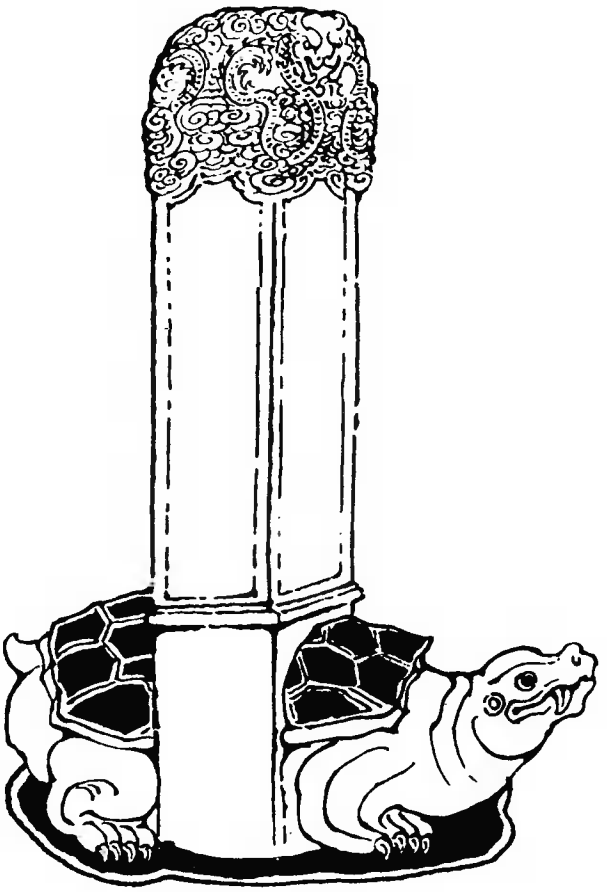
ЗОК
2664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

1/2002





ЦЯНЬЦЮ ГУЙШОУ

Черепаха — долгожительница. В течение долгого времени она способна обходиться без пищи и воды. В древности ее панцирь использовали для гадания, из него делали монеты, в виде черепахи часто вырезали основание печати.

Вместе с драконом, фениксом и единорогом черепаха входила в так называемые «четыре волшебных», считалась одним из самых священных животных, приносящих счастье и удачу.

«Цяньцю гуйшоу» («черепаха, живущая тысячу лет») является пожеланием долгой жизни.

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

1/2002

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Ши Фахун. **Устранить эгоизм, утвердить «небесное сердце»** 3
Хуан Цзинцюань. **Чрезмерные эмоции вредны для «сердца дао»** 4
Фэн Лида. **Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)** 6

МАСТЕРА ЦИГУН

Чжан Пэняо. **Лю Хайжун и коллективное «воздержание от пищи»** 9

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Линь Шули. **Эмоциональное напряжение и «методика улыбки»** 12
Чжан Тяньгэ. **Динамические методики** 15

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

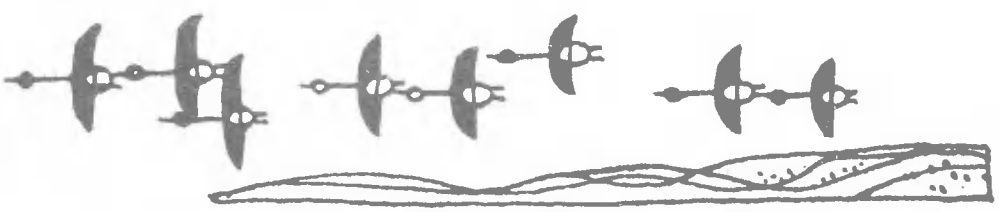
Во имя Света и Любви 19
М.В. Аксенов. **Хроноакупунктура** 29

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Чжао Баофэн. **Терапия наиболее распространенных заболеваний (Продолжение)** 35

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

И Гэ. **Напиши свою жизнь** 40
Чжу Чункуй. **Сердце приносит болезни, сердце лечит болезни** 41
Хэ Чжэньцюань. **Сто «нельзя» в еде и питье (Окончание)** 43



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
Переводчик С.Е. Сергеев
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",
2002.

Редакция просит всех, кто нам пишет,
вкладывать в письмо чистый конверт
для ответа с необходимым числом
знаков почтовой оплаты (марок) и
написанным обратным адресом.

Редакция оставляет за собой право не
вступать в переписку.

Принимаются заказы на размещение
рекламных материалов.

На обложке:
Храм Пяти пагод. Пекин.



"Цигун и жизнь", 2002, № 1
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 25.01.2002. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ №232.
Цена договорная

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



Устранить эгоизм, утвердить «небесное сердце»

Ши Фахун

Занимающийся цигун прежде всего должен устранить эгоизм и утвердить «небесное сердце». Что такое «небесное сердце»? Идущий по великому дао (пути) в Поднебесной является справедливым. Занимающийся цигун должен следовать дао и ценить дэ (нравственность), исповедовать дух бескорыстия. Мастерство, приобретенное в ходе занятий, может быть нравственным и иметь устойчивый характер только тогда, когда сердце человека постоянно настроено на «недеяние» и бескорыстие. Человек, жертвующий собственным сердцем, а часто и полностью отказывающийся от самого себя и своих желаний, обретает возможность получать достойную компенсацию непосредственно от «небесного дао». В современном обществе нередко можно встретить крупных предпринимателей, одновременно являющихся и большими филантропами. Эти люди прекрасно понимают взаимосвязь между понятиями «жертва» и «воздаяние». Когда приходит такое понимание, нет ничего, от чего нельзя было бы отказаться.

Небо отказывает в помощи людям безнравственным. Учителю трудно переделать испорченного ученика. Буддисты говорят: «Хотя дождь и поливает все вокруг, он не может напитать траву без корня; хотя учение Будды и обширно, оно вряд ли спасет недоброго человека». У людей с непомерными корыстными устремлениями желания буквально опутывают «изначальный дух», расходуют «изначальное семя». Сверху эфемерные надежды истощают дух, снизу плотские желания истощают семя. Даже если придет сам Небесный владыка, ему будет стоить больших трудов с помощью «чудесной пилюли» восстановить «сгнившие иссохшие кости»; даже Нюйва* вряд ли сможет «залатать прохудившееся истлевшее тело». Надо стремиться полностью воссоздать себя такими, какими мы были до рождения. Совершенствующиеся в истине — это люди, сформировавшиеся, т.е. люди высокодобродетельные, делающие добро другим.

Комментарий редактора

Важнее действия мотив, на основании которого оно совершается. Если человек делает добро, думая о воздаянии, то ценность такого поступка для этого человека невелика.

---

* Нюйва (Нюйгуа) — в древнекитайской мифологии архаическое женское божество, имеет облик полуженщины-полузмеи (в некоторых описаниях у нее еще голова быка). Почитается как мать-прародительница.
Согласно варианту мифа («Хуайнань-цзы», 2 в. до н.э.), Нюйва, видимо, порождала людей как некую бесформенную, нерасчлененную массу, а другие мифические герои помогали ей, создавая отдельные части тела и органы. — Прим. ред.

Чрезмерные эмоции вредны для «сердца дао»

✍ *Хуан Цзинцюань*

Для успешного продвижения в цигун прежде всего необходимо совершенствовать «сердце дао» (дух) и избавляться от «семи эмоций».



1. «Семь эмоций» сильны, дух слаб. Эмоции человека всегда переполняют его. Вряд ли можно найти рядом с собой кого-либо, чьи настроение и мысли находились бы в нейтральном, спокойном состоянии. Эгоистические желания постоянно подтачивают душу человека, редко когда мы бываем милосердны и благородны. Мы постоянно в своих мыслях и поступках находимся под влиянием обывательских взглядов, нам трудно проявлять свои истинные качества.



2. «Семь эмоций» слабы, дух утончается. Когда «сердце» человека разрушается, «сердце дао» утончается. Надо отказаться от эгоистических устремлений, стабилизировать свое эмоциональное состояние, отринуть обывательские представления, очистить душу – тогда мы сможем познать и использовать самые тонкие законы духа. Древние считали, что «сердце дао» — это «законы неба», которые чрезвычайно тонки. «Законы неба» — это истина, заключенная в законах природы, истина, которую можно познать только чистым сердцем. Сердце человека — это его желания, а желания человека всегда опасны. Если занимающийся цигун остановится на «человеческих желаниях», он не сможет продвигаться вперед.

3. «Семь эмоций» сильны, «сердце дао» утончается. Это относится к высшему уровню цигун. Когда древние совершенствовались в постижении дао, они уходили далеко в горы, селились в монастырях, прерывали все контакты с мирской жизнью. Все это делалось для того, чтобы избежать влияния «семи эмоций». После того, как они отрабатывали «укрепление семени и его превращение в ци» и «укрепление ци и его превращение в дух-шэнь», они вступали в высший этап — «рождение младенца». Человек вновь возвращался в мир, где правят «семь эмоций». Здесь он должен был победить эмоции. Тогда дух укреплялся, чувства переставали представлять собой сколь-нибудь серьезное препятствие на пути совершенствования. Более того, они становились «точильным камнем» мастерства, «тугим луком», «прекрасным учителем».

В наше время люди занимаются, главным образом, «открытыми» методиками, не предполагающими уход от работы и повседневной жизни. По своему уровню эти методики стоят выше, чем «пестование ци в тихом месте и закаливание духа-шэнъ в шумном месте», чем занимались древние. То есть современный человек подвергается воздействию «семи эмоций» от начала до конца и, если ему удается выстоять под их бешеным напором, мастерство к нему приходит гораздо быстрее, чем это бывало в прошлом.

Комментарий редактора

Эта маленькая статья затрагивает главную проблему и цигун, и любых других систем самосовершенствования. Поэтому хотелось бы внести ясность.

Первые два пункта говорят об обратно пропорциональной зависимости между «семью эмоциями» и духом («сердцем дао», «небесным сердцем»): чем сильнее первые, тем слабей и грубей второй. Для правильного понимания сути проблемы необходимо прежде уточнить, что есть «семь эмоций». В них входят как отрицательные (гнев, страх), так и положительные (радость). Китайская теория всегда требовала ограничивать все эмоции, считая, например, что даже излишняя радость вредит сердцу, не говоря уже об отрицательных эмоциях. Но ведь, чтобы ограничивать (тем более избавляться) чрезмерные эмоции (тем более эгоистические), нужно этого захотеть, нужно иметь желание это сделать. А как оно может возникнуть? Только в одном случае: если силен дух, если развито сознание. Поэтому надо начинать с духа, с «сердца дао». Зависимость здесь как раз противоположная.

Далее. Необходимо ли умерять, усекать, ограничивать все чувства? Чувства — это главное, что есть у человека, это его богатство. Умалять радость, грусть нельзя. Требуется другое: чувства надо одухотворить, тогда они не будут опасны — ни для собственного здоровья, ни для окружающих. Одухотворенные эмоции не разрушительны, в них нет огня, который сжигает, они мягки и всегда благодатны, поскольку находятся под контролем духа, «истинного сердца». Задача человека в том и заключается, чтобы пробудиться, осознать, почувствовать свое «истинное сердце» и изменить свой чувственный мир. В этом случае желания человека перестанут быть опасными, а эмоции или перестанут ослеплять разум, или будут приводить к действиям надразумным, имеющим «небесную», духовную логику.

И вот вся проблема-то в том и состоит: как пробудиться, как почувствовать свою истинную природу. Это кажется какой-то неразрешимой задачей: ведь непробужденный не может ставить ее для себя, это принципиально не вписывается в его желания.

Обретение «сердца дао» — это тайна, ключ от которой на Небе. Однако решение этой Загадки существует, и решается она на Земле. Вот ее формула: прожить жизнь, данную человеку, с максимальной активностью, искренностью и старанием. И пробуждение обязательно случится: раньше или позже. В этой жизни или в другой. Жизнь — это волшебное средство, она обязательно приведет туда, куда нужно. Вопрос лишь в сроках.

Пробуждение начинается с проблеска, с краткого прикосновения к Высшему, космическому. Оно похоже на яркую вспышку некоего запредельного света внутри нас, на моментальный прорыв в Бытие. В этом мгновении блаженство, незабываемое человеком уже никогда. Его нельзя добиться целенаправленными усилиями, оно «случается», когда напряжение «сердца», чувств, сил души достигает предела. С этого события и начинаются духовные поиски. Человек, почувствовавший вкус, аромат такого блаженства, не может удовлетворяться больше тем, чем он жил прежде. Он будет искать другого. Но куда идти? Где истинная жизнь, о существовании которой он получил намек? Терпение и время позволят ему когда-нибудь понять, что тот длинный путь, который он готов проделать, лежит не во внешнем пространстве. Это путь, ведущий к своему собственному «истинному сердцу», идти надо внутрь себя, через огромные слои «грязи», окутывающие его. Надо очистить свое небесное сокровище, вернее, сжечь весь хлам и мусор, за которыми его не видно. Сжечь же все это можно, лишь проходя сквозь огненные вихри, огненные испытания, которые и предоставит Жизнь. Поэтому не покоя должно искать ищущему, но твердости духа воина, ведущего бой за победу над самим собой.

Здоровье, атлетизм и долголетие



✍ *Фэн Лида*

5. Лечебное питание при заболеваниях глаз

1. История вопроса

В эпоху Тан лечебному питанию придавал большое значение Сунь Сымяо, считавший, что при лечении и профилактике заболеваний прежде всего следует прибегать к помощи соответствующих диет, а уж только затем в случае необходимости прибегать к лекарственным средствам. Так, в его трактате «Цяньцзиньфан» приводится опыт лечения «куриной слепоты» с помощью включения в рацион бараньей печени. Лечебное питание широко применяется и современной медициной.

2. Значение лечебного питания

Здоровье человека непосредственным образом зависит от полноценности и рациональности питания*, получаемого организмом. Структура глазных тканей предъявляет к питанию свои требования, иногда более жесткие, чем требования всего организма в целом.

3. Типология глазных болезней, при которых показано лечебное питание

1) Глазные болезни, вызванные неполноценным питанием:

а) «куриная слепота», ксерофтальмия и склероз роговицы, возникающие вследствие недостатка витаминов;

б) слабое зрение из-за нехватки витамина B_1;

в) новообразование кровеносных сосудов в роговице из-за недостатка витамина B_2;

г) кровоизлияние в глаз, обусловленное недостатком витамина С;

д) различные заболевания зрительных нервов, связанные с недостатком цинка.

Все эти заболевания, по мнению специалистов, хорошо поддаются лечению с помощью специально подобранного питания, способного восполнить недостаток тех питательных веществ, которых не хватает организму.

2) Глазные болезни, опосредованно связанные с неполноценным питанием:

а) близорукость — ее развитию способствует атрофия оболочки глазного яблока, возникающая вследствие недостатка белков или кальция;

б) туберкулез глаз и вирусное воспаление роговой оболочки вызваны ослаблением иммунитета, обусловленного недостатком многих важных питательных веществ;

в) перерождение тканей глаза (например, появление желтых пятен на сетчатке) и ряд других заболеваний связаны с частичным нарушением питания.

При этих видах болезней лечебное питание также достаточно эффективно. Многое зависит от правильного выбора диеты, способствующей укреплению организма, повышению иммунитета.

Продолжение. Начало см. 1999, № 4–6; 2000, № 2–5; 2001, № 2, 3.

* Не столько полноценное, сколько правильное, не чтобы много всего, а чтобы то, что надо. — Прим. ред.

3) Заболевания глаз, вызванные избыточным питанием:

опухоли на веках, жировики на роговице, склероз кровеносных сосудов сетчатки;

4) Глазные болезни при сахарном диабете

При заболеваниях этого типа лечебное питание также необходимо. Рекомендуется ежедневный контроль за сбалансированностью питания, недопущение скопления в организме всего того, что нарушает нормальный обмен веществ. Только при выполнении этих условий можно надеяться на улучшение.

4. Особенности лечения с помощью правильного питания:

1) Широта воздействия. Этиология заболеваний, вызываемых неполноценным питанием, зачастую тоже носит сложный характер. Кроме недостатка какого-либо одного вида питательных веществ в качестве основной причины, их возникновение связано с частичным недостатком и других веществ. Например, развитие ксерофтальмии – с нехваткой витамина А, однако возникновению этого заболевания способствует также и недостаток белков. Таким образом, лечебное питание, при такого рода заболеваниях глаз, оказывается более эффективным, чем чисто медикаментозное.

2) Нетоксичность. В лечебном питании применяются продукты, составляющие привычный повседневный рацион человека. Организм человека полностью адаптирован к этим продуктам. В качестве эффективных средств лечебного питания зарекомендовали себя также применяемые в китайской медицине лекарственные травы и другие вещества. Лечебное питание, за исключением случаев особой чувствительности организма, обычно не вызывает никаких негативных реакций, не дает никаких побочных эффектов.

3) Другие преимущества. Лечебное питание главным образом состоит из сырых продуктов или подвергнутых легкой обработке. Их приготовление не требует особых умений. Страдающие глазными заболеваниями вполне могут самостоятельно подобрать себе соответствующую диету и приступить к лечению. Для этого достаточно всего лишь ознакомиться с основными принципами лечебного питания.

4) Недостатки. Действие этого метода лечения не такое сильное, как при лечении лекарствами. Результаты проявляются через достаточно продолжительное время. Поэтому в тяжелых случаях, на поздних стадиях болезней лечебное питание следует применять в комплексе с медикаментозным и даже хирургическим.

5. Что необходимо знать при самостоятельном применении лечебного питания

1) Делать упор на профилактику. Структурная организация тканей, из которых состоит глаз, чрезвычайно тонка. Любая патология легко наносит ей вред, и даже в случае ее успешного устранения не исключены рецидивы или осложнения, способные ухудшить зрение.

2) Своевременно лечить заболевание. Эффективность лечения наиболее высока на начальной стадии заболевания. Чем раньше начинается лечение, тем лучше. На поздних стадиях, когда глазные ткани уже сильно деформированы, трудно ожидать идеальных результатов не только от лечебного питания, но и от других видов лечения.

3) Правильно определять характер заболевания. Когда в глазу появляются какие-либо изменения, необходимо немедленно обратиться к врачу для тщательного обследования. Лечение можно начинать только после точно поставленного диагноза.

4) Правильно отбирать необходимые продукты. Продукты, применяемые для лечебного питания, должны быть свежими, поскольку в противном случае



содержание питательных веществ в них уменьшается и эффективность лечения снижается. Отобранные продукты должны соответствовать вкусовым пристрастиям больного, не вызывать отвращения, а также побочных реакций, если организм чрезмерно чувствителен.

5) Рационально сочетать разные продукты. Реальная эффективность содержащихся в продуктах питательных веществ зависит от правильного сочетания продуктов. Например, полноценное усвоение витамина А происходит при его соединении с жирами.

Кроме того, надо быть очень внимательным, определяя количество продукта. Его не должно быть слишком много, чтобы он превышал потребности нормального обмена веществ. Это особенно относится к труднорастворимым в воде веществам, поскольку их избыток может быть вреден для организма.

6) Правильно готовить. Надо овладеть правильными способами приготовления продуктов лечебного питания, которые не разрушали бы содержащиеся в них питательные вещества. Например, витамин В не переносит высоких температур, а витамин С разрушается в медной посуде. Легкорастворимые в воде питательные вещества могут исчезнуть в процессе заваривания продукта или его промывания. Приготовление не должно, кроме того, негативно повлиять и на вкусовые качества.

7) Проявлять терпение. Лечебное питание оказывает свое действие далеко не сразу, а постепенно. Не бывает так, чтобы человек съел полезный продукт и болезнь прошла. Поэтому важно проявлять терпение. Особенно важно строго соблюдать диету при заболеваниях глав, вызванных избыточным содержанием в организме тех или иных веществ.

8) Внимательно отслеживать динамику заболевания. Во время самолечения надо внимательно следить за изменением своего состояния. Если состояние постепенно стабилизируется, в течении заболевания наступает улучшение, значит, лечебное питание стало давать первые результаты и его надо продолжать. Если же состояние остается без изменений, или даже ухудшается, следовательно, диета выбрана неверно и ее следует скорректировать, лучше с помощью врача.

6. К вопросу о противопоказаниях в питании при заболеваниях глаз

Под противопоказаниями мы понимаем такие продукты, которые в случае их употребления в пищу, могут негативно повлиять на течение того или иного заболевания. При покраснении и опухании глаз нельзя есть продукты, дающие острые аллергические реакции, например: баранину, креветки, крабы, рыбу; продукты, обладающие раздражающим действием: чеснок, имбирь, лук, перец. Не рекомендуются и такие продукты, как, например, бамбуковые побеги, соевые ростки, горчица.

При склерозе сосудов сетчатки противопоказаны внутренние органы животных, а при приеме лекарственных средств от малокровия — чай.

Окончание следует



Лю Хайжун и коллективное «воздержание от пищи»

✍ *Чжан Пэняо*

В истории цигун «воздержание от пищи» представляет собой явление, спонтанно возникающее у отдельных людей, занимающихся совершенствованием. Древние считали его одним из видов «искусства превращение в святого». Сегодня «воздержание от пищи» стало массовой методикой избавления от болезней и продления жизни и, получив научное обоснование, приобрела широкую популярность среди населения. Уже около двадцати лет проводятся сеансы коллективного «воздержания от пищи», инициируемые путем распространения соответствующей информации на определенной территории.

Если какой-либо город или уезд, где в состоянии «воздержания от пищи» находятся более десяти тысяч человек, можно назвать «территорией голодания», то первой из них, несомненно, является уезд Фань провинции Хэнань. Впервые об этом новом явлении СМИ сообщили в 1994 г. Тогда основатель этого движения Лю Хайжун стала ездить по населенным пунктам и создавать группы «воздержания от пищи», количество которых увеличивалось, как снежный ком.

Многие стали даже шутить, что куда в уезде ни пойдешь, везде можно встретить святых. Это обстоятельство стало причиной немалой гордости жителей уезда Фань. Руководство уезда заявило, что «воздержание от пищи» является важным мероприятием, способствующим избавлению людей от болезней и страданий и не требующим больших затрат. При поддержке руководства уезда Фань Лю Хайжун провела более 260 специальных мероприятий и докладов по вопросам «воздержания от пищи» в городах, уездах, деревнях и поселках провинций Хэнань, Цзянсу, Шаньдун, Хэбэй и Шэньси, организовала более двухсот практических семинаров, в результате чего общее число «воздерживающихся от пищи» превысило 200 тыс. человек, а результаты оказались поистине удивительными. Вот лишь некоторые примеры.

Ху Юйцзунь, мужчина 47 лет, страдал псориазом, поразившим 90% кожного покрова. Больной на протяжении тридцати трех лет лечился в четырех лечебных учреждениях, отдавая за лечение практически все, что зарабатывала семья. После первого 15-дневного курса «воздержания от пищи» у него очистилось от струпьев 80% тела, а после второго курса, который больной провел через месяц после первого в течение 36 дней, наступило полное выздоровление.

Дуань Сюин, женщина 50 лет. В шесть лет заболела бронхитом, который осложнился эмфиземой легких и астмой. С тех пор с приходом зимы она практически не вставала. Кроме того, у больной настолько обострился геморрой, что она не могла ни стоять, ни сидеть и еле-еле передвигалась. «Воздерживалась от пищи» 13 дней. Здоровье немного восстановилось, начала ходить.

Среди больных был и шестилетний мальчик, страдавший страшной жаждой. За ночь он выпивал до трех термосов воды. Со временем рот стал пересыхать так, что начинались носовые кровотечения. В первую ночь после начала голодания больной выпил лишь половину термоса, на следующую — половину стакана, а через три дня его потребность в воде нормализовалась.

У 72-летней пациентки по фамилии Цай в результате «воздержания от пищи» полностью сошли старческие пигментные пятна с рук и лица, кожа стала мягкой, нежной и глянцевой, поднялось настроение, женщина стала словоохотливой и веселой, энергичной — можно сказать, вернулась молодость.

Благодаря «воздержанию от пищи» излечился от заболеваний сосудов головы и сердца бывший секретарь парткома уезда Ван Шилян, а его коллеги расстались с сахарным диабетом.

Лю Хайжун, несмотря на большие заслуги, на то, что многие ученики считают ее святой, осталась скромным человеком. Лю Хайжун никогда не выпячивает себя, никогда не рекламирует свои занятия, ездит на городском транспорте, живет в скромных гостиницах, питается в столовых. Она сама себя не называет учителем, не позволяет делать этого и ученикам, не создает собственного направления в цигун. Лю Хайжун часто говорит, что цигун это прежде всего наука о том, как стать настоящим человеком. Учитель же, прежде чем обучать других, сначала сам должен стать Человеком.

Везде, где побывала Лю Хайжун, ее деятельность получает высокую оценку местных властей, которые отмечают низкие расценки на занятия, высокий нравственный уровень, хорошие результаты и быстрые сроки их получения. На подобные отзывы Лю Хайжун смотрит по-своему: «Наши семинары длятся всего по три дня, поскольку мы дорожим временем тех, кто к нам приходит. Стоят они 36 юаней*, половину из которых мы отдаем местной администрации. Транспортные расходы на свое проживание и питание мы берем на себя, чтобы оставаться на том уровне, который доступен всем, развивать дело цигун на местах, меньше доставлять людям хлопот. Наша задача — сделать все, что возможно, чтобы достичь эффекта от занятий цигун. Если бы цена была даже еще ниже, но не было бы результата, трудно было бы избежать обвинений в мошенничестве. И то, что нас хвалят, конечно же, вдохновляет, но не дает оснований почивать на лаврах, поскольку есть много прекрасных мастеров, работающих лучше нас».

Главное, что позволило методике «воздержания от пищи» Лю Хайжун завоевать популярность, это ее высокая эффективность. Например, в деревушке Яоливан уезда Фэн живет молодой парень, который бегал на занятия группы в деревню Суньлюван. Во время одного из групповых занятий у него рассосалась опухоль в паху. В тот же вечер молодой человек рассказал об этом в своей деревне. Более ста человек, узнав о чудесном исцелении, помчались на велосипедах рассказывать об этом своим родственникам и знакомым. На следующее утро занятия в группе начали уже шестьсот человек. В другом случае 70-летний мужчина страдал эмфиземой легких, постоянно испытывал нехватку воздуха. В довершение у него разразилось серьезное сердечно-легочное заболевание, замучившее его чуть не до смерти. Он купил сто таблеток от бессонницы, положил их в стакан, чтобы в случае необходимости разом распрощаться с этим миром. Однако после трехдневного курса занятий почувствовал себя полным сил, все симптомы болезни прошли. Вернувшись домой после занятий, он купил мопед и стал разъезжать на нем, рассказывая о «воздержании от пищи».

Обычно «информационная установка» Лю Хайжун на «воздержание от пищи» продолжается от семи до четырнадцати дней, а иногда и более месяца.

---

* 4,5 амер. доллара. — Прим. ред.

После этого ученики получают возможность регулировать процесс самостоятельно. В чем секрет «воздержания от пищи»? Как так получается, что людям удается длительное время обходиться без еды? Вероятнее всего, в период «воздержания» человек находится в особом состоянии, позволяющем получать энергию непосредственно из космоса. Еще советскими учеными были открыты азотфиксирующие бактерии, находящиеся в организме человека и способные преобразовывать вдыхаемый с воздухом азот в белок и другие необходимые человеку вещества. Почему «воздержание от пищи» обладает терапевтическим воздействием? Сейчас на Западе популярно лечебное голодание, относительно которого европейские и американские ученые выдвигают самые разнообразные теории: о лечебной энергии природы, об иммунной роли жидкости организма, о кислотно-щелочном балансе, о самоинтоксикации организма. Все эти теории требуют дальнейших исследований, чтобы доказать свое право на существование. Многолетний опыт обучения «воздержанию от пищи», накопленный Лю Хайжун, несомненно, содержит уникальный фактический материал, который будет полезен специалистам.

Человек, вошедший в состояние «воздержания от пищи» очень быстро начинает ощущать, что стал лучше видеть, острее мыслить, приобрел легкую походку, что ослабли боли, поднялось настроение и душа помолодела. Если в период «воздержания от пищи» интенсифицировать индивидуальные занятия цигун, эффективность занятий еще более увеличится и эффект от лечения «воздержанием» также возрастет. Как раз во время групповых занятий мастеру цигун легче всего продемонстрировать так называемые «чудеса», которые только усиливают доверие учащихся к методике «воздержания от пищи» и уважение к наставнику. Процесс групповых занятий так и протекает во взаимном влиянии, взаимном стимулировании, с подъемами и спадами, и сам по себе представляет непрерывное чудо. Мастер цигун — инженер человеческих душ, и, только став благородным человеком сам, он становится обаятельным, привлекательным для других. Лю Хайжун — прекрасный тому пример.

Молчание внутри; покой снаружи. Покой зависит от внешних условий, молчание необусловлено. Так что не принимайте покой за молчание. Если вы примите покой за молчание — а так делают миллионы... Отправляются в Гималаи, чтобы достичь молчания. Они могут найти покой, но не молчание. Гималаи совершенно спокойны; но как только вы вернетесь обратно в мир, вы увидите, что покой исчез. Молчание — то, на что можно положиться. Оно в вас. Покой — то, что зависит от условий, которые не зависят от вас. Нельзя овладеть покоем, — но это и не нужно. Если вы узнали молчание, молчание заполнит все пространство, где бы вы ни оказались. Теперь вы знаете его внутреннюю тайну.

Подлинное счастье — часть истины. Будьте истинны, и вы будете полны блаженства. Будьте подлинны, и вы будете счастливы. И это счастье будет беспричинно — просто часть вашей правдивости. Счастье — проявление правды. Там, где правда, — действует счастье. Где нет правды, счастье перестает литься, и действует несчастье.

Ошо

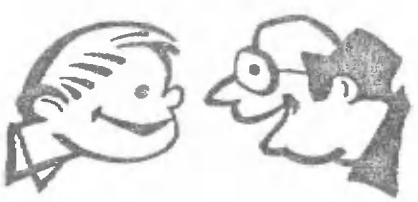
Эмоциональное напряжение и «методика улыбки»

✍ *Линь Шули*

На человека, живущего в этом мире, ежедневно воздействует масса раздражающих факторов. Когда такое влияние превосходит субъективную возможность их выдерживать, возникает негативный эмоциональный настрой, выражающийся в гневе, страхе, озабоченности, тоске и раздражении. Если оставить такой настрой без внимания, то со временем он может перейти в соматическое заболевание. Поскольку в жизни всегда есть раздражающая информация, человек вынужден постоянно на нее реагировать. Поэтому современная медицина все большее внимание обращает на роль социально-психологических факторов и предупреждает нас о том, что нельзя накапливать эмоциональную энергию, что к лечению и предупреждению любых болезней необходимо подходить с позиций психологии. Эмоциональная энергия представляет собой энергию, сформировавшуюся в организме человека под воздействием внешнего раздражения. Эта энергия способна накапливаться, и когда по прошествии времени она достигает определенного предела, то через посредство центральной нервной системы, эндокринной и иммунной систем превращается в патогенный фактор, вызывающий различные заболевания, или отягчающий уже имеющиеся. Следовательно, своевременное снятие негативных эмоций, возникающих в повседневной жизни, эмоционального напряжения играет важную роль в сохранении физического и психического здоровья.

В связи с этим следует особо остановиться на так называемой «методике улыбки» и ее положительной роли в преодолении плохого настроения.

В американском журнале «Ридерз дайджест» была опубликована статья «Улыбка может изменить тебя», в которой автор привел очень убедительный случай. Однажды у его приятеля было плохое настроение. Подобные состояния случались с ним и раньше. В такие дни он всячески старался избегать встреч с кем бы то ни было. Но в тот день, к несчастью, у приятеля была назначена деловая встреча с боссом. Делать было нечего, и, чтобы избежать лишних вопросов, он решил сыграть небольшую роль. Во время встречи с его лица не сходила улыбка, беседа проходила легко и непринужденно, наш герой выглядел веселым и открытым. Все было хорошо, но что его поразило после встречи, так это отсутствие прежнего состояния подавленности. Иначе говоря, плохое настроение полностью прошло под влиянием наигранно веселого поведения.



Как простая улыбка смогла изменить настроение человека? Выражение лица всегда несет на себе определенную информацию. Эта информация фиксируется головным мозгом, который приобретает соответствующий эмоциональный опыт. Кроме того, есть предположение, что это явление связано с активным влиянием зрительного



бугра головного мозга. Вероятно, программа, заложенная в этой части мозга, вызывает различные типы выражения лица, которое, в свою очередь, оказывает обратное воздействие на зрительный бугор. Во время улыбки у человека расправляются брови. Вполне вероятно, что этот факт оказывает положительное влияние на функцию зрительного бугра, результатом которого является улучшение настроения. Недавно психологи открыли еще одну интересную закономерность. Оказывается, что, входя в определенную роль, можно создать желаемое расположение духа. Это тоже является своего рода объяснением рассматриваемого нами явления.

Для того, чтобы придать лицу выражение улыбки, необходимо выполнить три основных условия: разгладить кожу лица и, в первую очередь, расправить межбровные складки; придать выражение улыбки глазам, слегка растянуть и приподнять уголки рта. Нельзя допускать, чтобы улыбался один рот, а глаза грустили. В искренней улыбке ключевыми участками являются межбровное пространство и глаза. Надо стремиться к тому, чтобы как можно дольше удерживать выражение улыбки, пропитаться чувством радости, чтобы улыбка внешняя превратилась в улыбку внутреннюю. В результате этих последовательных действий сначала внешних, а затем внутренних, когда внешнее и внутреннее сливаются воедино, плохое настроение быстро уступает место настроению радостному, эмоциональное напряжение снимается.

Если вам удастся в повседневной жизни постоянно удерживать выражение легкой улыбки на лице и сохранять покой, это будет способствовать повышению вашей устойчивости по отношению к внешним неблагоприятным, раздражающим факторам, снижению риска воздействия, а порой и полного устранения, болезнетворных факторов, предупреждению плохого настроения.

Вышеописанный прием поддержания выражения легкой улыбки можно считать «методикой улыбки» в широком смысле.

Среди множества методик цигун есть немало таких, которые содержат требование придать лицу выражение улыбки в качестве одного из основных приемов. Однако в упражнении «раскрытие центра мудрости», являющемся составной частью «эзотерической методики созерцания», улыбка выступает не просто как одно из требований, но как его основное содержание.

Упражнение «раскрытие центра мудрости» представляет собой составную часть этапа «закладки фундамента» методики созерцания. Под «центром мудрости» понимается участок лба над бровями в месте их изгиба вниз. Упражнение выполняется следующим образом. Прикройте глаза, дышите естественно и свободно. Расправьте брови, как будто вас озарила внутренняя улыбка. Это ключевой момент упражнения. После того, как брови расправлены, продолжайте настраивать себя соответствующим образом, постарайтесь, чтобы ваша радость, ваша улыбка исходили из самого сердца, чтобы сама ваша душа улыбалась. Для этого необходимо все свое внимание полностью сосредоточить на том, чтобы почувствовать, ощутить «вкус» этого состояния, а также в обязательном порядке добиться расслабления. Иными словами, «раскрытие центра мудрости» следует осуществлять на фоне полного расслабления и покоя всего тела. Особенно важно расслабить промежность, которая, как гласит теория цигун, является важным местом прохождения ци, узловым пунктом, без которого невозможно «слияние человека и неба». Расслабление промежности достигается путем следования формуле «как будто мочишься, а как будто нет». Главное, пользоваться при этом «мыслью», а не физическим усилием. «Раскрытие центра мудрости» и расслабление промежности обеспечивают скоординированность между верхней и нижней

частями тела, равновесие между инь и ян, что позволяет достигать состояния, когда «тело и сердце тают, все внутри радуется».

После «раскрытия центра мудрости» появляется возможность «открыть шлюзы» для «выхода пяти состояний»: озабоченности, гнева, страха, радости и задумчивости, чтобы быстро подавлять и гасить негативное настроение, своевременно устранять вызываемое им эмоциональное напряжение. Механизм действия этого упражнения, вероятно, выглядит следующим образом. Когда человек расправляет область «центра мудрости», он тем самым вызывает позитивное раздражение зрительного бугра, изменяя характер его эмоциональных реакций. В нижней части тела область хуэйинь является местом, где расположены надпочечники и половые железы. Одновременное, синхронное «раскрытие центра мудрости» и промежности способствует усилению взаимного воздействия надпочечников, половых желез и зрительного бугра, тем самым функционально укрепляя ось «зрительный бугор – гипофиз – надпочечники». В свою очередь, это улучшает обменные процессы и укрепляет иммунную функцию организма, повышает его способность адекватно реагировать на внешние факторы и приспосабливаться к ним.

В трактате «Яншэн яоюй» говорится: «Смеешься – молодеешь, раздражаешься – стареешь». Поэтому давайте в повседневной жизни постоянно сохранять покой в душе и улыбку на лице, чтобы предупреждать, своевременно устранять эмоциональное напряжение и сохранять молодость.

Когда эго ушло, индивидуальность возникает во всей своей кристальной чистоте; прозрачная, мудрая, лучезарная, счастливая, живая, вибрирующая в неведомом ритме. Этот неведомый ритм есть Бог. Это песня, слышимая в глубочайшей сердцевине вашего существа. Это танец, лишенный формы. Но услышать можно только касание стоп.

Все подлинное возникает только тогда, когда эго уходит. Эго – обманщик, подмена. Когда эго уходит – вы остаетесь. Когда эго здесь, вы только думаете, что вы есть; вас нет.

Так что несчастье не всегда несчастье; иногда оно оказывается даром свыше, великим даром. А то, что вы считаете даром, может оказаться просто наркотиком, может оказаться просто дурманом. Прекрасные сны – это дурман. Они помогают вам спать. Вы называете их транквилизаторами. Несчастье не всегда несчастье. Дуккха, страдание, агония, может стать дверью к экстазу. С вашего разрешения, я бы сказал так: благословенны те, кто достаточно несчастны, чтобы познать страдание, потому что они могут пробудиться.

Используйте свое страдание, сделайте его силой, ведущей к пробуждению; потому что когда вам удобно, вы намерены спать дальше. Когда вам неудобно, больше возможность к пробуждению.

Ошо

Динамические методики

✍ *Чжан Тяньгэ*

ДАОИНЬ С ДВИЖЕНИЕМ

Упражнение 1. «Стояние в беспредельности»

Встаньте прямо, ступни ног поставьте параллельно друг другу на ширину плеч. Голову держите ровно, смотрите прямо перед собой. Плечи расслабьте, руки свободно опустите вниз, избавьтесь от посторонних мыслей и спокойно дышите в течение трех минут (рис. 1).

Упражнение 2. «Омовение тела»

Оставаясь в позе предыдущего упражнения, на выдохе представляйте, что вода, стекая от самой макушки вниз, омывает все ваше тело и достигает ступней ног (в древности это упражнение называли «поднять кувшин и полить на голову»). Затем сделайте вдох. Всего выполните три дыхательных цикла.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Упражнение 3. «Смотреть на луну и на звезды»

Продолжая предыдущее упражнение, поднимите лицо кверху и смотрите на что-то отдаленное: солнце, луну, звезды, облака, горы, деревья и т.п. Сохраняйте такое положение в течение трех минут. Требования: сосредоточиться на выбранном объекте и стараться увидеть его как можно четче (рис. 2).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Упражнение 4. «Выведение старого, набирание нового»

Продолжая предыдущее упражнение, медленно опустите голову, обратите взгляд на нижний даньтянь (область ниже пупка) и начинайте выполнять продолжительный выдох. Слегка согнув ноги, полуприсядьте и завершите выдох до конца. Затем сделайте полный продолжительный вдох. На выдохе выведите из организма всю «грязную ци», а на вдохе наберите «чистую ци» (рис. 3, 4).

Упражнение 5. «Перемещение ци»

Продолжая предыдущее упражнение, на вдохе ведите ци до точки минмэнь (область поясницы), одновременно пальцами ног «захватывая землю», руки сжав в кулаки и направив на эту точку все свои мысли. На выдохе направляйте ци в ступни ног, одновременно расслабляя пальцы рук и ног. Внимание направьте на ступни (рис. 5, 6).

Упражнение 6. «Толкать две горы»

Обе руки поднимите в стороны, кисти поставьте вертикально. На вдохе приблизьте кисти к плечам, а на выдохе толкающим движением раздвиньте их в стороны. «Мысль» направьте на ладони (рис. 7–9).

Упражнение 7. «Поворачивая голову, глядеть на луну»

Продолжая предыдущее упражнение, держите руки поднятыми в стороны параллельно полу. Поверните корпус и голову влево и направьте взгляд на средний палец левой руки. Затем выполните ту же процедуру в правую сторону. Сосредоточьтесь на шейном отделе позвоночника. Повторите упражнение 8 раз (рис. 10, 11).

Упражнение 8. «Замешивание Великого предела»

Поднимите руки перед собой, как будто охватываете шар, а ноги согните в коленях и слегка присядьте. На вдохе разведите руки в стороны (как бы растягивая нити), на выдохе вновь сведите их в исходное положение, как бы «замешивая» ци-шар. Сосредоточьтесь на точках лаогун. Выполните упражнение 10-12 раз (рис. 12, 13).

Упражнение 9. «Прочищающий массаж»

Ладони обеих рук массирующим движением ведите от верхней части груди вдоль верхней части живота, нижней части живота, по внешним поверхностям бедер и голени, а затем — вверх по внешним сторонам голеней, бедер, по нижней и верхней части живота и груди. Массируйте с усилием. Пройдитесь по указанному маршруту дважды. Затем дважды пройдитесь по этому маршруту, выполняя массаж похлопыванием (рис. 14–16).

Упражнение 10. «Поджимание ануса»

Руки поместите по бокам туловища ладонями вниз, как бы касаясь больших мячей, ноги слегка согните в коленях. На вдохе мысленно представляйте, что надавливаете на мячи и выпрямляете ноги. На выдохе руки приподнимите, а ноги немного согните. На вдохе поджимайте анус, а на выдохе расслабляйте.

Выполните упражнение 3 раза (рис. 17, 18).

Упражнение 11. «Дух-шэнь проникает в спину»

На вдохе встряхивающим движением подайте руки и плечи вперед, описывая ими дугу. Одновременно ведите ци из пяток вверх к точке минмэнь, вдоль в обе руки до кистей. На выдохе вернитесь в исходное положение (рис. 19, 20).

Упражнение 12. «Возвращение к изначальному»

Продолжая предыдущее упражнение, медленно поднимите руки от нижней части живота и, описав ими окружность, опустите вниз. Затем вновь поднимите руки ладонями вверх и сведите их над головой, чтобы средние пальцы касались друг друга, но уже ладонями вниз. Затем вместе с выдохом опустите руки к нижней части живота, возвращая ци в даньтянь. Выполните 3 раза (рис. 21–26).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Во имя Света и Любви

Некоторые читатели спрашивают: зачем вы публикуете такие материалы, какое они имеют отношение к цигун?

Давайте разберемся. Что такое цигун?

Цигун — это самосовершенствование. Что под этим подразумевается? Прежде всего усилия по расширению сознания и улучшению качеств характера, души (сю синь). «В цигун главное — это дэ (нравственность)», — так говорят все мастера. С этого начинаются описания любых методик. К сожалению, почти всегда этот основополагающий принцип цигун лишь декларируется. Или раскрывается крайне примитивно. Чаще всего речь идет о том, что необходимо делать добрые дела, не гнаться за славой и выгодой. При этом упускается главное: дело в том, что тот, кто решил серьезно улучшать себя, будет непременно попадать в очень сложные обстоятельства жизни, где общие лозунги и призывы не могут быть ему надежным ориентиром. Ему не хватит ни знаний, как вести себя во множестве самых разных ситуаций, ни сил, так как придется терпеть много боли и испытывать много неприятностей, поскольку постоянно будет ущемляться его эгоизм, который и является главным препятствием, ограничителем и, можно сказать, даже врагом всякого пожелавшего самосовершенствоваться.

Публикуемый ниже материал мог бы стать превосходным руководством для желающих работать над собой как в плане изменения сознания, так и преобразования своего чувственного мира, или «сердца», как говорят китайцы.

*****

Родные вы мои, не плачьте и со слезами нас не вспоминайте. Здесь очень хорошо. Вы это знайте. Нас горькими слезами вы не мучьте. Смиритесь вы с утратами такими и жизнь налаживайте вы свою. Живите полной жизнью и умершим ее не подчиняйте. Вы многое еще должны постичь, во многом разобраться. Пред вами долгий путь лежит. Его достойно вы преодолейте. Еще хочу вас попросить спокойней относиться ко всему, что может с вами приключиться. Не бойтесь жизни вы своей, оставьте все свои печали. Смелей смотрите вы вперед, надежды не теряя. Проблем себе не создавайте и будьте заодно с душой своей.

*****

Я тоже скучаю без вас, хоть часто рядом с вами пребываю. Вы это не ощущаете пока, но знайте, я слежу за вами, за робкими шагами, которые вы делаете на Земле. Я счастлив, что многие из вас идут дорогой к Свету. Поверьте, что это награда для меня на этом свете, где видится иначе все, что с вами происходит. Все испытания даны вам для закалки воли. Вы хорошо должны усвоить, что если сложно где-то вам, там ваши проблемы, а не кого-то другого. Другие задачи свои решают, но поступают так, чтобы высветить ошибки ваши, чтоб вы узрели их. Ну, а узрев, старались их исправить.

Продолжение. Начало см. 2001, № 5–6.

Хочу сказать, что счастлив я от этой возможности общаться с Землею, что Бог доверил это мне. Всегда вы помните о том, что мы за вами наблюдаем и ждем от вас правильных шагов, которые судьбу вашу решают.

Слежу за действиями твоими и часто удивляюсь им. Понять должна ты, что лишь усильем воли пороки сможешь победить, которые в себе узрела. Один рецепт у вас — любую агрессию гнать от себя. Агрессия же ваша — это яд, что отравляет вашу душу, мешает жить другим мирам, а также вашим близким.

Смиренье — высшая ступень в преодолении пороков, что связаны с земной гордыней вашей. Все пороки ваши связаны с одним — вашей агрессией к чему-то, которая имеет много лиц, по-разному вас одолевает. Кто-то сознательно стремится к ней, другой же даже не понимает, как это случилось с ним. Но дело в том, что агрессии программы заложены в сознанье всех людей. Боритесь с ними вы, смирению учитесь и помните о том, что вас ведут благие силы, которые желают вам добра. Поэтому, что б с вами ни случилось, пойдет на пользу вам.

*****

Все неприятие других идет из-за того, что ищите вину в других, тогда как вам же измениться нужно. Достаточно лишь вам не осуждать все то, что с вами происходит. Смириться надо вам со всем. Во всем же есть глубокий смысл, что скрыт от вас по воле Бога. Умом вам это не постичь. Так будьте все готовы принять все ситуации, что вам даны для очищенья. И не вините Бога вы. Во всем виновны только вы, что с вами происходит, дано вам что для очищения души. Примите с благодарностью вы это.

Любые ситуации не осуждайте, поскольку смысл не знаете вы их. Учитесь вы скорей смиренью. Это очередной для вас урок. И самый трудный он для всех. Но коль начнете постигать урок, вся жизнь изменится мгновенно. С других позиций вы начнете жить и будете вы здоровее. Сейчас опаснее для вас любое неприятие того, что ожидает вас. Любое униженье лишь поднимет вас, коль примете его спокойно. Гордыня ваша — это неверие Богу, в Его желанье вам помочь искоренить все то, что счастью вашему мешает. И больше ничего. Вы сами часто враги себе, хоть видите вы все наоборот. Чем больше неприятностей вас ожидает, тем больше шансов вам помочь очиститься душою без крайних мер, таких как болезни, травмы, просто смерть. На ваше пониманье уповаю тех истин, что теперь известны мне и о которых вы даже не подозревали.

Учитесь жить по воле Бога, судьбы удары принимать, поскольку любит он безмерно и делает все, чтоб людям помочь в духовном их развитии, чтоб смягчить им судьбы удары, чтоб в трудный час помочь. Вы ж помогите ему сами вас от невзгоды уберечь. Любите всех, чтоб ни случилось, благодарите всех за то, что сотворили они с вами. Во всем глубокий смысл, постичь который вы не в силах. Примите все, как Божий дар. Я знаю, трудно это вам, но это так необходимо. Чтоб в жизни этой не упасть, чтоб счастье обрести в пути, для этого невзгоды вам нужны, а также понимание их смысла.

*****

— Ответь мне, папа, на один вопрос: что ты теперь ценил бы на Земле, что к земной сказке относил бы?

— Когда был с вами на Земле, я многого не видел, как вы не видите теперь. Переоценка у меня произошла, и многое теперь ценил бы я при жизни. Могу я перечислить то, что не ценил при жизни иль просто не замечал, теперь же думаю иначе. Пиши теперь мой монолог. Его тебе я посвящаю.

Я был бы счастлив оттого, что в мир земной попал, что Бог доверил это мне, чтоб в жизни стал я лучше. Его доверие теперь не смог бы я нарушить. Его б любил и почитал, все заповеди исполнял и делал все, как нужно.

Здесь каждый думает о том, чтоб в мир земной опять попасть, испить чтоб трудностей до дна, но лучше стать и чище. И это главное, что есть у вас — земная ваша жизнь. В ней трудно вам порой, но лишь тогда, когда пороки есть и не хотите их искоренять.

Теперь о чудесах земных давай поговорим. Куда ни погляди, там чудо есть. Ты лишь умей то чудо замечать. Вот стол стоит накрыт, друзья за ним сидят, по душам говорят. Любви полны они. Любовь людей — земное чудо, питает души их она и отражает Любовь Отца. Вот мать сидит, ребенка кормит грудью. И это чудо из чудес, что дан ребенок этот ей, которого ей Бог доверил. Случилось чудо из чудес при этом.

Вот дом стоит у поля. В нем елка пышная горит, встречают Рождество тут. Гирлянды светятся на ней, подарки детям тут же. И дети прыгают пред ней, и сказка уж пред ними.

Мороз стекло разрисовал — и это тоже чудо. Сугробы снега намело — и это сказка тоже. Хрустит снежок, и пар идет, так это тоже чудо. Блестит, сверкает в поле снег, как будто в бриллиантах. Кто этого не замечает, забыл тот в жизни толк.

И летом есть чудес немало. Каждый листочек, ягодка, цветок нам чудом кажется отсюда. Цветы земные — просто чудо, нельзя забыть их здесь. Они вас сказкой окружают, любовь свою дают. Цветы даны на счастье вам, чтоб жизнь могли вы сделать сказкой.

А птичий гомон по утрам вы слышали не раз. И это чудо вам дано, коль кто услышит и поймет. Восход же солнца — тоже чудо. Все оживает всякий раз и пробуждает человека.

И труд в поле — тоже сказка. Ее бы сердцем услыхать, тогда прощай унынье и печали. Земля сама там успокоит вас, коль руки к ней вы приложили. На Землю чаще вы смотрите. Она для вас — земное чудо. И голос вы Ее услышьте. Она же Мать для вас.

Поля, леса, реки и горы — простор земной красы. Такою сказкою, поверьте, живете только вы. Живете в сказке вы всегда, но это перестали замечать вы. Цените то, что окружает вас, все то, что рядом с вами. Цените жизнь свою вы на Земле. Побольше сказку ощущайте. Готовьтесь к сказке вы другой, которая придет когда-то.

*****

Хочу я сообщить тебе, что за тобой я постоянно наблюдаю и очень рад твоим успехам. Ты изменяешься быстро, идет мощный очистительный процесс. Теперь ты приступай к молитве постоянной по очищению своей души. Зацепки у тебя повсюду. Но в основном духовные они, которые караются сурово. Ты их из себя гони. Молись ты также за всех родных и близких, об их привязках, что узрела в них. А обо мне не беспокойся. Я сам их понял здесь. И этого достаточно уже, чтоб снять тот груз, что на Земле оставил на родных.

Молись ты лучше за родных и близких, которые продолжают жить, за своих детей и внуков, чтоб им судьбу хорошую иметь. Если себя очистишь ты, то некоторое очищенье испытают все близкие твои. С чего начать? Сначала выдели гордыню, что мешает все принимать, как есть. Она существенно тебе мешает жить. Как только принимать спокойней станешь ситуации, травмирующие тебя, так все изменится, наладится здоровье и радость поселится в душе твоей.

Не осуждайте вы друг друга. Вы все такие, как вы есть. Не обсуждайте ситуации, что происходят. Они должны происходить, но вы не знаете божественных законов. А все идет во благо вам. Не злитесь вы, коль человек не принимает то очищенье, что к нему идет через других. Он не готов себя унизить ради очищенья, предпочитает поболеть. Но этот путь сам он выбрал. Благословите вы его, но можете усиленно молиться за него. Вы этим можете помочь ему все осознать и правильно сделать выбор.

Характер изменить нельзя так быстро, годы для этого нужны. Поэтому имейте вы терпенье по отношению к другим. Себя вы тоже не корите, коль сразу не изменились вы. Колючки все повыползали, вы рвите те скорей, которые уж поддаются. Но есть глубинные зацепки. Их трудно очень устранить. Мировоззрение для этого вам надо изменить. А это требует работы на многие года. Так не старайтесь вы во что бы то ни стало их сразу победить.

Любовь к Богу и близким лелейте вы в себе, тогда невзгоды любые вам легче будет переносить.

*****

Нельзя бежать вам от ситуаций плохих. Их надо разрешать любой ценою, только тогда избавитесь от них. Вы знаете уже, что ничего случайного у вас в жизни не бывает, особенно когда «коса нашла на камень». Там сложности для вас, которые должны преодолеть спокойствием, теплом души, любовью.

Не знаете вы многих связей ваших, что тянутся из прежних дней. И часто отвечаете вы в жизни этой за то, что вы не совершали в ней. Но, тем не менее, вы сотворили зло, хотя вам это помнить не дано. Родные вы мои, запомните, что лишь теплом, любовью невзгоды можете вы победить и развязать узлы, которые вы когда-то завязали, не зная тонких взаимосвязей ваших. На зло ответьте добрым словом, сочувствием к тому, кто сделал зло. И вы почувствуете волшебство добра и теплоты. Не сможет больше человек обидеть, коль вы только с добром к нему.

*****

Хочу я попросить тебя, чтобы поосторожнее была со всем, что происходит в семье сына твоего. Ты не суди их так. Они ведь молоды еще и не достигли тех высот, которых ты уже достигла в понимании жизни. Не принимай ты близко к сердцу все ссоры их, раздоры. И не живи ты жизнью их, решай свои задачи. Прими событья те, что им судьба ниспосылает, чтоб поняли ошибки все свои при осложнении ситуаций. Ты ж изменить пока не сможешь их. Пусть набирают опыт свой. Запрет себе должна ты дать на все анализы и мысли. Обо всем судишь ты со своих позиций. Они же позже в мир пришли. Ты им поможешь очень, коль кое-где подскажешь что-то и коль не будешь их судить. Будь мудрой с ними, дочь моя, и мысли о них плохие ты не поощряй. Здесь тоже полигон работы над собой. Чтобы подняться на ступеньку выше, должна оставить ты все плохие мысли обо всех, с кем не согласна, чьи ошибки видишь ты, хоть ты уже мудрее. Но это права не дает тебе судить их, что делаешь ты постоянно. Долой плохие мысли все. Они тебе лишь жить мешают и не дают взлететь душе твоей к высотам, где царит лишь радость. На это силы все направь свои и будь к себе построже, следи за мыслями своими, их под контроль возьми, иначе будет все, как прежде.

*****

Держитесь, женщины мои. На вас одних моя надежда. И сильны духом будьте вы, тогда вам Бог поможет все испытания преодолеть, всегда питать надежду, не унывать и не хандрить, а только жить, любовь дарить, при этом счастье ощущая.

Не надо думать о плохом, плохое во всем видеть только. Не рассуждайте много вы о том, что изменить не в силах. Примите все, как есть. Так сбережете свои силы. Но если конфликт произошел, вы обязательно себя сдержите от грубых слов и обвинений. Пожар лишь так сумеете вы погасить, и станете намного вы мудрее. Учитесь жить, покой не нарушая, нейтрализуйте нарушенье своим спокойным поведеньем.

Забудьте вы обиды горечь. Она мешает только жить. Душу вашу обидеть никто не может, лишь только самость ваша от обиды кипит. Не обижайтесь на де-

тей и внуков, на жизнь свою, на Бога и судьбу. Живите тем, что происходит. Ведь это ваша жизнь и есть. Гоните вы плохое настроенье, оно лишь разрушает вас. Надежду вы на лучшее лелейте, и будет ваша жизнь светлей. Не думайте совсем вы об отдаче за труд свой, потратили что на других. Ищите вы опору в отдавании, не сетуйте, что плохо отдают.

*****

— Ты знаешь, папа дорогой, что операция мамина на глаз не прибавила ей зрения. Зачем же операция нужна была, физическую боль что принесла?

— Во всем есть скрытый смысл. Вы это знать должны, но тонкости сего я не могу открыть. Одно могу лишь я сказать, что польза в том большая, хоть этого не знали вы. В судьбе ее нелегкой она сыграла свою роль и многое маме упростила, нейтрализовала некоторые моменты судьбы ее. Вы видите лишь внешнее порой, но есть во многом глубинные причины. Они-то и управляют вашей судьбой. Вы помните всегда, что законы эти всегда справедливы, и там, где видится плохое вам, стоит другое, важное для вас.

А маму я люблю любовью неземной, когда прощаешь все ошибки Человеку, переживаешь за него, только добра ему желаешь, достоинства все замечаешь и молишься ты за него. Любить так мало кто умеет на Земле. Даже детей своих и близких порой мы отвергаем лишь за то, что нам не нравится их поведенье, их отношенье к нам. Но это не любовь, а суррогат какой-то. Учитесь вы любить любовью чистой, которую ничем уж охладить нельзя. Она цветет и согревает душу и охраняет от обид и гнева всех, кто любовью этой окружен. Я вам желаю познать эту любовь. Она превыше всего на свете, и счастлив будет тот, кто обретет ее.

*****

Какие я напутствия могу сказать? Вы знаете уж все. Спокойствие должны вы сохранять, чтоб ни случилось с вами, не думать плохо о других, даже если обидел кто-то, не говоря уж о словах, которые должны «держать в узде», и в ситуации любой пожар тушить молчаньем, не подливая масла в огонь плохими, грубыми словами. Все мысли можно выразить без них, когда спадет накал страстей, не задевая никого обидными словами. Вы ж не умеете обидные слова прощать, так лучше их не говорить, чтоб не жалеть об этом позже. А слово ведь, что воробей, коль выпустишь, то не поймаешь, и действие оно свое окажет похлеще пощечины любой. Поосторожней со словами будьте, здесь таинство большое для людей. И часто очень страдает тот, кто на замок рот не закрывает от ядовитых, грубых слов. Они-то часто — главная проблема. Их каждый выпалить спешит, чтоб глубже ранить другого, себя при этом защитить, на самом деле лишь усугубляя проблемы те, что есть.

Советы эти лежат в основе хороших взаимоотношений, от многих невзгод оберегают тех, кто исполняет их.

*****

Давно с тобой мы не общались, все реже ты беседуешь со мной. И знаю я, что причины этого земные, нагрузка на тебя растет, а силы не хватает, чтоб удержать поток эмоций, что тебя обуревают при неверных шагах мамы. Держись, родная ты моя. Сейчас период у людей особый, нагрузка эмоциональная растет у всех, так что учитывай ты это. Я знаю, срыв был у тебя, но не кори себя ты строго. Это нужно было тебе для разрядки твоей плоти. Пытайся не зацикливаться ты на плохом, хорошее же отмечай. Самость же мамина мешает увидеть все, как надо. Ошибки свои она упорно не замечает. Но что же делать, мои родные, коль гнев застлал ее глаза, коль из обиды не выходит. Ты не серчай на нее так. Другою стать пока она не может, хоть все случилось в их семье для того, чтоб поняла она хоть что-то.

Я знаю, трудно вам с сестрой, но карма у вас такая, и будьте вы на высоте, когда думаете о маме. А лучше меньше думайте о ней, побольше помогайте, тепло

несите ей, любовь. Лишь так поможете вы ей и силы сохраните. Жизнью своею вы живите, свои проблемы есть у вас, вы тоже их решайте. Не сетуйте вы никогда, коль что не происходит желаемое вами иль другими. Примите все, как есть, и Бога вы поблагодарите даже в тот миг, когда вам больно. Ведь боль приходит от несовершенства. Чтоб устранить ее, старайтесь вы стать лучше.

*****

— Папа мой родной! Как трудно с мамой нам порой! Подсказки она не принимает, идет на осложнение в семье и этого не понимает. Я ж тоже хороша и не могу спокойно относиться к событьям в их семье. Идет невидимая битва, и силы темные там побеждают.

— Доченька родная, я понимаю озабоченность твою. Вместо спокойствия пожар не утихает, и делают они себе назло. Мне больно тоже, как тебе. Я тоже помогаю, но наше влияние не нейтрализует силы те, что подчинили их себе. Спокойнее старайся относиться к их выходкам нелепым, иначе здоровье ты свое разрушишь, а это на руку темным силам. Ты правильно видишь всю их картину, оцениваешь верно их шаги и то, что в каждом эпизоде дана возможность им улучшить взаимоотношенья.

— А как же с мнением своим быть? Неужто потакать им нужно?

— Нет, потакать вы не должны. Спокойно мнение свое скажи. И хорошо, коль подсказку они услышат. А если нет, то это их выбор. Ты за него ответ уж не держи, хоть это приведет к нарастанью напряжения и отголоски его почувствуете вы все. Боль притупить свою должны вы пониманьем истин, которые знаете уж вы, на них и опирайтесь. Но не все люди воспринимают их, причины бед своих сваливают на других. От этого им только хуже. Иного ничего я не могу сказать. Другого пути просто нет. Держите страсти вы свои в узде, иначе будет хуже. Прими ты близких такими, как есть. Другими не станут ведь они от твоих переживаний. Неси тепло, любовь, спокойствие, совет. Лишь так помочь им сможешь. Родная ты моя, как жаль, что рядом нет меня, вся тяжесть на тебя легла. Когда был я, тебе было легче. Но в духе я всегда с тобой. Благодарю тебя за маму, не оставляй ее в беде.

*****

Моя дочурка, я вижу, как трудно тебе и всем. Финал подходит обнаженья пороков всех людей. Все это спрессовалось и происходит за короткий срок. Все происходит так, как обещалось. Вы все задействованы в том, и зерна отделяются от плевел.

Не обращай вниманья по мере сил своих на все плохое, что происходит. Все происходит так, как надо. Но это болезненный процесс. И вы не устоите, если так не посмотрите на все. Не делай ты ошибок мамы. Зло на других в себе останови, прислушивайся к зову сердца, а не самости своей, которая есть главный враг людей. Забудь ты про нее и к Богу устремись. Он правильно ведет вас всех, чтоб видели свои ошибки, чтобы искореняли их. Прими ты все, как есть, и маме посоветуй. Сейчас это один лишь шанс вам устоять перед трудностями жизни. Воспринимайте с благодарностью вы все, что бы с вами ни случилось, и силы будут даны вам свыше. И не варите вы в себе пустые мысли. Вы разум отключить должны от мыслей о поступках других людей, которых не должны судить, как бы они ни поступили. Поменьше болтовни, побольше дела. Освободите разум ваш от мыслей о том, как другие поступили.

*****

У всех людей свои колючки. Вы часто осуждаете других, эта колючка у тебя тоже. Теперь ее ты осознала, ее ты вырывай без жалости и сожаленья. Все силы ты употреби на ее искорененье. Колючку эту ты заметила давно, но часто подкармливаешь ты ее. Ты ж голодом ее мори, тогда она уйдет бесследно. Пока ж

она сильна, ты с ней борись, все силы прилагай. Тогда лишь помощь придет к тебе от Светлых сил. Они тебя ведь постоянно окружают, идет напоминание от них. А ты ж частенько забываешь и делаешь, как ты привыкла. Контроль ужесточи ты над собою. Твои стремления — главное во всем, твой выбор поведенья, слов, эмоций решает все. Не распаляйся никогда, учись ты быть спокойной, даже если холод идет со стороны. Желаю в этом я тебе успеха.

Других курирую я тоже, кто к Свету устремился или стремленье это хочу в них пробудить. И это главная моя работа.

Гоните от себя вы осужденье. Об этом уж не раз я говорил. Лишь так поможете другому свои поступки оценить. Иначе вы мешаете ему и закрепляете во мнении его неверном. Здесь тонкость есть большая, интуитивно уж уловила ты ее. Теперь лишь отказаться надо от мыслей всех плохих, как бы неверно человек ни поступил. Молитесь за него, прозрения желайте. Лишь так на путь истинный его наставить можно. Жаль только, что мало кто из людей так поступает. Тогда бы многих не было б проблем.

Вот и я с тобой поговорил. Контакт миров произошел — земного, вашего, и моего, в котором пребываю ныне.

*****

Хоть и не знаю я причины маминого недомоганья, но знаю я, что это не случайно. Другая бы нашлась причина, чтоб боль ей испытать и острое недомоганье. Так вам дают понять, чтобы ценили вы здоровье, а также жизнь ту, что дана, когда живете вы без боли. Одно это вас радовать должно, а остальное все пустое. Не стоит оно того, чтоб обращать на него вниманье и убиваться так из-за того, что кто-то вам сказал не то иль поступил с вами ненормально. Живите, наслаждайтесь жизнью, не обращая на других вниманья — на их к вам отношенье. Да, это трудно вам, но в этом-то и вся проблема, что отравляете себе вы жизнь неверным отношением к тому, что вам сказали или как. Победу над гордыней должны вы одержать, хоть это очень трудно. Каждый из вас должен осознать, как хорошо без боли в теле, а боль в душе вы создаете сами своим неверным отношеньем к тому, что происходит. Учитесь же не создавать ее вы рассужденьями своими о том, как с вами поступили и как относятся другие к вам. Себя отдать должны вы всем. Тогда и боли никакой не будет.

Конечно, причины есть иные, когда болеете вы за других, за их проблемы в жизни. Но здесь только смиренье с волей Бога должно вас поддержать и вера в то, что это нужно для пользы души его. Иначе не сможете вы устоять перед потоком жизни.

Выздоровленья маме я желаю и обновленья сил. Спасибо за поддержку, помощь. Как хорошо, что есть кому помочь, когда ей плохо. Любите вы друг друга и помогайте всем.

*****

— Папа дорогой, опять конфликт произошел у мамы с близкими ее. Опять осужденье было во мне и даже негодованье, в чем, конечно, раскаиваюсь я.

— Родная ты моя, обо всем этом знаю. И есть моменты, когда мама по мироощущенью близка ко мне. Но есть моменты, когда она идет на поводу своих страстей, как и многие другие. Ее мучения с тоской я наблюдаю и знаю, что вызваны они ее неверным отношеньем к тому, что происходит с ней. Она, родная, событий тех не принимает, считает, что унизили ее. Но это нужно для развития души ее. Предательство ж касается лишь самости земной, а душу оно очищает, коль человек принял его и не обозлился на того, кто причинил боль ему предательством своим. Вы все учителя друг другу. Никто не хочет другому зла. Зло сами вы творите воображением своим, когда неверно оцениваете то, что в ситуации сокрыто. Вы на страдания иначе посмотрите. Они даны не зря. Чрез них становитесь сильнее, хотя порой это не видно вам.

Как я хотел бы маму отогреть своим вниманием, заботой, но, к сожаленью, это недоступно мне. Могу я это сделать лишь в тонком плане. И маму я хочу утешить, чтоб не огорчалась так она. Все происходит так, как нужно для развития души ее. Смиренней станет пусть, тогда удары сыпаться не будут. Все происходит по невидимым законам и часто логике земной вопреки.

*****

Доченька моя! Внимательно тебя послушал, запуталась совсем в своих ты рассужденьях. Все правильно ты понимаешь, а действуешь наоборот. Плохие мысли допускаешь, и страх в тебе живет, а это создает проблемы для верного решенья твоего. Сын сам должен дела свои решать, это его проблемы. Ты же много на себя взяла, что тебе не под силу. Его проблемы на себя ты не бери, напрасно делаешь ты это. Да, мать есть мать, но есть пределы, где можно помогать, иначе его судьбы удары на себя ты можешь взять, но это для него не лучший выход. Не усложняй ты жизнь свою постоянным вниманьем к проблемам сына, это для тебя экзамен — не сращивайся с близкими своими. У них своя судьба. Ты можешь им помочь своим участьем иль подсказкой. А в остальном решают сами пусть судьбу свою. Переживаю за всех вас, сейчас же времена такие, когда проблемы есть у каждого из вас.

*****

Доченька моя родная! Я знаю о ситуации твоей. Она не из приятных. Напрасно влезла в долг ты из-за сына, хоть материнский зов тебя позвал. Теперь за это нужно претерпеть невзгоды. Ведь знала ты, что ни на что нельзя занимать денег, тем более большую сумму. Так вмешиваетесь вы в свою судьбу, судьбу другого. Поэтому-то Высшие силы мешают отдавать долги, особенно в это судьбоносное время. Не можете вы гарантированно что-то обещать, так как не можете будущее свое знать. И каждый имеет столько, сколько необходимо для оптимального развития его. Теперь могу я посоветовать одно — не падай духом, что бы ни случилось, и уповай на помощь Высших сил, так как тебе самой не выпутаться из такого положенья.

Мне очень жаль, что так случилось, но в то же время это нужно для тебя, чтоб до конца себя очистить, чтоб силу духа укрепить и правильно реагировать на трудности в жизни. Условия эти сложились неспроста, грехов ведь мало у тебя, но иногда неверно поступаешь. Законы же неумолимы здесь, дают отдачу сразу. Люби ты сына своего и помогай, как можешь. Но в долги ты никогда не залезай. Урок тебе дан хороший. Нелегкий ты вопрос мне задала. Конкретнее я не могу ответить. Опасно делать новые долги, так ситуацию усугубить лишь можно. Об этом я могу тебе сказать, не больше. Еще немного потерпи, не усложняй ту ситуацию, что сложилась из-за шагов неверных. Держись, надейся на исход хороший и мыслями плохими себя не засоряй. Так ты поможешь Светлым силам, что помогают вам.

*****

Не бойся ты своих падений, на фоне их ведь рост идет. Никто не может изменить себя мгновенно, здесь главное — устремленья. Все силы ты употреби на то, чтоб изменить к событьям отношенье, их все равно не сможешь изменить, поэтому воспринимай ты их спокойней, иначе задавят они тебя и будет только хуже. Борись ты яростней с собой, земное «я» твое уж уступает. Нажми сильнее на него, ведь ты его сильнее. Сейчас тебя столкнули с реакцией твоей на все твои невзгоды, их на тебя обрушив. Лишь правильное отношенье поможет их преодолеть, ты помни всегда об этом, не бойся так ты за других, у них свои проблемы, не сможешь ты их решить за них, даже если б жизнь свою за них ты положила. Терпимее ты относись к тому, что происходит. Сейчас же сильный ветер для тебя подул, чтоб сделать тебя крепче. Держись, не падай духом. Ведь ты нашла свой путь, иди же по нему смелее.

Любите вы друг друга — ведь в этом только счастье, все остальное — только дым, мираж, который вмиг растает, когда придет пора на прочность его проверить. Все остальное — призрачно-земное, не отдавайтесь вы во власть ему. Запомните вы это крепко.

*****

Заболеванья зрения имеют глубокие причины и отражают умение смотреть на все без предвзятости, смиренно и стремиться принимать все, как есть. Глазами детскими смотреть на все, что с вами происходит. Здоровые глаза — умение смотреть на мир без осложнений и принимать в жизни все, как есть. Учитесь этому вы все, и будет зрение в порядке. Вы ж смотрите на все со своих позиций, и постепенно эта пелена плотнеет. Отсюда все заболеванья глаз, а также катаракта. Она может уйти, как только человек научится смотреть на все непредвзято.

Не следует держаться вам упорно за мнение свое. Должны вы понимать, что неверным может быть оно. Так что вы многое в себе пересмотрите, чтоб зрение сохранить свое.

Я знаю, над собой работу продолжаешь, но цепко держат некоторые качества твои. Реакция спонтанно происходит на некоторые ситуации в семье. Она сформировалась в течение жизни, и трудно изменить ее. Но все усилия надо употребить на это и закрепить по мере сил ситуацию в уме по многу-многу раз. Прими все это во вниманье и каждую свободную минуту употреби, чтоб программу в подсознаньи изменить.

*****

Жена моя родная, тебя, как прежде, обожаю. Использую я сей канал, чтобы сообщить через дочь тебе об этом. Любовь моя границ не знает, и нет преграды для нее. Ведь настоящая любовь и в этом мире не ослабевает и продолжает греть того, кто на Земле. Родная ты моя, не бойся жизни ты и окруженья. Ничто с тобой не приключится, пока не выйдет срок твоего земного пребыванья. Его ж ты мысленно не приближай. Все происходит по своим законам. Целую я тебя и обнимаю. Здоровья, счастья я тебе желаю. И потому, что ты еще живешь и опыт жизни постигаешь, возможность есть еще переосмыслить многое в себе. Желаю в том тебе успехов.

Ты ж веру укрепляй свою, иначе тебе будет трудно. Помни, что лучшее дается вам при ситуации, которая сложилась. Вам трудно это все понять и кажется, что все плохо. Но скрытые законы есть, их действие вам не подвластно. Должны вы верить лишь, что все происходит так, как нужно. А это очень трудно для всех вас. Привыкли вы лишь плохое видеть. Вы ж видите лишь внешнее проявленье. Глубинных же процессов знать вам не дано. Живите, наслаждайтесь жизнью, цените каждый миг ее. Во всех мгновеньях есть глубокий смысл, его вы постепенно постигайте.

*****

Сейчас вас многих учат униженьем (в вашем пониманьи), чтоб правильно вам жизнь воспринимать. Без этого не устоите вы пред трудностями жизни. Хотя на самом деле не униженье это никакое. Унизить может лишь сам себя человек, неправильно воспринимая идущие подсказки. Не униженье часто это для него, а лишь возможная ступень для роста. Душу ж вашу унизить невозможно. Унижены бывают лишь самость ваша и гордыня. Не потакайте вы своей гордыне, старайтесь одержать победу вы над ней, тогда и беды стороною обходить вас будут. Пока не примите спокойно вы униженья, которые идут со всех сторон, вы будете страдать безмерно от самости своей, а ситуации лечить вас будут.

*****

Как я хотел бы быть средь вас, таких родных и близких, пусть даже не совсем хороших. Но я сейчас простил бы всех, любил бы всех, не осуждая. Как жаль, что понимаешь это, лишь когда уходишь, а на Земле иначе смотришь на все отношения. Все примеряешь на себя, все ценишь лишь по отношению к себе, не думая о том, что другим тоже плохо. И не жалеем их за их грехи, которые наказаны когда-то будут.

В истории земного плана вас будет волновать вопрос, а все ли сделали вы, чтоб счастливы были ваши дети. Оставили ли вы тепло свое в их душах? Что сохранят о вас в душе — любовь иль только сострадание? А может быть даже сострадания не будет в их душе.

*****

Родная ты моя, благословляю я тебя на подвиг победы над собою. Все силы ты употреби на это. Не бойся ситуаций острых. Они не зря к тебе идут. Смотри на них как на возможность укрепления на избранном пути. Ведь знаешь ты сама, что эти ситуации нужны для изменения поведения. Так это ты учти, не сетуй на это, а поблагодари, что дан тебе необходимый шанс, чтобы твою программу в подсознании изменить на ту, что нужно. Пред всеми вами этот путь лежит. Должны испытывать себя на прочность вы в ситуациях особых, которые моделируются для каждого из вас, которые вы притягиваете сами. Поэтому не злитесь друг на друга. Здесь смысл совсем другой. Дается вам возможность себя преодолеть, стать мудрым.

Вам нужно телу помогать, а как — оно само подскажет движеньем или мыслью. Сейчас меняются вибрации Земли и, если организм не очень прочный, он реагирует обострением болячек. Его вам стоит укреплять любым доступным средством: разминка, душ, ходьба, спокойствие души и мыслей. Нормальная реакция на все поможет в этом деле. Мясное очень осложняет жизнь, вы это в виду имейте. Здоровый образ жизни души и тела вы ведите, тогда болезни отойдут. Свеклы, моркови, капусты вы больше употребляйте. Но главное — ваше духовное устремленье.

*****

Хороший врач, целитель дает лишь импульс, чтоб снять обострение болезни, дыхание второе обрести, возможность изменить себя после леченья. В дальнейшем все будет зависеть лишь от человека. При этом лечащему следует всем пациентам говорить, что им необходимо порядочными быть, иначе леченье не поможет, эмоции свои в руках держать, поменьше раздражаться и недовольство проявлять, стараться добрыми им быть и многим помогать и эгоистами не быть, так как это тоже разрушает их. При любом леченьи акцент надо делать на духовной причине болезни, предупреждать, что все болезни людей из-за их неправильного поведенья, чтоб больше думали они о духовной стороне жизни, иначе никто им не поможет. Лечение дает лишь передышку, возможность поразмыслить о смысле жизни. И если советам не внемлет человек, ему в дальнейшем станет хуже.

Больному необходимо подсказать, что мысль плохая разрушает тоже, негодованье, гнев — еще поболе. И надо сдерживать порывы эти, иначе здоровыми не быть. Необходимо вскрыть души недуги, приведшие к болезни. Болезней же случайных не бывает и порчи в том числе. И если человек открыт плохому, оно и воздействует на него. Спокойствие же — лучшая защита, его-то надо укреплять в себе, стремиться быть на высоте в духовном отношеньи, не оскорблять в ответ, и злом на зло не отвечать, стараться делать всем добро, даже если обидел кто.

Продолжение следует

Хроноакупунктура

✍ *М.В.Аксенов*

ТОЧКИ «ШУ» КАК АНАЛОГИ ТЕЧЕНИЯ РЕКИ

Уважаемый читатель! Продолжим наше путешествие в мировом пространстве. Мы определили состав точек «Шу», распределили их по Инь и Ян-каналам. Сейчас нам предстоит узнать, в какой последовательности они срабатывают (открываются).

Цигунисты Древнего Китая в результате упорной работы над собой становились ясновидящими, у них открывался «третий глаз». Эти «продвинутые» люди видели «точки» нашего организма в виде воронок. Когда «точка» открывалась, жерло воронки расширялось и в нем клубилась энергия в виде дымчатого облачка. Было замечено, что в определенной точке-воронке клубление дыма малозаметно; в следующей открывающейся точке оно усиливалось; в третьей было сильным; в четвертой энергия шла «рекой»; в пятой точке воронка была раскрыта настежь; в шестой это состояние точки не изменялось.

Всего определялось десять таких последовательных процессов, охватывающих шестьдесят точек Шу. Эти точки были парными и располагались ниже локтей и колен. Было замечено также, что точки каждого отдельного процесса принадлежат разным энергетическим каналам.

Так возникла идея соотнести движение космической энергии от точки к точке с током воды в реке. Первую точку со слабым потоком энергии назвали истоком, колодцем (Цзин), вторую — ручейком (Ин), третью — потоком (Юй), четвертую — рекой (Цзин), пятую — устьем, морем (Хэ)*. Шестая точка как бы осуществляла переход от одной «реки» к другой. Определилась и последовательность самих рек — по порядку срабатывания точек-колодцев. По принадлежности точек-колодцев к каналам «реки» получили свое наименование. Вся эта система последовательного срабатывания точек в каждой «реке» и последовательность «рек» выглядит следующим образом:

Таблица 1

Символы реки / Номера и названия рек	Колодец (Цзин)	Ручей (Ин)	Поток (Юй)	Река (Цзин)	Море (Хэ)	
R-1 канала почек	R1	F2	C7	RP5	P5	MC9
R-2 желчного пузыря	VB44	JG2	E43	GJ5	V40	TR2
R-3 канала печени	F1	C8	RP3	P8	R10	MC8
R-4 тонкой кишки	JG1	E44	GJ3	V60	VB34	TR3
R-5 канала сердца	C9	RP2	P9	R7	F8	MC7
R-6 канала желудка	E45	GJ2	V65	VB38	JG8	TR6
R-7 канала селезенки	RP1	P10	R3	F4	C3	MC5
R-8 толстой кишки	GJ1	V66	VB41	JG5	E36	TR10
R-9 канала легких	P11	R2	F3	C4	RP9	MC3
R-10 мочевого пузыря	V67	VB43	JG3	E41	GJ11	TR1

Были зафиксированы время и день срабатывания каждой точки. На все 60 точек уходило ровно десять суток. Каждая точка оставалась открытой два часа. После перерыва в 2 часа открывалась очередная точка и так далее. Итого: 4 ч х 60 = 240 ч = 10 суток. Например, точка-колодец R1 Юн-цюань, принадлежащая каналу почек, всегда открывается в 21 час определенного дня, открыта до 23-х часов. Пос-

* Хэ по-китайски «река». Однако автор настаивает на собственной интерпретации. — Прим. ред.

ле перерыва, в 1 час ночи очередного дня, открывается точка F2 Син-цзянь канала печени. Затем открывается точка C7 и т.д. по порядку вплоть до последней точки 60-ричного цикла TR1 Гуань-чун. После этой точки через некоторое время вновь открывается точка R1 очередного 60-ричного цикла.

Однако здесь для упрощения расчетов мы специально допустили неточность: не все точки «ждут», когда окончится 2-часовой перерыв. Точки-колодцы открываются тотчас же после окончания «работы» последней точки предшествующей «реки». Например, точка-колодец VB44 открывается сразу после закрытия точки MC9 — последней точки первой «реки». Точка-колодец F1 — сразу за точкой TR2 безо всякого перерыва и т.д.

Чтобы наглядно увидеть 2-часовые перерывы между точками и отсутствие таких перерывов между «реками», расположим все точки «Шу» в развернутой 60-ричной табл. 2 Точки Шу в «реках» 60-ричного цикла.

В этой таблице между соседними точками «рек» имеется пустой квадрат. Это и есть графическое изображение 2-часового перерыва. Между «реками» пустые квадраты отсутствуют.

В верхней строке таблицы указаны символы небесных стволов «S», а в левой колонке — символы земных ветвей «B». Пересечение ствола и ветви определяет бином «SB», в котором открывается одна из 60-ти точек Шу.

В описи всех античных точек, которую мы составили в предыдущей статье*, для каждой точки указан ее бином. Если вы найдете этот бином в таблице, в нем окажется данная точка. Эти табличные биномы являются письменным обозначением тех пространственных образований, в которые попадает наш организм во время своего движения в мировом пространстве. И попадаем мы в это место точно «по расписанию», в определенный день и определенный час. Это нужно, чтобы открылась данная биологически активная точка и подпитала наш организм той энергией, которая как раз необходима нам в данный момент.

В правом нижнем углу замечаем ряд цифр от 1 до 10, расположенных в ряду квадратов от точки TR1 до точки R1. Так мы обозначили еще одно отклонение от «закона правильных перерывов». Закон предписывает 2-часовой перерыв в работе соседних точек. Но между точками, находящимися на стыке рек, такого перерыва не существует. Это первое отклонение от «закона». Второе отклонение характеризуется тем, что между соседними 60-ричными циклами целых 20 часов не работает ни одна античная точка. Эти 20 часов и показаны в таблице, где 10 пустых квадратов обозначены цифрами. Точка TR1 является последней в цикле из 60-и точек Шу, а точка R1 начинает очередной цикл. Откуда взялся разрыв в десять квадратов таблицы? Это есть следствие того, что в конце «рек» нет 2-часовых перерывов. Поэтому в конце таблицы и осталось 10 пустых квадратов.

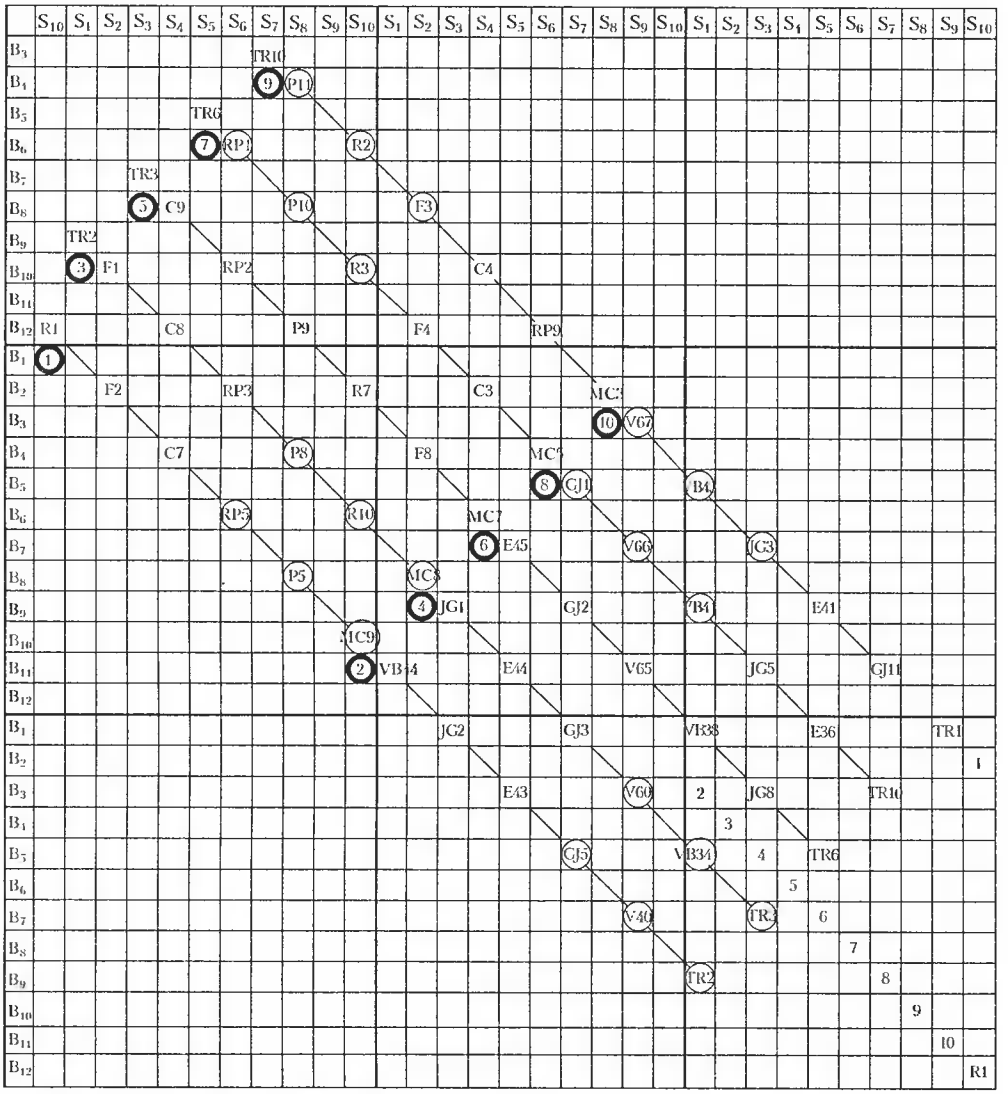
И еще об этой таблице. Здесь точками задействованы в той или иной степени целых восемь стандартных таблиц. Поэтому размер таблицы большой. Но ведь мы несемся в пространстве по мировой линии, которую для малых расстояний можно считать прямой. Поэтому и точки на бумаге надо бы располагать в одну прямую линию. Но тогда даже для масштаба «квадрат = 1 см²» точки заняли бы полосу в полтора метра длиной: $(\sqrt{1см^2 + 1см^2} + \sqrt{1см^2 + 1 см^2}) \times 60 \approx 169{,}7$ см. Вот и пришлось эту полосу сложить в «гармошку». Получилась таблица в шесть раз короче. Таблицей пользоваться удобней.

Вторым преимуществом такой таблицы является ясновидимое расположение «рек» и их взаимосвязь. Третье преимущество: хорошо видно, что «река» Почек начинается из левого верхнего угла стандартной таблицы. Именно отсюда принято начинать отсчет биномов. Поэтому «река» Почек и считается первой. Недостатки развернутой таблицы: масштаб мелкий, размер большой. Обычно пользуются таблицами размером в печатный лист. Поэтому нам придется «упаковать» точки

* См. «ЦиЖ», 2001, № 5–6.

Таблица 2

Точки Шу в «реках» 60-ричного цикла



Примечание: Знаком ○ обозначен номер «реки».

в одну обычную таблицу. Но при этом «гармошка» превратится в настоящий «лабиринт», в котором последние точки могут попасть в начальный, верхний левый угол таблицы.

Кроме того, произойдет «накладка» биномов. В результате некоторые точки совершенно разных «рек» попадут в один и тот же квадрат-бином. Это означает, что наш организм попадает два раза в один и тот же небесный ствол «S» в одно и то же время суток «B», но сутки эти совсем разные. А потому и энергия пространственного бинома уже абсолютно другая.

Точки развернутой таблицы, которые попадают в один и тот же бином обычной таблицы, мы заключаем в светлые кружки. При этом определились некоторые закономерности, показанные в табл. 3:

Таблица 3

Наложение точек Иньских рек	Наложение точек Янских рек
RP5 (R-1) — RP1 (R-7) P5 (R-1) — P10 (R-7) MC9 (R-1) — R3 (R-7) P8 (R-3) — P10 (R-9) R10 (R-3) — R2 (R-9) MC8 (R-3) — F3 (R-9)	GJ5 (R-2) — GJ1 (R-8) V40 (R-2) — V66 (R-8) TR2 (R-2) — VB41 (R-8) V60 (R-4) — V67 (R-10) VB34 (R-4) — VB43 (R-10) TR3 (R-4) — JG3 (R-10)
Выводы: 1) Накладываются точки одного и того же канала (например, RP5 и RP1). Исключение — только для точек канала MC. 2) Совмещаются последние три точки 1-й и 3-й «рек» с первыми точками 7-й и 9-й «рек» соответственно. Разница между номерами «рек» при этом равна шести (R-7 — R-1 = 6). 3) Точки «реки» 5 в накладках не участвуют.	Выводы: 1) Накладываются точки одного и того же канала (например, GJ5 и GJ1). Исключение — только для точек канала TR. 2) Совмещаются последние три точки 2-й и 4-й «рек» с первыми тремя точками 8-й и 10-й «рек» соответственно. Разница между номерами «рек» при этом равна шести (R-8 — R-2 = 6). 3) Точки «реки» 6 — без накладок.

Тут нам могут возразить: «Зачем останавливаться на закономерностях, не несущих сиюминутной полезной информации?» Однако замечено, что любая закономерность имеет в своей основе потаенный физический смысл. И может статься, что в последующих исследованиях кому-то из читателей, а, может быть нам, этот смысл удастся «высветить».

Как же получить общепринятую таблицу из нашей развернутой? Надо для каждой точки расширенной таблицы определить символ «SB» ее бинома (например, у точки R1 — S10B12). Затем поместить точку в бином того же символа обычной таблицы. Рядом указать знак «реки», к которой принадлежит точка (здесь R-1). В результате получим таблицу 4 Распределение точек Шу по биномам 60-ричного цикла.

Во-первых, надо знать, по какому пути этого «лабиринта» надо идти, чтобы, войдя в первый бином, выйти к последнему, не пропустив ни одного из промежуточных.

Для этого составим таблицу 5.

В таблице символы «SB» биномов идут в таком порядке, в каком бы они шли по «мировой» линии, идущей сквозь все встречающиеся ей обычные таблицы. Но таких таблиц надо около двух десятков. Номера биномов в таблице вроде бы разбросаны в беспорядке, но, если присмотреться да потренироваться в самостоятельном обозначении биномов, то определится четкий порядок их нумерации.

Во-вторых, обратим внимание, что четные биномы (S_2B_2, S_4B_4,... и т.д.) идут вслед за нечетными биномами (S_1B_1, S_3B_3,... и т.д.). В четных биномах помещаются точки иньских рек, в нечетных — точки янских рек. Следовательно, прослеживая порядок точек в какой-либо «реке», надо «шагать» через бином. Например, точки первой «реки» Почек (Инь) идут по биномам: $S_{10}B_{12}$, S_2B_2, S_4B_4, S_6B_6, S_8B_8, $S_{10}B_{10}$, а

Таблица 4

Распределение точек Шу по биномам 60-ричного цикла

B \ S	S_1	S_2	S_3	S_4	S_5	S_6	S_7	S_8	S_9	S_{10}
B_1	VB38 (R-6)		JG2 (R-2)		E36 (R-8)		GJ3 (R-4)		TR1 (R-10)	
B_2		F2 (R-1)		C3 (R-7)		RP3 (R-3)		MC3 (R-9)		R7 (R-5)
B_3			JG8 (R-2)		E43 (R-2)		TR10 (R-8)		V60(R-4) V67(R-10)	
B_4		F8 (R-5)		C7 (R-1)		MC5 (R-7)		P8(R-3) P11(R-9)		
B_5	VB34(R-4) VB43(R-10)				TR6 (R-6)		GJ5(R-2) GJ1(R-8)			
B_6				MC7 (R-5)		RP5(R-1) RP1(R-7)				R10(R-3) R2(R-9)
B_7			TR3(R-4) JG3(R-10)		E45 (R-6)				V40(R-2) V66(R-8)	
B_8		MC8(R-3) F3(R-9)		C9 (R-5)				P5(R-1) P10(R-7)		
B_9	TR2(R-2) VB41(R-8)		JG1 (R-4)		E41 (R-10)		GJ2 (R-6)			
B_{10}		F1 (R-3)		C4 (R-9)		RP2 (R-5)				MC9(R-1) R3(R-7)
B_{11}	VB44 (R-2)		JG5 (R-8)		E44 (R-4)		GJ11 (R-10)		V65 (R-6)	
B_{12}		F4 (R-7)		C8 (R-3)		RP9 (R-9)		P9 (R-5)		R1 (R-1)

Таблица 5

Последовательность нумерации биномов 60-ричного цикла

B \ S	S_1	S_2	S_3	S_4	S_5	S_6	S_7	S_8	S_9	S_{10}
B_1	1 S_1B_1		13 S_3B_1		25 S_5B_1		37 S_7B_1		49 S_9B_1	
B_2		2 S_2B_2		14 S_4B_2		26 S_6B_2		38 S_8B_2		50 $S_{10}B_2$
B_3	51 S_1B_3		3 S_3B_3		15 S_5B_3		27 S_7B_3		39 S_9B_3	
B_4		52 S_2B_4		4 S_4B_4		16 S_6B_4		28 S_8B_4		40 $S_{10}B_4$
B_5	41 S_1B_5		53 S_3B_5		5 S_5B_5		17 S_7B_5		29 S_9B_5	
B_6		42 S_2B_6		54 S_4B_6		6 S_6B_6		18 S_8B_6		30 $S_{10}B_6$
B_7	31 S_1B_7		43 S_3B_7		55 S_5B_7		7 S_7B_7		19 S_9B_7	
B_8		32 S_2B_8		44 S_4B_8		56 S_6B_8		8 S_8B_8		20 $S_{10}B_8$
B_9	21 S_1B_9		33 S_3B_9		45 S_5B_9		57 S_7B_9		9 S_9B_9	
B_{10}		22 S_2B_{10}		34 S_4B_{10}		46 S_6B_{10}		58 S_8B_{10}		10 $S_{10}B_{10}$
B_{11}	11 S_1B_{11}		23 S_3B_{11}		35 S_5B_{11}		47 S_7B_{11}		59 S_9B_{11}	
B_{12}		12 S_2B_{12}		24 S_4B_{12}		36 S_6B_{12}		48 S_8B_{12}		60 $S_{10}B_{12}$

точки второй «реки» Желчного пузыря (Ян) — по биномам S_1B_{11}, S_3B_1, S_5B_3, S_7B_5, S_9B_7, S_1B_9.

В третьих, чтобы легче было найти в таблице-«лабиринте» какую-либо «реку», обозначим их начальные точки в табл. 6 Расположение точек-колодцев (начало «рек») в таблице 60-ричного цикла.

В таблице стрелками показано направление течения «рек». В «реке» 5 обозначены цифрами (в кружочках) поочередно все точки. Видно, что последняя точка этой «реки» (MC7) подходит к началу очередной, шестой «реки». Аналогично получится, если проследить течение любой «реки» по ее точкам.

Таблица 6

Расположение точек-колодцев (начало рек) в таблице 60-ричного цикла

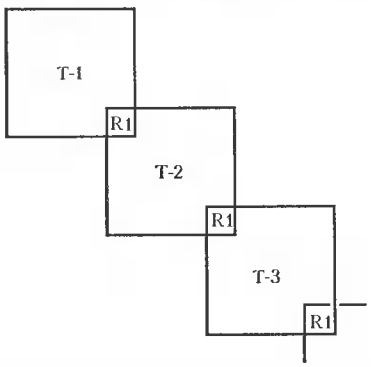
B \ S	S_{10}	S_1	S_2	S_3	S_4	S_5	S_6	S_7	S_8	S_9	S_{10}	S_1
B_1										↘		
B_2	R7 (4)										R7 (4)	
B_3		↘								V67 (R-10)		↘
B_4			F8 (5)						P11 (R-9)		↘	
B_5				↘				GJ1 (R-8)		↘		
B_6					MC7 (6)		RP1 (R-7)		↘			
B_7						E45 (R-6)		↘				
B_8					C9 (R-5) (1)		↘					
B_9				JG1 (R-4)		↘						
B_{10}			F1 (R-3)		↘		RP2 (2)					
B_{11}		VB44 (R-2)		↘				↘				
B_{12}	R1 (R-1)		↘						P9 (3)			
B_1		↘								↘		
B_2											R7 (4)	

Надеемся, теперь читатели уверенно разберутся в хитростях таблицы-«лабиринта».

«А зачем знать все эти «тонкости»? – спросят некоторые. Это необходимо, чтобы понять более сложные вопросы, когда вместо одной точки, которая нужна для лечения в данный момент, но «закрыта», можно использовать другую, «открытую» точку, не снижая эффект лечения.

Итак, мы убедились в сложности восприятия общепринятой таблицы. Но это не главный ее недостаток. Поместив первую точку первой «реки» в последний бином, таблица скрыла важнейший принцип 60-ричных циклов – их единство! В нашей развернутой таблице «заглавная» роль точки R1 видна хорошо. Единство циклов определено тем, что каждый табличный 60-ричный цикл начинается с последнего бинома предыдущей таблицы. Покажем это на следующей схеме:

Взаимосвязь 60-ричных циклов



Так мы и путешествуем, «задевая» в конце каждой декады начало нового 10-дневного цикла. Удачи Вам!



Терапия наиболее распространенных заболеваний

✍ *Чжао Баофэн*

ЛЕЧЕНИЕ СКРЫТОЙ ФОРМЫ КОРОНАРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

1. Клинические проявления

У больных скрытой формой коронарной недостаточности не отмечается никаких субъективных проявлений. Болезнь можно определить только по изменениям в кардиограмме, снятой в спокойном состоянии, а часто лишь по кардиограмме, сделанной с дополнительной нагрузкой.

2. Лечение

Это заболевание хорошо поддается лечению методом цигун-терапии. При условии систематических занятий могут быть получены прекрасные результаты. В процессе лечения одним из важнейших факторов является погружение в состояние покоя. В состоянии покоя снижается потребление организмом человека кислорода, замедляется пульс и частота сердечных сокращений, снижается сопротивление во внешнем кольце кровообращения. Вследствие этого уменьшается нагрузка на сердце и, как следствие, потребность сердечной мышцы в кислороде. Таким образом, снабжение сердца кровью и кислородом нормализуется, создаются хорошие условия для собственно лечения.

В процессе лечения важно соблюдать принцип сочетания динамики и статики. Соответствующие динамические упражнения стимулируют обменные процессы, улучшают кровообращение, повышают функциональный статус сердца и легких. Кроме того, они улучшают общее состояние больного и сдерживают процесс образования склеротических бляшек.

1) Статические методики. Для лечения указанного заболевания выберите одну из перечисленных методик*.

а) Методика «пустоты и ясности»

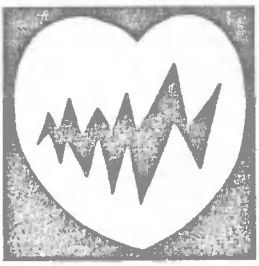
«Регулирование тела»: лежа, сидя или полулежа.

Обычно занятия проводятся в положении лежа, являющемся базовым. Если у больного в положении лежа затрудняется дыхание, то основным положением следует выбрать положение полулежа. В качестве вспомогательного положения обычно используется положение сидя, которое выбирается в зависимости от возраста и состояния.

«Регулирование дыхания»: «дыхание покоя» и «дыхание со сосредоточением и рассеиванием в руках».

Продолжение. Начало см. 2001, № 4–6.

* Методики, упомянутые в статье, были опубликованы в «ЦиЖ» 2001, №№ 3–6 или публикуются в данном номере в разделе «Методики цигун». — Прим. ред.



Сначала (в пределах 10 дней) используется «дыхание покоя». Выполняя «дыхание покоя», не следует менять его вид, глубину, количество дыхательных циклов и ритм. Когда пациент почувствует свободу вдоха и выдоха, добьется их размеренности и спокойствия, можно, не применяя физических усилий, а с помощью одной только «мысли», несколько удлинить вдох, чтобы добиться выполнения требования «ци проходит в даньтянь». Для дальнейшего погружения в «состояние покоя» можно переходить к «дыханию со сосредоточением и рассеиванием в руках».

«Регулирование духа-шэнь»: должно соответствовать содержанию упражнения и выбранному типу дыхания. Сосредоточиться на «дыхании покоя», при «дыхании со сосредоточением и рассеиванием в руках» — на «дыхании со сосредоточением и рассеиванием».

Ежедневно выполняется 3–4 раза по 30–60 минут.

б) «Внутренний цигун Великого предела»

в) «Укрепляющий цигун»

г) «Методика внутреннего пестования»

2) Динамические методики. Для лечения указанного заболевания выберите одну-две из перечисленных методик.

а) «Методика движения ци»

б) Упражнения, выполняемые в движении

в) «Методика сохранения здоровья»

3. Дополнительные рекомендации

а) Строго придерживайтесь одного и того же ритма в повседневной жизни, занимайтесь легкими физическими упражнениями.

б) Ограничьте употребление в пищу животных жиров, принимайте лекарственные средства, снижающие уровень липидов в крови.

СКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

1. Клинические проявления

Заболевание дает о себе знать через такие проявления, как головокружение, головная боль, перепады настроения, рассеянность, ухудшение памяти, низкая работоспособность, потемнение в глазах, шум в ушах, рвота.

2. Лечение

Склероз сосудов головного мозга — заболевание, часто встречающееся у людей среднего и пожилого возраста, являющееся первопричиной серьезных осложнений: инфаркта головного мозга и инсульта.

Простое терапевтическое лечение заболевания, как правило, не дает удовлетворительных результатов. Как показывают научные исследования, главными причинами возникновения и развития заболеваний являются изменения липидного обмена и гемодинамики. Благодаря занятиям цигун у больного улучшается функционирование нервной системы и системы внутренней секреции, что положительно влияет и на липидный обмен, и на гемодинамику. Поэтому с помощью цигун в сочетании с правильной диетой часто удается ослабить, или полностью устранить, многие симптомы заболевания. Что же касается вопроса о способности цигун вызывать процессы, обратные утолщению внутренних стенок сосудов и образованию мягких бляшек, то он может быть решен путем дальнейших исследований. Клинические исследования показывают, что повышение уровня содержания липидов в крови происходит по причине проникновения в кровь жиров, стимулируемого биохимическими процессами, происходящими в результате психологического напряжения. Когда несвязанные жирные кислоты не расходуются в процессе движений, совершаемых мышцами, это приводит к нарастанию клеток гладких

мышц кровеносных сосудов, что и вызывает склероз последних. В процессе погружения в состояние покоя во время занятий цигун происходит эффективное расслабление организма, снимается психологическое напряжение, уменьшается концентрация несвязанных жирных кислот в крови. Следовательно, цигун-терапия является хорошим средством профилактики и лечения склероза сосудов головного мозга.

1) Статические методики

а) «Методика пустоты и ясности»

«Регулирование тела». Занятия проводятся в положении лежа на спине, полулежа и сидя. Обычно основным положением является положение лежа, а остальные используются как вспомогательные. Если есть опасения, что пациент во время занятий заснет, то можно сначала в качестве основного использовать положение сидя, а затем перейти к занятиям в положении лежа.

«Регулирование ци». В процессе занятий используйте «дыхание покоя», «дыхание с концентрацией и рассеиванием в руках», «дыхание с опусканием ци» и «умиротворенное дыхание». В первые одну-две недели используйте «дыхание покоя», а затем переходите к «дыханию со сосредоточением и рассеиванием в руках» и «дыханию с опусканием ци».

Хотя склероз сосудов головного мозга характерен для людей среднего и пожилого возраста, начинается он в юном и молодом возрасте. Поскольку болезнь протекает длительное время, соответственно и цигун-терапию необходимо проводить непрерывно в течение многих лет. Это одна из причин того, что особо высокие требования предъявляются к «регулированию ци». И можно, и нужно после освоения «дыхания со сосредоточением и рассеиванием» переходить к «умиротворенному дыханию». Однако этот способ не рекомендуется лицам с ярко выраженным ухудшением памяти.

«Регулирование духа». Во время использования «дыхания покоя» следует мысленно сосредоточиваться на дыхании; во время использования «дыхания со сосредоточением и рассеиванием» — на «концентрации и рассеивании», во время использования «дыхания с опусканием ци» — на «опускании и рассеивании»; во время использования «умиротворенного дыхания» — на всем теле.

Ежедневно занимайтесь 3–4 раза по 30–60 минут.

2) Динамические методики

а) «Методика движения ци»

б) «Методика сохранения здоровья»

3. Дополнительные рекомендации

1) Рекомендуется укреплять психологическую устойчивость, избегать перепадов настроения, эмоционального напряжения.

2) Придерживайтесь рационального питания. Следите, чтобы ежедневное количество потребляемых калорий не превышало нормы, больше потребляйте продуктов, богатых растительными белками и витамином С: бобовых, свежих овощей, фруктов. Противопоказаны животные жиры и углеводы (сахар).

3) Старайтесь правильно чередовать труд и отдых, хорошо высыпаться.

4) Не курите, воздерживайтесь от употребления крепких спиртных напитков.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени — последняя стадия самых разных заболеваний этого органа, которая характеризуется перерождением клеток, их отмиранием и рядом других патологических изменений, приводящих к ослаблению функций печени и инфаркту воротной вены.

Причины отвердения тканей печени весьма разнообразны и сложны. Достаточно часто это происходит при хроническом гепатите, возникающем вследствие несвоевременного лечения вирусного гепатита. Среди других причин — непра-

вильное питание, длительный контакт с малыми дозами ядовитых веществ, хроническая инфекция кишечника, злоупотребление алкоголем и т.д.

Согласно теории китайской медицины, цирроз печени относится к типу болезней, сопровождающихся болями в боку, и т.п., на поздней стадии проявляется в виде пожелтения кожи, сильным вздутием живота. Цирроз характеризуется патологией не только печени, но и селезенки, нарушением «опускания» и «поднимания» ци. По мере прогрессирования болезни начинает надуваться мочевой пузырь, происходит застой ци и крови.

1. Клинические проявления

На начальной стадии болезнь развивается медленно: от трех до пяти лет. Когда функции печени еще не нарушены, у больных не отмечается никаких клинических проявлений, а если они и есть, то бывают не ярко выражены. Обычно на начальной стадии больные жалуются на плохой аппетит, «наполненность» в верхней части живота, иногда на слабые боли, понос и тошноту. В некоторых случаях появляется общая слабость и исхудание.

Когда печень начинает функционировать со сбоями, происходит увеличение печени, ухудшается ее снабжение кровью, повышается давление в воротной вене, частично нарушается кровообращение, набухают вены, проходящие в нижней части желудка и в нижней оконечности пищевода. Их разрыв чреват сильным кровотечением. Из-за инфаркта воротной вены и происходящих в организме изменений начинается асцит, который может сопровождаться желтухой, жаром, зудом.

2. Лечение

В последние годы применение методов цигун-терапии для лечения цирроза печени получило широкое распространение. Во многих случаях получены неплохие результаты: отмечено немало случаев полного выздоровления, улучшения состояния или, по крайней мере, продления жизни.

1) Статические методики

а) «Методика внутреннего пестования»

«Регулирование тела». На начальных стадиях заболевания занятия лучше всего проводить в положении лежа или сидя, а также чередуя эти положения..

«Регулирование дыхания». Используйте второй тип дыхания.

«Регулирование сердца». Во время выполнения упражнений поддерживайте мысленное сосредоточение на даньтяне.

Больным в тяжелом состоянии и ослабленным рекомендуется дышать естественно.

Когда состояние несколько улучшится, можно постепенно удлинять дыхательный цикл и переходить ко второму типу дыхания «методики внутреннего пестования».

б) «Методика пустоты и ясности»

«Регулирование тела». Заниматься следует в положении лежа на боку или на спине. Если у больного сильно вздут живот или развился асцит, лучше заниматься лежа на спине и согнув ноги в коленях, что позволяет ослабить напряжение мышц живота. Больным в удовлетворительном состоянии можно чередовать положения сидя и лежа.

«Регулирование дыхания». Тяжелым больным рекомендуется использовать «дыхание покоя», а при улучшении состояния переходить к «дыханию с подсчетом дыхательных циклов».

«Регулирование сердца». Используйте способ «дух погоняет ци двигаться по трем даньтяням».

Из приведенных выше двух методик выберите для занятий одну. Занимайтесь ежедневно 2–4 раза по 30–60 минут. Сильно ослабленным больным и больным в тяжелом состоянии можно выполнять каждое упражне-

ние с двумя-тремя перерывами и сократить время занятий, чтобы избежать утомления.

2) Динамические методики

Методика «ходьбы»

3. Дополнительные рекомендации

1) Выполняйте все рекомендации, предлагаемые при хроническом гепатите.

2) Если произошла деформация вен в нижней части желудка и пищевода, строго противопоказана грубая и твердая пища.

3) Требуется постоянный контроль за кровяным давлением, чтобы поддерживать его в пределах нормы.

ЛЕЙКЕМИЯ

Лейкемия, или белокровие, — это злокачественное заболевание кроветворной системы. Этиология заболевания до конца не определена. В зависимости от течения лейкемии, клинических проявлений, вида клеток и других особенностей существует несколько методик классификации заболевания.

1. Клинические проявления

В острых случая заболевание возникает внезапно и сопровождается высокой температурой, малокровием и кровотечениями. Среди симптомов: общая слабость, кровоточивость десен и частые носовые кровотечения, увеличение печени и селезенки, набухание лимфоузлов, тошнота, рвота, головокружение и т.п.

2. Лечение

Цигун-терапия при лейкемии направлена на укрепление собственных защитных сил организма, способствует улучшению состояния и установлению контроля за течением болезни. Основу лечения составляют статические методики, а динамические играют вспомогательную роль.

1) Статические методики. Для занятий выберите одну из приведенных методик.

а) «Методика внутреннего пестования»

б) «Методика пустоты и ясности»

2) Динамические методики

а) «Методика даошь и движения ци»

б) «Методика сохранения здоровья»

3. Дополнительные рекомендации

1) Цигун-терапию лейкемии можно сочетать с физиотерапией, химиотерапией и гормональной терапией.

2) Избегать инфекций.

Продолжение следует



Напиши свою жизнь

✍ И Гэ

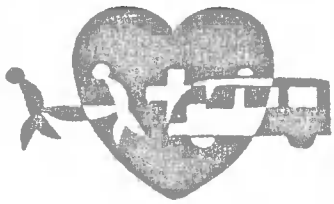
После долгого пребывания в замкнутом пространстве, когда все надоедает, всегда хорошо выбраться куда-нибудь побродить, отправиться, к примеру, в горы или на берег реки, чтобы сменить обстановку и приобщиться к природе. «В Поднебесной немало гор, где живут монахи». Куда бы ты ни направил стопы, повсюду встретишь монастыри, о которых так часто упоминается в древних стихах. Каждый раз, видя буддийских монахов, ведущих аскетичную, замкнутую жизнь, замечаешь, как в душе появляется легкое чувство грусти: жизнь человека так коротка, а они тратят ее на изучение бесчисленных сутр, лишают себя удовольствия вкусно поесть, испытать радость семейной жизни. Не слишком ли жестоко! Не ощущать себя, смирять свой дух, не давать воли сердцу, вытачивать печати, рисовать на бамбуковых дощечках, переписывать полустертые памятные надписи — вот и вся жизнь?

В последние несколько лет я здорово погулял: играл в карты, в мацзян, не избегал хорошего застолья — можно сказать, попробовал все радости жизни. В результате же не только не почувствовал легкости, но и, наоборот, ощутил какую-то пустоту, как будто что-то потерял. Тогда я понял, что возиться с кистью и тушью тоже дело, что это тоже выбор, который предлагает нам жизнь, тоже способ самовыражения, форма существования, позволяющая сохранить себя.

Жизнь человека, по сути, представляет собой своего рода затратный процесс, она появляется в определенное время, протекает в нем и со временем исчезает. Мы не может перенестись ни в прошлое, ни в будущее. Единственное, на что мы способны, это пользоваться настоящим. «Цянь и кунь (небо и земля) позволяют человеку сохранять покой, слава и выгода приносят ему хлопоты». Слава и выгода мне не нужны. Только спокойное чтение и письмо дают возможность прикоснуться к жизни. Только так можно ощутить всю ее полноту, вернуть ровное и спокойное течение дней после душевных волнений. Каждый день перед сном садишься под фонарь, куришь, пьешь чай и размышляешь в тишине и покое, думаешь о жизни. Что же до того, что выходит из-под пера, это не так уж и важно. Главное — это состояние души. Мысль вырывается за пределы четырехмерного пространства, свободно общается с предвечной мудростью и великой нравственностью. Или идешь в орхидейную беседку, чтобы излить сокровенные мысли премудрому Фу Си, или к красной стене пригласить к стихотворчеству за чаркой вина Су Дунпо. Можно заняться тренировкой «мускулов Яня и костей Лю», то есть такого же твердого и выразительного почерка, как у знаменитых каллиграфов Янь Чжэньцина и Лю Гуньцюаня. Человек следует земле, земля — небу, небо — дао, дао — природе. Когда достигаешь уровня, на котором происходит слияние воедино с небом, когда забываешь самого себя, только тогда и начинаешь ощущать всю гармонию мира, образованного белой бумагой и черными знаками. Стоит только испытать это ощущение «возвращения к истинному», как вся мирская суета, все радости и печали растворятся, с души смоется вся грязь и уставшие нервы получат отдых.

Каждый раз, когда я беру в руку кисть и начинаю писать, я погружаюсь в своего рода цигун-состояние. Испытав это однажды, я с тех пор всегда ощущаю чувство чистой и ясной гордости за себя.

Сердце приносит болезни, сердце лечит болезни



✍ *Чжу Чункуй*

Цигун в истинном своем проявлении является наукой, «совершенствующей сердце и пестующей естество». «Совершенствование сердца» — это метод «постепенного развития осознанности», овладение которым обеспечивает избавление от болезней. «Пестование естества» — это метод «мгновенного просветления», позволяющий через очищение увидеть собственную истинную природу. Цигун всегда находил конкретное практическое применение как в «науке о сердце», так и в «науке о теле» основных философских школ: конфуцианской, буддийской и даосской. Он — «золотой ключик» к дверям, ведущим в новый мир будущей духовной культуры.

На протяжении пятнадцати лет мы популяризируем «цигун скрытой информации». Опыт более ста тысяч наших последователей свидетельствует, что в лексиконе тех, кто добросовестно занимается цигун и имеет позитивный настрой, полностью отсутствуют такие слова, как неизлечимое заболевание, трудноизлечимое заболевание или даже смертельное заболевание. Истинная вера в истинное делание приносит спасение, ведь жизнь человека — в его собственных руках.

Болезни приходят к человеку через сердце, но и путь к избавлению от них также лежит через сердце. Жизнь «творится сердцем». Чтобы изменить жизнь, надо «исправить сердце», делать упор на внутренние факторы, не отвергая факторов внешних. Главным внутренним фактором человека как раз и является сердце. В одних и тех же климатических условиях одни люди живут здоровыми, а другие постоянно болеют. Одних переполняет жадность, злость и глупость, а у других эти качества проявляются слабо. Древние называли жадность, злость и глупость «тремя отравами». Когда человек получает сильную степень «отравления», он и заболевает серьезно. Если «отравление» не сильное, то и болезнь протекает легко, те же, кто избежал воздействия «отравы», остаются здоровыми.

В организме человека происходит движение двух видов: неосознаваемое и осознаваемое.

Неосознаваемое движение. Наше сердце бьется, кровь циркулирует, кишечник работает, «внутренняя ци» движется. Съеденная нами пища превращается в энергию. Все эти виды движения протекают без контролирующего участия головного мозга и называются «бессознательным движением». Это движение является первичным, изначальным, естественным как для человека, так и для всех живых существ, движением, которое собственно и поддерживает в них жизнь.

Осознаваемое движение. Это другой вид движения, который характеризуется тем, что протекает при направляющей роли сознания. Если человек хочет погулять, он встает рано утром; если намерен писать — берет ручку и обмакивает ее в чернила; если хочет что-то сказать — говорит; хочет делать — делает.

Стремясь удовлетворить какое-либо свое желание, приобретающее неуемный характер, можно, ничего не подозревая, негативно повлиять на неосознаваемое движение, по сути, подавить его и вызвать заболевание. Например, молодой человек, испытывающий непомерное стремление к знаниям. Это стремление, очевидно, носит осознаваемый характер. Оно приводит к тому, что юноша забывает о еде и сне, теряет покой, в результате чего нарушается ритм нормальной деятельности мозжечка, возникает бессонница, появляются патологические изменения сердечно-сосудистой системы, повышается кровяное давление, дестабилизируется работа кишечника — сильный юноша превращает-

ся в «слабую тростиночку». Эта «тростиночка», к примеру, простужается. Он начинает чихать, появляется насморк, что относится к неосознаваемым видам движения, имеющим регулирующую функцию. То есть организм через нос пытается вывести наружу «ветер» и «холод». Однако больному это мешает, и он начинает пить лекарства, стремясь подавить деятельность иммунной функции организма. Появляется кашель, то есть стремление организма вывести «ветер» и «холод» через дыхательные пути. В результате «ветер» и холод», эта мина замедленного действия, оказываются в легких. В конце концов это может привести к самым серьезным последствиям, вплоть до образования опухоли. Итог: организм теряет способность избавиться от этой «мины», она срабатывает, и вслед за кровохарканьем наступает смерть.

С июля по сентябрь 1998 г. наш Центр «Информационного цигун» проводил восстановительные занятия в группе из 400 человек. Среди них было пятеро больных раком легких, двое — раком печени, один — раком пищевода, одна — раком матки, один — раком прямой кишки. Проводя занятия, мы руководствовались идеей о том, что болезнь приходит через сердце, старались направить пациентов на ограничение осознаваемого движения и на стимулирование и активизацию движения неосознаваемого, старались запустить механизм саморегулирования. Через месяц занятий все десять онкологических больных сообщили об улучшении состояния или об исчезновении симптомов заболевания. Пятидесятилетний Гу Цзяньчжун после обследования в нескольких крупных клиниках Шанхая получил подтверждение диагноза рак легких. Заболевание сопровождалось болями в груди, многократным скоплением выпота в брюшной полости, затрудненностью дыхания, постоянным сухим кашлем. К нам его привела жена с тремя знакомыми. Позже, отойдя в сторону и сдерживая слезы, она сказала мне: «Врачи считают его обреченным, и мы привели его к вам, чтобы наша совесть была чиста». Я ее утешил: «Успокойтесь, нет никаких сомнений, что после занятий ваш супруг вновь вернется к вам». Дело в том, что у нас был достаточно большой опыт полного излечения больных раком легких и я имел полное право дать женщине такую надежду. Первые три дня занятий Гу Цзяньчжун беспрерывно кашлял с мокротой, сильно потел. На четвертый день дышать стало легче, а боли ослабли. Через десять дней боли полностью прошли, пациент почувствовал прилив сил и энергии. Прошло две недели занятий. Наш больной пошел на обследование в больницу, где на рентгене очаг заболеваний уже же определялся. Еще через две недели в Шанхае врачи подтвердили эти изменения. Больной окончательно поверил, что он не умрет, и позвонил нам со словами благодарности.

Сердце приносит болезни, оно может их и лечить. Приносят болезни жадность, злость и глупость, а избавляют от них «отказ» твердость и разум.

Жадность означает жажду славы, денег и развлечений, непомерную алчность.

Злость означает чувство, являющееся прямым порождением жадности и имеющее самые разнообразные оттенки.

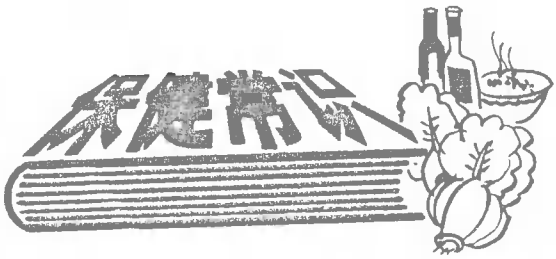
Глупость означает непонимание человеком того, что жадность рождает злость, а злость приносит вред сердцу. Глупость — своего рода «интеллектуальное заболевание». Что это за заболевание? Поясним на примере. Человек выпил лишнего и его стошнило. Последнее (неосознаваемое движение) является актом саморегуляции, несомненно положительным. Человек же «больной интеллектуально» принимает тошноту за болезнь, начиная делать уколы и пить лекарства, чтобы заглушить ее, чтобы обжигающий алкоголь ни в коем случае не выходил, чтобы он внутри продолжал жечь кишечник и желудок. Вот такое переворачивание правды с ног на голову и называется глупостью.

«Отказ», твердость и разум — это три «сердечных способа» устранения «трех отрав»: жадности, злости и глупости. «Отказ» означает усмирение жадности; твердость — устойчивое доминирование «одной мысли»; разум означает преодоление глупости, ошибочных представлений.

Сто «нельзя» в еде и питье

✍ *Хэ Чжэньцюань*

Больным гепатитом нельзя питаться вне дома



Вирусный гепатит — одно из достаточно распространенных инфекционных заболеваний. Заражение может произойти в результате близкого общения с больным, употребления в пищу зараженных вирусом продуктов или использования предметов, которыми пользовался больной. Поэтому в острый период страдающим гепатитом нельзя не только контактировать с домашними, но и питаться в местах общепита. Дело в том,что у больных вирусным гепатитом ослаблены защитные силы организма и случайное попадание с пищей вируса может вызвать вторичное заражением и усугубить состояние больного. Пища, приготовленная в условиях улицы, может оказаться сырой или грязной и вызвать расстройство желудка, дизентерию и другие болезни. Однако самое страшное, что может произойти, если больные гепатитом будут питаться вне дома, это заражение через посуду многих здоровых людей и возникновение эпидемии. Например, в 1988 г. в период празднования китайского Нового года в Шанхае более ста тысяч человек было поражено гепатитом А. Последующий анализ событий показал, что причиной эпидемии послужила недоброкачественная пища, но столь широкое ее распространение произошло из-за несоблюдения норм гигиены и санитарии во время питания на улицах города.

Больным гепатитом нельзя есть консервы

Многие больные гепатитом в период болезни нуждаются в дополнительном питании. Помните, что в этом случае не рекомендуется есть консервированные продукты, которые могут ухудшить состояние больного, замедлить выздоровление.

Дело в том, что в консервы добавляются консерванты, которые обладают определенной токсичностью, но она никак не сказывается на людях здоровых, у больных же гепатитом дезинтоксикационная функция печени ослаблена и употребление в пищу консервов является для нее дополнительной нагрузкой. В консервированных фруктах содержится слишком много сахара. У больного же гепатитом нарушен сахарный обмен.

Употребление в пищу консервированных фруктов приводит к повышению содержания сахара в крови и, как следствие, к увеличению нагрузки на поджелудочную железу. В результате высока вероятность возникновения диабета или ожирения печени.

Что нельзя употреблять в пищу больным циррозом печени

Спиртные напитки. Больным циррозом печени противопоказаны любые спиртосодержащие напитки. Алкоголь ускоряет течение заболевания и представляет опасность для жизни больных.

Продукты, зараженные плесенью.

Горькие, острые и раздражающие продукты.

Окончание. Начало см. 1999, № 5–6; 2000, № 1, 2, 4, 5; 2001, № 1.

Жареные в масле продукты.

Батат, картофель, бобовые, газированную воду.

Сардины, тунец, скумбрию. В жире этих рыб содержится кислота, которая в процессе обмена веществ продуцирует гормоны, препятствующие концентрации тромбоцитов. В результате у больных циррозом печени может начаться кровотечение, которое трудно остановить.

Большой вред печени наносит переедание, которое увеличивает нагрузку на этот орган.

Больным с тяжелыми формами цирроза противопоказана пища с высоким содержанием белков

Одному больному циррозом печени родственники, желая подкормить несчастного, приготовили три большие креветки. Съев их, человек скончался от комы печени. Другой больной циррозом печени на поздней стадии, не послушав рекомендаций врачей, съел два куриных яйца и умер по той же причине.

Креветки и яйца — ценные питательные продукты, почему же они так опасны для больных с тяжелым поражением печени? Причина кроется в наличии в них аммиака.

Аммиак — токсичное для организма человека вещество, особенно вредное для центральной нервной системы. Содержащийся в крови аммиак бывает внутреннего и внешнего происхождения. В процессе переваривания в кишечнике пищи, содержащей белок, образуется аминокислота, которая не усваивается организмом, и под воздействием бактерий в нижней части толстого кишечника выделяется аммиак. Это аммиак внешнего происхождения. Аммиак внутреннего происхождения образуется в процессе обмена веществ. Печень здорового человека обладает мощной дезинтоксикационной способностью. Аммиак, будь он внешнего или внутреннего происхождения, вместе с кровью попадает в печень, где в результате переработки превращается в безвредную мочевину, которая, в свою очередь, через почки выводится из организма. В результате в обычных условиях в организме не происходит накапливания аммиака. У людей же с больной печению ее способность к дезинтоксикации значительно снижена. Если в организм однократно попадает большое количество пищи с высоким содержанием белка, резко возрастает приток аммиака извне и печень оказывается неспособной переработать весь аммиак в мочевину. В организме повышается содержание аммиака, который оказывает токсичное воздействие на центральную нервную систему. В результате обычный цирроз печени перерастает в кому.

Больным циррозом печени на поздних стадиях избежать такого финала можно лишь путем строгого контроля за потреблением белка, уменьшения его получения извне и сокращения количества токсинов, вырабатываемых в процессе обмена веществ. Если же кома печени все же наступила, ее устранение достигается комплексом лечебных мероприятий, включающих назначение безбелковой углеводной диеты и соответствующих медикаментов.

Что нельзя употреблять в пищу страдающим холециститом и желчнокаменной болезнью

Холецистит и желчнокаменная болезнь часто возникают у людей среднего и старшего возраста и протекают, как правило, параллельно.

Причиной болезни является избыточное употребление жирной пищи. Проявляется она в виде острой резкой боли в правой верхней части живота, которая может радиировать в правый бок и правое плечо. Боль может сопровождаться обильным потоотделением, тошнотой, рвотой, высокой температурой и ознобом.

Профилактика и лечение обоих заболеваний тесно связаны с питанием. Ограничивая употребление жирной пищи, можно добиться ослабления болей и предупредить образование камней. Поэтому главный и долгосрочный принцип

питания больных холециститом и желчнокаменной болезнью — ограниченное употребление жиров. Обычно в период ремиссии больным рекомендуется пища тушеная, вареная, приготовленная на пару, пища же жареная противопоказана.

Поскольку образование камней связано с повышенным содержанием в крови холестерина, также следует ограничить употребление в пищу желтков, рыбьей икры, мозгов, печени и жирного мяса. Категорически противопоказаны алкоголь, острая пища, которые способствуют активному образованию желчи, сокращению желчного пузыря и потере эластичности его сфинктера, который в нужное время не расслабляется и не выпускает желчь. Это может вызвать обострение холецистита и желчнокаменной болезни. Растительные жиры полезны для функционирования желчного пузыря и поэтому в период ремиссии не имеют противопоказаний.

При обострении описываемых заболеваний лучше всего 1–2 дня вообще ничего не есть, а по мере улучшения состояния постепенно начинать прием пищи по принципу «часто и понемногу». Пища должна содержать небольшое количество клетчатки, овощи лучше всего есть разваренными или в виде пюре, рекомендуется употреблять больше жидкости, которая способствует «разбавлению» желчи и помогает ей выйти из желчного пузыря. Пища должна быть легкоперевариваемой, так как хороший стул помогает улучшить состояние больного.

Что нельзя есть больным панкреатитом

Поджелудочная железа выделяет поджелудочный сок, помогающий кишечнику и желудку переваривать белки, жиры и углеводы. Когда поджелудочная железа воспаляется, выделение сока уменьшается и функция пищеварения нарушается. В тяжелых случаях может произойти коллапс поджелудочной железы, приводящий к летальному исходу. Отсюда вывод: больным панкреатитом надо ограничить себя в пище, особенно в такой, которая богата белками и жирами. Сокращение питания снимает часть нагрузки на железу, что будет способствовать ее восстановлению, уменьшит болезненные ощущения и предотвратит новые приступы.

Панкреатит — это возникающий в поджелудочной железе процесс химического характера, заключающийся в «переваривании» железы собственными пищеварительными ферментами. В периоды обострений больным рекомендуется вообще отказаться от пищи, поскольку после попадания пищи и желудочного сока в двенадцатиперстную кишку они рефлекторно влияют на процесс выделения пищеварительных ферментов поджелудочной железой, увеличивая нагрузку на этот орган. Если воспаление протекает в легкой отечной форме, то от пищи рекомендуется воздерживаться в течение 1–3 дней и после исчезновения болей и рвоты постепенно начинать принимать жидкую пищу в небольших количествах. Для обеспечения организма жидкостью и питательными веществами в период голодания следует прибегнуть к парентеральному питанию. Возобновляя нормальное питание, следует ориентироваться на жидкую пищу, не содержащую жиров и богатую углеводами, как то: фруктовые соки, фруктовые желе и т.п. Затем постепенно в небольших количествах можно вводить обезжиренный отвар печени, куриный и мясной бульоны. Питаться надо часто, но понемногу. После выздоровления в течение определенного времени следует воздерживаться от жирного мяса, жареных в масле продуктов, перца и т.п., которые могут вызвать рецидив заболевания.

Китайская медицина считает, что «сырое и холодное травмирует желудок», «сладкое и жирное стимулирует сырость». Поэтому больным панкреатитом во время приступов заболевания противопоказаны фрукты, мороженое, сливовое пюре, а также богатые клетчаткой и вызывающие метеоризм бобовые, лук-порей, сладкий картофель. Согласно теории китайской медицины, панкреатит относится к категории заболеваний «наполненности и жара». Следовательно, для профилактики приступов заболевания следует меньше употреблять жирного и сладкого, то есть тяже-

лой пищи, а также вызывающей «жар» пищи — острой и горячей. Нужно есть в строго определенное время и в строго определенных количествах, не допускать переедания.

Страдающим панкреатитом противопоказан алкоголь

Причин, вызывающих острый панкреатит, довольно много, однако, наиболее часто он возникает от злоупотребления алкоголем. Ни один праздник, ни один поход в гости не обходятся без вкусного стола и обильной выпивки. У многих после подобных мероприятий появляются боли в верхней части живота, которые с течением времени усиливаются. Очаг болей находится в верхней левой части (область поджелудочной железы). Ощущение распространяется по всей левой части живота, в левую часть спины и в левую переднюю часть груди. Если согнуться вперед и присесть, боль немного утихает. Для острого панкреатита также характерны жар, рвота с желчью, подкожные кровоизлияния, судороги конечностей и состояние шока.

Почему же больным панкреатитом нельзя употреблять спиртные напитки? Дело в том, что острый панкреатит возникает как результат воздействия выделяемых поджелудочной железой пищеварительных ферментов на саму железу. После того, как больной принимает алкоголь, последний, смешиваясь с жидкостью, начинает также воздействовать на поджелудочную железу, препятствуя выходу вырабатываемого ею сока. Результатом этого является интенсификация работы поджелудочной железы, повышение давления в сокоотводящих протоках вплоть до разрыва их верхних слоев. Далее следует движение вспять желчи и жидкости в двенадцатиперстной кишке, что в конечном итоге создает препятствие для нормального функционирования поджелудочной железы. Железа наполняется кровью, отекает, и, в конце концов, начинается кровотечение и образуется некроз. Некроз поджелудочной железы чреват летальным исходом.

Употребление алкоголя может явиться причиной не только резкого увеличения количества вырабатываемого поджелудочной железой сока, но и гастрита, воспаления двенадцатиперстной кишки, отека сосков и спазма сфинктера. Попадание в поджелудочную железу желудочного сока и кишечной жидкости может вызвать серьезное осложнение состояния больного.

Вывод один: даже здоровым людям следует по возможности ограничивать себя в употреблении спиртных напитков, не говоря уже о тех, кто перенес панкреатит или переживает период его обострения. В последнем случае алкоголь противопоказан категорически.

Что нельзя есть страдающим ожирением

Ожирение наступает в результате длительного употребления в пищу высококалорийных продуктов при малоподвижном образе жизни. Излишние питательные вещества превращаются в жир и откладываются под кожей или в тканях. Ожирением обычно признается превышение нормального веса на 20%.



Людям, страдающем ожирением, не рекомендуется употреблять пищу с высоким содержанием жиров и углеводов, поскольку именно эти вещества легче всего трансформируются в жировые отложения. К такой пище относятся сливочное масло, сливки, жирное мясо и птица, жареные в масле продукты и т.п. Не рекомендуется также пища с высоким содержанием холестерина: рыбья икра, яичные желтки и т.д. Следует ограничивать себя в таких продуктах, как картофель, мед, цукаты, фруктовые соки и т.п.

Не следует много есть на ночь. Экспериментальным путем доказано, что пища, съеденная в первой половине дня, меньше влияет на изменение веса, чем пища, съеденная во второй половине дня. Вместе с тем, у многих вошел в привычку плотный ужин. Привычка вредная, ее надо менять. Особенно это важно для страдающих ожирением. Вечером лучше всего ограничиться какой-либо грубоволокнистой пищей вроде морской капусты или овощей без мяса или рыбы. Это не вызывает запоров и, вместе с тем, обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, предупреждает атеросклероз, ожирение.

Страдающим ожирением не следует спать сразу после приема пищи. Китайская поговорка гласит: «Если, поев, сразу ляжешь спать, жир со спины будет некуда девать». И это правда, поскольку сон сразу после еды способствует накоплению жировых отложений.

Что нельзя есть страдающим гипертонией

Страдающим гипертонией надо придерживаться правила: «утром — не недоедать, вечером — не переедать». Трехразовое питание — завтрак, обед, ужин — исторически сложившаяся закономерность питания человека, наиболее оптимально отвечающая потребностям его организма. Для здоровья вредны обе крайности: как недоедание, так и переедание. Переедание приводит к скапливанию питательных веществ, к повышению содержания холестерина в крови, а это увеличивает нагрузку на сердце и постепенно приводит к гипертонии. Если основной объем потребляемой пищи перенести на утро, оставив на вечер минимум, можно снизить частоту возникновения гипертонических кризов.

Страдающим гипертонией рекомендуется чаще есть пищу, содержащую кальций. Если ежедневно добавлять в рацион 1000 мг кальция, то вероятность заболевания гипертонией заметно снижается. Терапия с применением кальциесодержащих препаратов позволяет снизить систолическое давление на 2,6 кРа, а диастолическое — на 0,9 кРа.

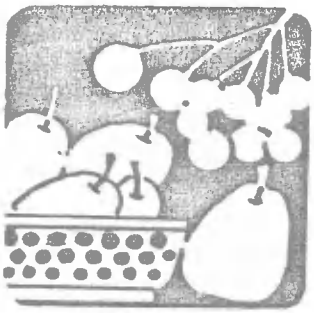
Решение проблемы высокого давления не связано ни с калием, ни с магнием, а исключительно с кальцием. Применение кальция при лечении гипертонии иногда даже позволяет полностью нормализовать давление, не прибегая к помощи понижающих давление лекарственных препаратов. Дело в том, что кальций обладает способностью расслаблять гладкие мышцы кровеносных сосудов, помогая стабилизации давления.

Не рекомендуется гипертоникам и длительное употребление в больших количествах продуктов, насыщенных холестерином. Содержащие холестерин продукты вызывают увеличение в крови протеина, который отрицательно влияет на эластичность стенок кровеносных сосудов и повышает диастолическое давление.

Больным гипертонией нельзя есть много соли

В обыкновенной пищевой соли содержится более 90% хлористого натрия. Согласно результатам исследований, между количеством потребляемой человеком соли и повышением кровяного давления существует самая непосредственная связь. Поэтому многие рассматривают соль как провоцирующий гипертонию продукт, как продукт опасный.

На севере Японии жители регулярно употребляют в пищу соленые овощи, соленую рыбу, съедая до 26 г соли в день. Это сказывается на их здоровье: заболеваемость гипертонией и смертность от кровоизлияния в мозг в этих районах особенно высоки. Ученые провели серию экспериментов, ограничивающих потребление соли. В результате было установлено, что снижение количества поступающей в организм соли до 2–3 г в день у 40% людей вызывает понижение давления. Поэтому специалисты рекомендуют готовить пищу более пресной, пожилым людям съедать в день не более 10 г соли, а гипертоникам — менее 5 г.



В Китае среднедушевое ежедневное потребление соли составляет около 15 г. Северяне, например, привыкли к соленой пище, и пресная им кажется невкусной. Для решения этой проблемы на рынке сейчас появилась пищевая соль с пониженным содержанием натрия. Она хороша тем, что придает пище соленый вкус и, вместе с тем, не способствует повышению давления. Людям здоровым такая соль тоже полезна, поскольку, с одной стороны, не провоцирует возникновения гипертонии, а с другой, не нарушает диэлектрического равновесия в организме.

Что нельзя есть больным при коронарной недостаточности

Таким больным противопоказана жирная пища. Многочисленные материалы как в Китае, так и за его рубежами свидетельствуют о том, что одной из основных причин, приводящих к возникновению этого заболевания, является длительное употребление в пищу жирного. Поэтому большинство ученых считают, что для предупреждения коронарной недостаточности надо строго контролировать количество поступающих в организм жиров. Особенно актуальным это требование является для страдающих ожирением, которым рекомендуется ежедневно употреблять жирной пищи столько, чтобы ее энергетическая ценность не превышала 25% от общего количества потребляемых калорий. Интересно, что качество потребляемого жира влияет на уровень липидов в крови больше, чем его количество. Содержащиеся в жирной пище так называемые насыщенные жирные кислоты стимулируют повышение содержания в крови холестерина, а ненасыщенные жирные кислоты, наоборот, способствуют его снижению. Отсюда следует, что страдающим коронарной недостаточностью надо меньше есть содержащих большое количество холестерина продуктов: печени, почек, мозгов, яичных желтков, а также продуктов, в состав которых входят насыщенные жирные кислоты: жирных свинины, говядины и баранины, говяжьего и бараньего жира, сливочного масла, сливок и мороженого.

При коронарной недостаточности следует избегать крепких спиртных напитков. Концентрация спирта в таких напитках достигает обычно 50-60%, а ведь спирт очень вреден для организма. Он способствует учащению сердцебиения, увеличению содержания жирных белков в сыворотке крови, что может отягчить протекание заболевания. Поэтому при коронарной недостаточности следует отказаться от употребления крепких спиртных напитков да и слабоалкогольное пиво и виноградные вина принимать в небольших количествах.

Людям с больным сердцем не следует ходить в баню после еды. Дело в том, что у страдающих коронарной недостаточностью в различной степени нарушено снабжение сердечной мышцы кровью, а после еды большое количество крови устремляется в пищеварительный тракт. Если же при этом еще и пойти в баню, то часть крови устремится к кожным покровам. В результате снабжение сердца кровью еще более затруднится, что может послужить причиной инфаркта миокарда.

Страдающим коронарной недостаточностью нельзя переедать

Страдающим коронарной недостаточностью ни в коем случае нельзя переедать. Особенно внимательно должны выполнять эту рекомендацию те, кто подвержен приступам стенокардии. По статистике, более 6% таких больных в результате переедания подвержены риску возникновения острого инфаркта. Происходит это потому, что большое количество пищи, особенно жирной, переварить организму трудно, и это увеличивает нагрузку на сердце, вызывает вздутие живота, поднятие диафрагмы, что создает помеху для нормального со-

кращения сердечной мышцы. Кроме этого, в целях обеспечения процесса пищеварения большое количество крови устремляется в желудочно-кишечный тракт, в результате чего ухудшается снабжение кровью коронарных артерий. Сердцу начинает не хватать крови и кислорода, появляются стенокардические боли, и может развиться инфаркт.

Наиболее опасна обильная еда в вечернее время. Ведь во время сна кровообращение замедляется. Вследствие этого в крови увеличивается содержание липидов, которые оседают на стенках сосудов, ухудшая их эластичность. Эти процессы являются причиной развития атеросклероза. Специалисты рекомендуют питаться часто, но помалу, то есть 4-5 раз в день, утоляя голод приблизительно на 70%. Пища при этом должна быть максимально легкой. Это самый простой путь обеспечения нормального пищеварения, хорошего сна, профилактики стенокардии и развития острого инфаркта.

Диета на случай развития внезапных патологий сосудов головного мозга

К внезапным патологиям сосудов головного мозга мы относим кровоизлияние в мозг, образование тромбов и спазмы. В китайской медицине все они относятся к разряду «поражения ветром». В настоящее время мировая медицина считает, что эффективно противостоять поражениям головного мозга, развивающимся вследствие повышения кровяного давления, можно с помощью ограниченного потребления соли, богатой белками пищи и увеличения потребления магния. Избежать же внезапных патологий сосудов головного мозга, возникающих вследствие гипертонии, можно следующими путями.

Не употреблять в пищу продукты с высоким содержанием натрия. Ограничить потребление соли пятью граммами в день, поскольку натриевая соль стимулирует повышение кровяного давления.

Не употреблять в пищу жирных продуктов, поскольку жиры способствуют загустению крови.

Не употреблять в пищу продуктов, насыщенных углеводами. Меньше есть сахара и сладостей, которые в организме превращаются в жиры.

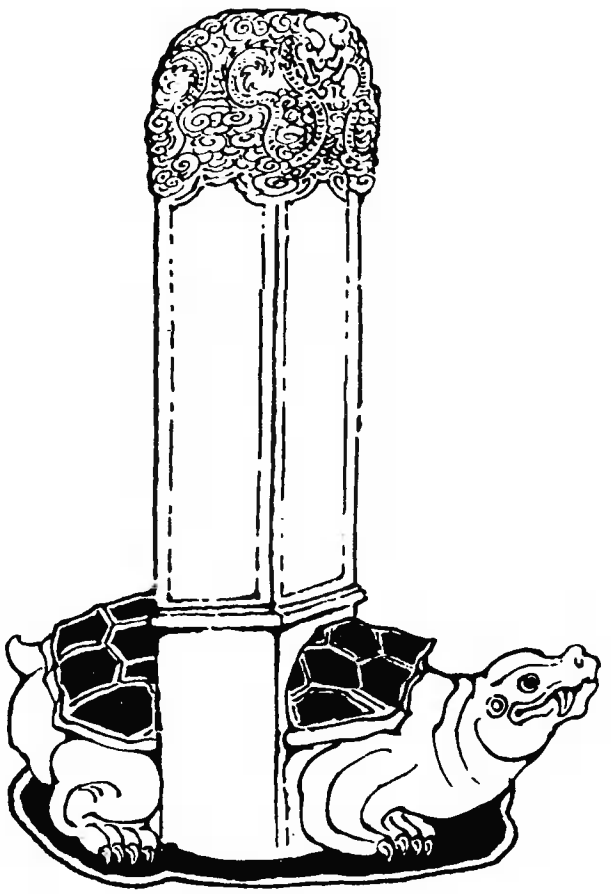
Не пить и не курить, поскольку никотин сгущает кровь, а этанол нарушает липидный обмен.

Диета для страдающих мужскими половыми расстройствами

При половых расстройствах противопоказан алкоголь, который усугубляет половое бессилие. Злоупотребление спиртными напитками приводит к токсическому поражению половых желез, особенно у мужчин, что проявляется в снижении уровня тестостерона в крови. В результате 70-80% мужчин с такими расстройствами страдают импотенцией или неспособностью к оплодотворению. Это может случиться даже с непьющим человеком в результате однократного употребления большой дозы алкоголя.

Не рекомендуется мужчинам, страдающим половыми расстройствами, и сельдерей. Частое употребление в пищу сельдерея может вызвать уменьшение количества спермы, вплоть до полного ее исчезновения.

Мужчинам с расстройством половой функции не рекомендуется курить. Курение — одна из основных причин бесплодия у мужчин. Как показывают исследования, у курящих концентрация и активность сперматозоидов гораздо ниже, чем у некурящих.



ЦЯНЬЦЮ ГУЙШОУ

Черепаха — долгожительница. В течение долгого времени она способна обходиться без пищи и воды. В древности ее панцирь использовали для гадания, из него делали монеты, в виде черепахи часто вырезали основание печати.

Вместе с драконом, фениксом и единорогом черепаха входила в так называемые «четыре волшебных», считалась одним из самых священных животных, приносящих счастье и удачу.

«Цяньцю гуйшоу» («черепаха, живущая тысячу лет») является пожеланием долгой жизни.

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

1/2002

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Ши Фахун. **Устранить эгоизм, утвердить «небесное сердце»** 3
Хуан Цзинцюань. **Чрезмерные эмоции вредны для «сердца дао»** 4
Фэн Лида. **Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)** 6

МАСТЕРА ЦИГУН

Чжан Пэняо. **Лю Хайжун и коллективное «воздержание от пищи»** 9

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Линь Шули. **Эмоциональное напряжение и «методика улыбки»** 12
Чжан Тяньгэ. **Динамические методики** 15

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

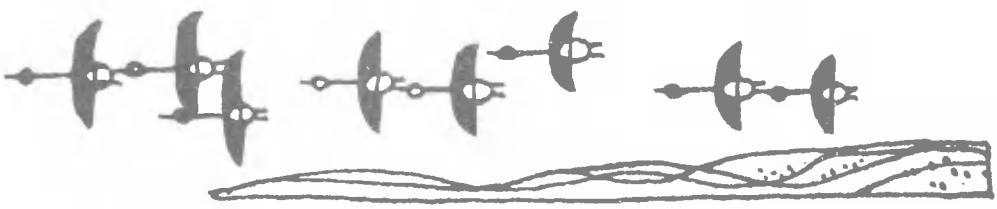
Во имя Света и Любви 19
М.В. Аксенов. **Хроноакупунктура** 29

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Чжао Баофэн. **Терапия наиболее распространенных заболеваний (Продолжение)** 35

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

И Гэ. **Напиши свою жизнь** 40
Чжу Чункуй. **Сердце приносит болезни, сердце лечит болезни** 41
Хэ Чжэньцюань. **Сто «нельзя» в еде и питье (Окончание)** 43



ИНДЕКС 70764

B0000000 1207 185

