин, теофиллин и другие щелочные вещества, которые быстро усваиваются организмом и окисляются, нейтрализуя кислотные метаболики);
14) помогает переносить жару, понижает температуру тела.

3. Какие виды чая существуют в Китае и какое влияние они оказывают на здоровье человека?

Китай иногда называют «царством чая», и не зря, поскольку там культивируется более 350 сортов чайных кустов, с которых собирают более 1000 видов чайного листа. При этом ассортимент чайной продукции непрерывно расширяется.

По способу переработки чай в Китае подразделяется на следующие виды: перебродивший красный* чай (наиболее известные сорта: «Гунфу хунча», «Цича» и юньнаньский чай); полуперебродивший чай «Улун», или темнозеленый чай, который, благодаря сильной просушке, может долго храниться и ценится тем выше, чем он старей («Уиянь», «Те Гуаньинь»), небродивший зеленый чай (наиболее известные сорта: «Чжэньмэй», «Лунцзин», «Вилочунь»); неразмельченный и сохраняющий молодые побеги белый чай, производящийся, в основном, в провинции Фуцзянь и представленный сортами «Байхаоиньчжэнь» и «Байюнь сюэя»; прессованный черный чай, изготовливающийся в форме брикетов, лепешек и т.п., что облегчает его транспортировку на большие расстояния и хранение (наиболее известные сорта: «Пуэрча», «Фучжуаньча», «Сянцзяньча»); цветочный чай, т.е. чайный лист с лепестками различных цветов, в частности, жасмина и магнолии.

Специалисты в области чайного производства зачастую не имеют общего мнения по вопросу о классификации видов чая. Вышеприведенная классификация наиболее распространенная. Иногда чай классифицируют по сортам чайных кустов, иногда — по форме и виду чайного листа, иногда — по месту производства.

Пристрастия людей к различным видам чая зависят от места их проживания. В Северном Китае больше любят цветочный чай, в южных районах страны предпочитают зеленый, в отдаленных скотоводческих районах распространен прессованный чай. Разные виды чая содержат разные питательные вещества и обладают разным лечебным действием. Например, зеленый чай, содержащий гораздо больше витамина С и полифенолов, чем красный, более эффективен при любых заболеваниях. Исследования показывают, что зеленый чай лучше красного противодействует росту раковых клеток, поскольку препятствует образованию в организме канцерогенных химических соединений. Таким образом, с точки зрения полезного

* У нас такой чай называется «черный» (индийский, цейлонский и т.д.). —Прим. ред.

влияния на состояние здоровья, зеленый чай лучше красного. С другой стороны, зеленый чай не очень подходит людям пожилым, особенно страдающим привычными запорами, поскольку усугубляет их. Красный чай более полезен для желудка, мочеотделения и как средство против старения, чем зеленый.

Вид чая и место его производства определяют и его качества. Кроме того, выбирая чай, следует внимательно отнестись к тому, кто будет его потребителем: какой чай в большей степени подходит тому или иному человеку в зависимости от пола, возраста, физического состояния, характера работы, жизненных привычек и т.д. Обычно детям, подросткам и юношам рекомендуется пить слабый чай и полоскать им рот; в молодом возрасте, когда наступает пик развития организма, лучше пить, главным образом, чай зеленый, а если красный, то не крепкий. Женщинам молодым в пред- и послеменструальный периоды, а также женщинам в переходном возрасте, когда ими овладевают раздражительность и беспокойство, полезно пить цветочный чай, который способствует «прочищению» печени, «упорядочению» ци и менструального цикла. Цветочный чай полезен также мужчинам, страдающим патологиями предстательной железы. Женщинам после родов лучше пить красный чай с добавлением небольшого количества бастра (желтого сахара). Людям с больным желудком показан чай с медом, страдающим заболеваниями печени — цветочный чай, занимающимся физическим трудом — красный чай, а тем, кто работает больше сидя, — зеленый чай. Для похудения лучше всего пить чай «Улун» или «Пуэрча».

Таким образом, существует большое разнообразие сортов чая, обладающих самым различным действием, поэтому максимальную пользу от употребления чая можно извлечь тогда, когда выберешь тот, который нужен именно тебе.

4. Почему чай обладает антиканцерогенными свойствами? Какой чай в этом плане наиболее эффективен?

Среди долгожителей есть немало любителей чая, большую часть которых составляют мужчины. У этих людей заболеваемость раком очень низка. Еще в 50–60-е годы были проведены исследования, позволившие сделать вывод о том, что чайный лист обладает антиканцерогенными свойствами. Однако на вопросы, почему это так и какой чай наиболее эффективен в этом отношении, убедительного ответа до сих пор найти не удавалось. На изучение этой проблемы в настоящее время направлены серьезные силы и средства во многих странах — в Китае, Японии, США, Великобритании, Франции, России, Канаде, Турции и Южной Корее. Недавно китайские ученые первыми установили, что листья чая способны предотвращать опасность канцерогенного воздействия на организм человека азотистых соединений. Исследователи считают, что зеленый, прессованный, цветочный, красный чай и чай «Улун» препятствуют образованию этих соединений в организме, причем, после года хранения в специальной таре эта способность уменьшается лишь на 10 %. После заваривания чая и выдерживания его при комнатной температуре в первые три часа эта способность заметно падает, но затем падение замедляется. За 24 часа снижение составляет 15–34 %. Экспериментальные тесты на организме человека показали, что 1 г чайного листа, трижды заваренного кипящей водой (каждый раз по 150 мл воды), способен частично препятствовать образованию азотистых соединений, а 3–5 г останавливают синтез таких соединений полностью. Опыты на животных свидетельствуют, что фуцзяньский чай, «Те Гуаньинь», хайнаньский зеленый чай, измельченный красный чай снижают заболеваемость раком пищевода у крыс. Чайный лист не только препятствует образованию азотистых соединений в организме, но и подавляет их канцерогенное действие. Учеными также установлено, что наиболее эффективным антиканцерогенным действием обладает зеленый чай.

В НИИ питания и гигиены продуктов Академии профилактической медицины КНР изучение антиканцерогенного действия различных сортов китайско-



го чая проводится с 1986 г. Результаты проделанной работы свидетельствуют о том, что практически любой вид китайского чая обладает действием, препятствующим образованию в организме азотистых соединений в среднем на 65 %. При этом зеленый чай более эффективен, чем красный (82 против 43 %). Эффективность противоазотистого действия многих сортов зеленого чая превышает 85 %. По своему антиканцерогенному воздействию зеленый чай не только превосходит другие виды чая, но и занимает одно из ведущих мест среди продуктов питания в целом. В НИИ онкологии Академии медицинских наук КНР был проведен анализ антиканцерогенного действия 108 видов пищевых продуктов. Наиболее поразительным оказалось то, что самой высокой экстрагирующей способностью обладает зеленый чай. В НИИ профилактики онкологических заболеваний Гуанси-Чжуанского автономного района провели исследования шести видов употребляемых в пищу растений, чтобы выявить их антиканцерогенное действие. Приоритет и в этом случае остался за зеленым чаем. Каков же механизм подобной эффективности зеленого чая? Совместными усилиями ученых-чаеведов, медиков и фармакологов удалось установить, что своим антиканцерогенным действием зеленый чай обязан содержащимся в нем полифенолам (около 20 %), основу которых составляют различные дубильные вещества. Они обладают противоокислительным действием, препятствуют образованию некоторых канцерогенных веществ и подавляют рост раковых клеток. Кроме полифенолов в чайном листе содержатся витамины С, Е, D и жирные полисахариды, микроэлементы цинк и селен. Вполне вероятно, что антиканцерогенные свойства чая обусловлены взаимодействием всех входящих в него компонентов. Из того, что известно об этих свойствах чая на сегодняшний день, можно заключить, что регулярное употребление зеленого чая (особенно высокосортного) является эффективным средством профилактики рака.

5. Способствует ли чай продлению жизни и долголетию?

Согласно преданию, в эпоху Тан из Лояна в столицу пришел 130-летний монах. Встретивший его император решил узнать секрет долголетия монаха и спросил: «Ты прожил так долго, какое лекарство против старости ты принимал?» Монах, засмеявшись, ответил: «Я с малых лет жил в бедной семье и понятия не имел о том, что такое лекарство. Я просто очень люблю пить чай». Император присвоил монаху имя «Ча ушицзинь» («Пятьдесят цзиней чая») и поселил его в монастырь Баошоусы.

Почему же чай способствует долголетию? Это происходит потому, что он содержит много полезных для пожилых людей питательных веществ и способен предупреждать многие хронические заболевания. Выпивая по несколько чашек чая в день, они получают аминокислоты и различные витамины, как раз те вещества, которых, в первую очередь, может не хватать людям преклонного возраста. Чай также богат такими минеральными веществами, как медь, фтор, железо, марганец, цинк и кальций, которые в других продуктах встречаются редко. В чае есть лекарственные вещества: кофеин, танин, витамин Р.

Эффективность чая как средства продления жизни может быть еще выше, если сочетать его употребление с приемом каких-либо укрепляющих лекарственных средств. Наши предки выработали немало рецептов приготовления целебного чая, продлевающего жизнь, улучшающего функционирование печени и почек, поддерживающего баланс между инь и ян, улучшающего интеллектуальные способности.

Продолжение следует



Стихи, цигун и «пестование жизни»

У Фэй

Бо Цзюи талантливый поэт эпохи Тан (VII–X вв.). Но, кроме того, он был известен как сторонник «пестования жизни». Уже в молодом возрасте Бо Цзюи начал знакомиться с литературой по этой проблеме, заниматься цигун и уделять серьезное внимание правильному питанию.

Поэт занялся цигун в тридцать лет и настолько им увлекся, что воспел его во многих своих стихотворениях, судя по которым, благодаря цигун, избавился от многих болезней, никогда не пользуясь лекарствами.

Стихи о «пестовании жизни», написанные поэтом, придают всему его творчеству особый колорит, а также являются хорошим подспорьем для последующих поколений цигунистов. Вот лишь некоторые отрывки.

«Зачем ожидать неизбежной дряхлости, а затем пребывать в бесполезной старости. Ведь, если утром голоден, найдутся овощи, чтобы поесть; а если продрог от ночного холода, возьми одеяло и укройся. Тебе посчастливилось избежать холода и голода, что еще можно желать. Умерь желания, и станет меньше болезней; в радостный день сердце не поддается печали. Что может лучше очистить разум, чем «Книга перемен», лежащая у изголовья» («С высот озираю жилище»).

«Ночные птицы от сна пробуждают лес, утренний свет озаряет восточную комнату. Запах медного очага примешивается к утренним ароматам, саронг гасит огарок свечи. Я сажусь, пока в голову не проникли мысли, и стучу зубами 36 раз. Как же после ночного поста не съесть чашку каши» («Утреннее пробуждение»).

Принимайте свою жизнь с благодарностью

Юань Мэймин

Откуда я пришел? Куда иду? Кто я, в конце концов? Только появившись на свет, я сразу попал в бескрайнее море добра и зла, меня стало бить о рифы потерь и приобретений. В народе говорят: «Море страданий безбрежно, но оглянись и увидишь берег». Но как «оглянуться»? В какой стороне берег?

Древние мудрецы называли тело «вонючим кожаным мешком». К чему же тогда все эти выматывающие душу мучения, которым подвергается человек?

Жить действительно не просто. Если, например, начать с эпохи, в которую жил Конфуций, то от нее нас отделяет где-то 80–90 поколений. За эти более чем две тысячи лет трудно даже представить, сколько перенесли люди бед к несчастий, и мы сейчас существуем только потому, что «цепочка», которая шла перед нами, не была нарушена ни в одном звене.

С другой стороны, человек живет самое большее сто с лишним лет, а в конце его ожидает неизбежная смерть. Если посмотреть на проблему под этим углом зрения, вопрос о цене жизни одновременно и упрощается, и усложняется. Простым он становится потому, что все проблемы бытия и небытия, добра и зла, в конечном итоге, снимаются одним росчерком пера. Сложным же этот вопрос становится в силу того, что каждый из нескольких миллиардов проживающих на земле людей имеет свой собственный жизненный путь, и каким бы этот путь ни был, он имеет свое собственное рациональное объяснение.

На ум приходят стихотворные строки: «Еще не родившись, кем был я? А кем я был, когда родился? Когда я вырос, я стал собой, а кем я буду, когда закроет мгла мне очи?» На первый взгляд, вопросы не имеют ответа, но, если вдуматься, они выводят нас к новому сознанию, к пониманию жизни, превосходящему наше обыденное самосознание.

Момент рождения «я» можно сравнить с посевом в землю семечка: посадишь тыкву — вырастет тыква, посадишь бобы — вырастут бобы, но какой будет урожай и какого качества будут плоды, зависит от последующего ухода.

Говорят, что, кроме «истинного я», человек еще имеет «ложное я» и «сверх я». Верите ли вы в это? Если не верить, то как же быть со всеми подобными утверждениями древних мыслителей и мудрецов, а если верить, то во всем этом слишком много туманного и непонятного. Как же быть?

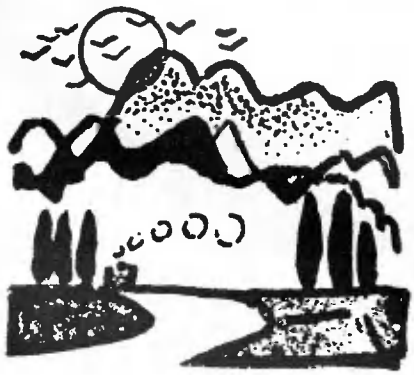
Надо дорожить жизнью, жить сегодняшним днем, постоянно совершенствоваться, и вы не только будете здоровы и душой, и телом, но и постепенно начнете ориентироваться в океане жизни, узнаете, где находится «берег», кто вы есть, совершенно по-новому взгляните на жизнь и сможете принимать ее с благодарностью.

«Прогулка» по картине

Цзян Бинчэнь

Ван Вэй был не только выдающимся поэтом эпохи Тан (VII–X вв.), но и большим мастером живописи. Известно, что одна из его картин сыграла ключевую роль в излечении литератора Цинь Гуаня эпохи Сун (X–XIII вв.) от заболевания желудка. Как пишет сам Цинь Гуань, однажды почувствовал боли в желудке. Длительное лечение не принесло никаких результатов, и писатель был в отчаянии. В один прекрасный день знакомый Цинь Гуаня принес ему посмотреть картину Ван Вэя «Река Ван» и при этом сказал: «Если ты будешь смотреть на эту картину, тебе станет лучше. Я с ее помощью поставил на ноги уже несколько больных».

Цинь Гуань удивился: как картина может лечить? Но ведь знакомый принес ее из добрых побуждений, и писатель решил попробовать. С того момента он, лежа в постели, ежедневно внимательно рассматривал изображение. Постепенно ему стало казаться, что, созерцая картину, он как будто переносится туда — к этим зеленым горам и прозрачным водам. Изящная стихотворная надпись на картине еще больше усиливала иллюзию. Наш боль-



ной «вдыхал» чистейший воздух горной долины, «прислушивался» к пению птиц, доносившемуся из глубины леса. Созерцая всю эту первозданную прелесть и наслаждаясь блаженством и покоем природы, Цинь Гуань стал ощущать, как его душа становится чище, как она распахивается, как все тело наполняется энергией молодости. Через несколько дней таких «прогулок» по картине Цинь Гуань полностью поправился.

Как могла картина вылечить больного, который был уже на пределе своих сил? Дело в том, что она помогла ему воспрянуть духом, что способствовало быстрой мобилизации защитных сил. Картина включила механизм саморегуляции больного, и болезнь отступила.

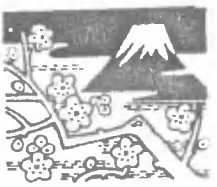
Примечание редактора

Автор статьи считает, что картина включила механизм саморегуляции больного, в этом все дело. Но как она его включила? В том ли дело, что больной представлял себя на природе, «наслаждался... природой», созерцая картину? По мысли автора, картина служила вспомогательным средством для использования своего воображения, представления, что, как известно, является важным элементом цигун. В таком случае получается, что ключевым элементом оказывается природа, воздействовавшая через воображение, опиравшееся на картину.

Однако вряд ли все этим ограничивается. Все предметы окружающего мира обладают определенной энергией-информацией. При этом большую роль имеет форма предмета. Известно, например, что мощной энергетикой обладают пирамидальные предметы, крест, знак тайцзи и т.д.

Произведения искусства, в частности живопись, создаются с учетом этих закономерностей. Например, картины, пропорции которых соответствуют правилу «золотого сечения» способны оказывать гармонизирующее воздействие на зрителя лишь одной своей формой. Все это общеизвестно. Но есть сторона, которая явно недооценивается: энергетика произведения — это не только энергия материала, формы, пропорций, линий, цвета. Любое произведение искусства (ремесел) всегда излучает энергию своего творца: художника, композитора и т.д. Творец всегда, обычно бессознательно, «заряжает» свое творение определенной энергией, энергией своей души. И если душа не развита духовно, нечиста, произведение будет излучать негативную информацию, независимо от того, насколько хорошо оно исполнено технически. Творение злого гения является бессрочным оружием массового поражения.

В последнее время этот механизм стал осознаваться яснее. Появились люди, которые им пользуются целенаправленно. Например, устраиваются «оздоровительные выставки» художников-цигунистов. Посетив ее, можно вылечить какие-то болезни, улучшить свое состояние. Однако надо очень хорошо осознавать, что такого рода целительство может быть опасным, так как поверхностное оздоровление может обернуться энерго-информационным заражением на более глубоком уровне. Нельзя слепо доверяться целителям, будь то художник, композитор или просто цигунист. Лучше всего дело своего оздоровления доверить самому себе, брать его в свои руки.



Китайское искусство гравирования печатей

«Пожалуйста, распишитесь и скрепите подпись своей печатью!» — такую фразу можно нередко услышать в повседневном быту китайцев. Личная печать требуется для получения денег в банке или заказного письма на почте, она необходима для заключения контрактов и при подписи официальных документов. С глубокой древности и по сию пору в высоких административных сферах и в частном обиходе, в делах весьма важных и совсем незначительных печать в Китае служит для выражения доверия и согласия. Чтобы документ обрел законную силу, вы должны не только расписаться на нем, но и удостоверить его своей печатью. Помимо этого, именная печать — постоянная и неотлучная спутница каждого китайского живописца или каллиграфа. Ею по традиции помечаются произведения искусства для вящего подтверждения их подлинности. Небольшая по размеру печать играет неоценимую роль в жизни китайцев.

Гравировка имени на печати производится вручную. Благодаря высокой технике резьбы граверу удается соединить очарование иероглифического письма с изяществом резных линий. Немаловажно, что качество отпечатка остается неизменным вне зависимости от времени изготовления печати, которая в этом смысле может быть сочтена близкой предтечей одного из четырех знаменитых китайских открытий — книгопечатания (три других — компас, порох и бумага). Словом, ее культурное значение трудно переоценить.

Издавна повелось, что материалом для изготовления печатей была либо бронза (использовавшаяся простолюдинами), либо нефрит (имевший хождение в императорском доме и семьях знати). И бронза, и нефрит отличаются большой твердостью; работа с ними представляет собой длительный и кропотливый процесс, требующий от мастера исключительной точности. Между тем, в конце периода правления династии Юань (1277 — 1368 гг.) выдающийся художник Ван Мянь впервые ввел в практику изготовление печатей из сравнительно мягкого материала — камня-жировика. Резьба по нему гораздо менее трудоемка (скажем, по сравнению с бронзовым литьем) и сама по себе доставляет особое удовольствие умелому граверу, под резцом которого этот материал способен выразить всю красоту китайской каллиграфии. И не случайно нововведение Ван Мяня вскоре завоевало популярность среди ученых мужей той эпохи.

Впоследствии, для придания печатям большей изысканности, стало принято украшать их боковые поверхности разного рода инскрипциями: например, пригодной для распева или декламирования поэтической строфой, отразившей интимные чувства мастера или запечатлевшей окружающий мир в момент завершения его работы; либо обычной надписью, сообщающей об имени резчика, месте, откуда он родом, дате изготовления печати. Гладя на эту ладную вещицу, можно многое почерпнуть о художественном стиле ее эпохи. Благодаря тому вниманию, которое на протяжении многих столетий уделялось в ученой среде Китая мастерству гравировки печатей, со временем эта отрасль прикладного творчества стала почитаться наравне с такими видами изящных искусств, как живопись и каллиграфия.





Основной этап процесса изготовления печати — гравировка ее рабочей поверхности, где, в свою очередь, чрезвычайно важен предварительный выбор иероглифического стиля и общего рисунка надписи; это называется «техникой композиции». Собственно гравировка иероглифов на печатающей поверхности посредством умелых уверенных движений получила название «техники резьбы». Соединение этих двух элементов рабочего процесса рождает особый вид каллиграфического начертания знаков, именуемый «техникой письма». Таким образом, искусство гравера оценивается по тому уровню мастерства, которое он демонстрирует во всех трех традиционных техниках. Впрочем, обработкой рабочей поверхности печати дело не ограничивается. Художественный вкус и фантазия мастера могут найти свое воплощение в миниатюрном скульптурном навершии, которым украшается печать, или в изящном пейзажном наброске, выгравированном на ее корпусе. Большие выразительные возможности таятся также в умелом использовании природного цвета и оригинальной фактуры камня, подчеркивании его естественной красоты, что придает печати еще большую художественную ценность. Комбинация всех этих нюансов, использование как плоскостной, так и объемной резьбы делают печати подлинными произведениями высокого искусства.

Печать, только что вышедшую из рук гравера, следует приложить к подушечке с красящей пастой и затем сделать оттиск на бумаге. Только после этого она готова к практическому использованию. Красная красящая паста является необходимым дополнением к самой печати; она изготовляется из киновари — соединения, в состав которого входит ртуть. Главными достоинствами красящего пигмента являются его интенсивность и блеск. Хорошая паста отличается сочным цветом, сохраняющим свои свойства на протяжении многих веков.

Пасту необходимо время от времени размешивать специальной палочкой, дабы содержащееся в ней масло не скапливалось на поверхности, оставляя под собой затвердевшую корку. Для пущей сохранности фарфоровую коробочку с красящей пастой помещают в деревянный футляр, чаще всего обитый шелком, дабы уберечь ее от случайных повреждений.

Гравировка и художественная отделка печатей представляет собой приятный и умиротворяющий вид свободного времяпрепровождения, особо популярный среди представителей старшего поколения.

Помимо художественной ценности, печать имеет и чисто практическое значение: об этом свидетельствуют разбросанные буквально по всей стране бесчисленные магазинчики, специализирующиеся на торговле печатями. Если зайти в подобный магазин, то вашему взору сразу же предстает множество необработанных заготовок из дерева, камня, металла или пластмассы, предоставляющих покупателям широкий выбор соответственно их вкусам и предпочтениям.

Не менее обширен перечень стилей гравировки: от классических *чжуаньшу* (древнейший вид начертания иероглифов), *лишу* (стиль каллиграфии, появившийся на рубеже нашей эры) и *кайшу* (форма письма, разработанная в IV–V вв. н. э.) до шрифтов, созданных специально для гравировки печатей — стили «птицы», «насекомого», «феникса» и т.д. — с множеством подвидов и вариаций.

Умножающийся поток иностранных туристов и студентов, посещающих Китай, способствует росту популярности этого древнейшего искусства во всем мире. Для любого зарубежного гостя именная печать, единственная в своем роде, — это оригинальная реликвия, имеющая глубоко личностное значение. Уникальный характер этих маленьких творений ума и таланта китайских мастеров объясняет неиссякаемый интерес к искусству изготовления печатей, который не подвержен влиянию времени и не зависит от географических границ.

ИНДЕКС 70764

B0000000 1207 188

