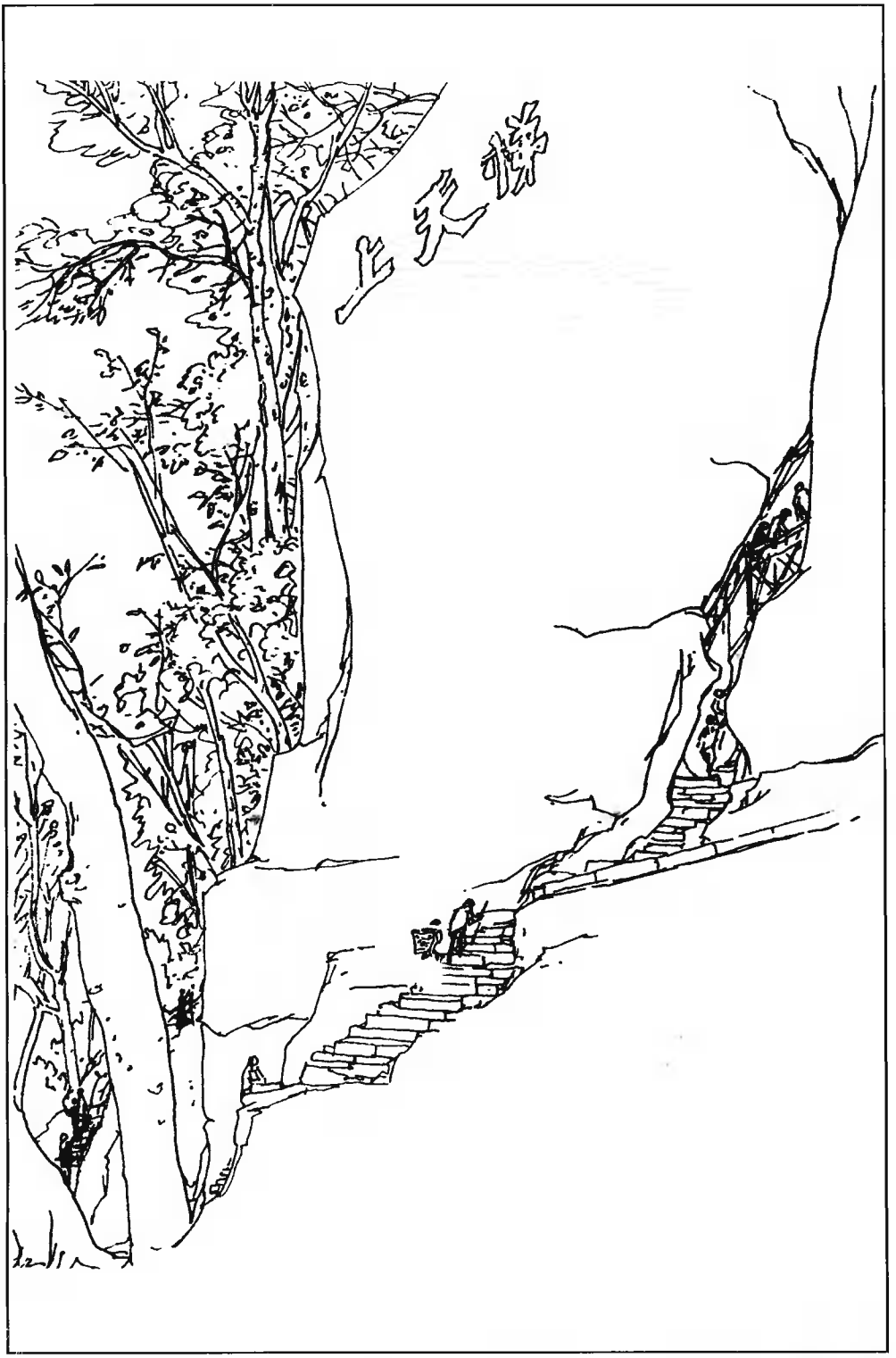
2664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

1/2003





Чжан Вэнчунь. Лестница, ведущая на Небо.

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

1/2003

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Нань Хуайцзинь. **Даосская эзотерика и восточная мистика (Продолжение)** 3
Сюй Гунбао. **Атлас китайского цигун (Продолжение)** 10
Фэн Лида. **О применении трактата «Сунь-цзы бинфа» в медицине** 17

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Во имя Света и Любви (Продолжение) 22
В. Каргополов. **В поиске истинного Пути (магия, религия и йога)** 27

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Ван Сутун. **Музыка для обретения и поддержания красоты и здоровья** 32
Чжу Динхуа, Чжу Шуньхуа. **Сто вопросов о китайской медицине** 34

ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Чжан Жунтан. **«Воздержание от пищи» излечивает опухоль гипофиза и надпочечников** 41
Го Ваньли. **Цигун, который помог мне встать на путь успеха** 43

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Оскар Чжун, Келли Хэ. **Время для веселья** 44



Редакция журнала "Цигун и жизнь" советует осваивать любые методики цигун под руководством специалистов и постоянным врачебным контролем

Главный редактор А.П. Шилов
Редакторы А.Б. Фирсова,
Е.Н. Новикова
Переводчики С. Сергеев, А. Александров

Технический редактор А.Б. Шевченко

Издатель: ООО "ДАТУН".
Адрес редакции: 117218, Москва,
Нахимовский просп., 32 (здание
Института экономики РАН).
Комн. 1114, тел. 332-45-71.

Адрес для писем:
117218 Москва, а/я 30
журнал "Цигун и жизнь".

Регистрационный номер 015142
от 18 июня 1997 г.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных объявлений,
помещаемых на страницах журнала.

При перепечатке наших материалов
ссылка на "Цигун и жизнь" обязательна.

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов.

Подписка на журнал осуществляется в
почтовых отделениях связи по каталогу
Агентства "Роспечать".

© Редакция журнала "Цигун и жизнь",
2003.

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 первой стороне обложки:
"Можно заниматься ушу всю жизнь и ничего не достигнуть, если одновременно не заниматься цигун", — все шаолиньские монахи понимают это и следуют этому.

Тренировка шаолиньского монаха с двухсекционной палкой.

На четвертой стороне обложки:
Ворота Дракона в Дяньчи, г. Куньмин.

"Цигун и жизнь", 2003, № 1
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 25.01.2003. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ № 208.
Цена договорная

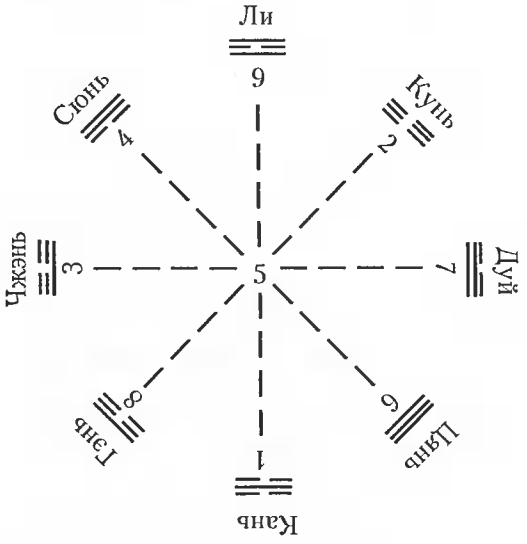
Отпечатано на фабрике офсетной печати
г. Обнинск, ул. Королева, 6.



Даосская эзотерика и восточная мистика

✍ *Нань Хуайцзинь*

Рассмотрев схему «восьми прежденебесных триграмм» Фуси, теперь давайте обратимся к схеме «восьми посленебесных триграмм» Вэнь-вана.



Если мы взглянем на схему, то можем заметить, что она отличается от схемы Фуси своими «числами» («шу»). Так, если сложить две любые противоположные цифры, то в сумме всегда получится число «10», обозначающееся иероглифом «+». Отсюда напрашивается аналогия с христианским крестом, крест имеет мистический смысл. Если отнести его к сфере медицинской, то перекрестие символизирует важность равновесия для сохранения здоровья.

«Тело» и «использование» в «переменах»

Нам кажется, что «Книга перемен» чрезвычайно трудна для понимания: чем больше читаешь о ней, тем больше запутываешься. Поэтому, чтобы уловить только самое существенное, давайте остановимся пока лишь на «прежденебесных триграммах» и «посленебесных триграммах».

Продолжение. Начало см. 2002, № 5.

В «ЦиЖ» 2002, № 4 в названии триграммы допущена ошибка: вместо «гань» читай «цянь».

«Прежденебесные триграммы» описывают физические законы, действовавшие до формирования материального мира.

«Посленебесные триграммы» отражают физические законы нашей солнечной системы, появившиеся после образования материального мира.

«Прежденебесное» сообщает нам о «теле», «форме».

«Посленебесное» говорит о «действии», «применении».

Уяснив различие между «телом» и «применением», легко понять значение различных триграмм применительно к законам неба и земли, к закономерностям жизни. Для этого надо всего-навсего перенести «образ» той или иной «прежденебесной триграммы» на «число» «посленебесной триграммы», в результате чего образуется другая триграмма. Аналогичный результат мы получим и при перенесении «числа» «прежденебесной триграммы» на «образ» «посленебесной триграмы». Такое применение триграмм с «переносом» оставляло скрытым их значение, поскольку не был ясен принцип подобного применения.

«Применение посленебесных триграмм»

«Владыка появляется со стороны чжэнь, упорядочивает сюнь, встречается с ли, служит кунь, говорит с дуй, воюет с цянь, помогает кань, договаривается с гэнь».

Так образно в традиции комментирования триграмм описывается их последовательность, которую определил Конфуций.

Приведенные выше слова Конфуция надо понимать так:

— солнце встает на востоке, а триграмма чжэнь соотносится с востоком, весной, началом года, началом дня;

— через некоторое время солнце начинает демонстрировать свою способность влиять на все сущее, питать и взращивать его, а триграмма сюнь соотносится с юго-востоком, с первой половиной дня, с переходом от весны к лету;

— достигая положения точно по центру, солнце сияет наиболее ярко, триграмма ли соотносится с югом, летом, поэтому все живое в полной мере расцветает;

— затем солнце клонится к западу, или, если говорить о временах года, начинается переход от лета к осени, завершается период бурного развития природы, а триграмма кунь соотносится с землей;

— солнце садится, что в годичном цикле соответствует середине осени, а это знаменует вступление в силу триграммы дуй, соответствующей началу инь и знаменующей попадание всего сущего под влияние этого начала;

— наступает ночь, а в годичном цикле — поздняя осень, и триграмма цянь «солнечной энергии» входит в пределы инь, начинается борьба между инь и ян;

— далее следует полночь, или разгар зимы, все сущее находится во власти «предельного инь», а это — начало нового поворота, созревающего в середине триграммы кань;

— ночь заканчивается, зима проходит, все в мироздании, пусть пока и незаметно для глаза, начинает оживать, вновь набирает силу, и поднимается энергия солнца-ян.

Если мы рассмотрим любое явление или предмет через призму такого подхода, то не найдем ни одного, который бы не соответствовал ему. Поэтому мы говорим, что оценка всего сущего в Поднебесной в соответствии с изменениями триграмм является безошибочно точной и абсолютно обоснованной с научной точки зрения.

Три принципа «перемен»

В «Книге перемен» содержатся три принципа.

Первый — «изменчивость». Все явления мироздания, которые трактуют «перемены», неизбежно подвержены изменениям. Иначе говоря, в этом мире нет ничего, что бы не изменялось. Вместе с тем, эти изменения, происходящие в предметах и явлениях, происходят постепенно, а не скачкообразно. «Книга перемен» отрицает существование скачкообразных изменений, поскольку каждое такое изменение является рузультатом начавшихся задолго до этого постепенных внутренних изменений.

Второй — «неизменчивость». В каждом неизбежном изменении всегда присутствует абсолютно неизменная сущность. На самом деле эта истина лежит на поверхности. В западных религиозных течениях эту сущность называют Богом, в буддизме это — Будда, а Лао-цзы понимал под этой сущностью Безымянное Дао. Как бы это ни называлось, оно выражает одно — неизменную сущность.

Третий — «упрощение». «Перемены» используют метод индукции, с помощью которого все явления мироздания, в том числе и все, что происходит с людьми, сводятся к наипростейшим неизменным истинам.

Шестьдесят четыре гексаграммы и их шесть черт

В «восьми прежденебесных триграммах» Фуси триграмма состоит из трех черт. В ходе дальнейшей эволюции триграммы были попарно объединены, в результате чего образовались гексаграммы, состоящие из шести черт.

Из шести черт гексаграммы три нижние называются «внутренней», или «нижней триграммой», а три верхние черты называются «верхней», или «внешней триграммой».

«6» — число удивительное. Так, согласно «переменам», шестое место считается самым высоким. Вместе с тем, «шестерка» считается «пиком» и в некоторых современных областях естественно-научного знания.

На схеме «восьми триграмм» каждая из них соответствует одной из сторон света. После объединения триграмм в гексаграммы каждая триграмма входит в состав восьми гексаграмм. В результате получается общее число возможных гексаграмм — 64.

Давайте рассмотрим гексаграмму цянь и все происходящие с ней изменения.



Гексаграмма цянь обозначает небо.



«Небо и ветер», «встреча». Согласно принципам неизбежных изменений «Книги перемен», начиная с самого низа внутренней части, как будто поднимается сильный ветер, в результате чего гексаграмма получила название «гоу» — «встреча».



«Небо и горы», «прятаться». Снизу прибавляется вторая инь-черта, и представляющая собой единое целое ян-ци начинает отступать, сдавать свои позиции, поэтому эта гексаграмма называется «дунь» — «прятаться».



«Небо и земля», «зло». После образования неба и земли в Поднебесной появилось много насчастий и зла, причиной которых является человек.

Своеобразный юмор «Книги перемен» состоит в том, что она утверждает, будто с появлением человека у неба и земли кончилась спокойная жизнь. Эта гексаграмма носит название «пи» — «несчастье», «зло».



«Ветер и земля», «созерцание». Если взглянуть «изнутри» «внутрь», (снизу вверх), то из-за наличия промежутков в линиях, все стало хорошо видно. Эта гексаграмма называется «гуань», символизирует также умение поддерживать свое благосостояние.



«Горы и земля», «истощение». Если теряется «устойчивость», начинается «истощение» — гексаграмма «бо». Это как и со здоровьем, которое пропадает, если его не беречь.



«Огонь и земля», «продвижение». Это седьмое изменение, и связано оно с обратной трансформацией первой черты верхней триграммы, которую называют «странствующей душой». Гексаграмма называется «цзинь», символизирует странствующую душу, которая после смерти человека отправляется посмотреть место будущего захоронения тела.



«Огонь и небо», «владение многим». Это восьмое изменение, в результате которого произошла полная смена нижней триграммы, поэтому эту трансформацию еще называют «возвращением к истокам», или «возвращением души». Это «возвращение души» символизирует продление жизни, но не физической жизни данного человека, а ее продолжения в детях и внуках. Гексаграмма даю говорит о том, что в мире нет ничего, что могло бы полностью вернуться к своим истокам. Так называемое «возвращение к истокам», тем не менее, является изменением, но изменением, в результате которого образуется форма, напоминающая ту, которая уже встречалась ранее.

Мы рассмотрели восемь изменений, происходящих с гексаграммой цянь. Остальные гексаграммы — кань, гэнь, чжэнь, сюнь, ли, кунь и дуй — изменяются точно по такому же алгоритму, образуя в итоге 64 гексаграммы.

Сложные изменения

Неужели с помощью всего лишь 64 гексаграмм можно четко описать все возможные изменения, происходящие в этом мире? Конечно же, нет! Все гораздо более сложно и запутанно. Давайте проследим дальнейший ход трансформаций на примере той же гексаграммы цянь. Ее первый измененный вариант, как вы помните, называется «встреча» и выглядит так . Если гексаграмму «встреча» повернуть на 180°, получится гексаграмма , называющаяся «влага и небо», или просто «гуай» — «выход». Такое изменение называется «сплетением». Есть еще один вид изменений, называющийся «запутыванием». Происходит он следующим образом. Если в гексаграмме «встреча» пять ян-черт заменить на пять инь-черт, а одну инь-черту — на одну ян-черту, то получится гексаграмма  — «фу» — «возвращение», представляющая собой изображение, полностью ассиметричное гексаграмме «встреча».

Приведем пример из повседневной жизни. Допустим, человек заболел, — это гексаграмма «бо» — «истощение», которая в перевернутом виде превра-

щается в гексаграмму — «фу». Значит, гексаграмма «фу» обозначает восстановление здоровья, выздоровление.

Среди 64 гексаграмм есть восемь, которые не имеют «сплетений». Это гексаграммы цянь, кунь, кань, ли, даго, сяого и чжунфу.

Первые четыре из перечисленных восьми гексаграмм соотносятся с «небом», «землей», «солнцем» и «луной», которые, под каким бы углом зрения их ни рассматривать, всегда остаются сами собой.

Последние четыре гексаграммы относятся к человеку, но, поскольку они не меняются, то тоже не имеют «сплетений».

Рассмотренные нами изменения — «сплетения» и запутывания» — относятся к изменениям внешним. Давайте рассмотрим сложные изменения, имеющие внутренний характер. Такие изменения называются «цзяо» — «перекрещивание» и «ху» — «взаимозамена». Когда «верхнее» меняется на «нижнее», это называется «перекрещиванием»; когда «нижнее» меняется на «верхнее», это называется «взаимозаменой».

Если проделать такие изменения в гексаграмме «встреча», то внешние верхняя и нижняя черты не должны меняться, а изменение затрагивает лишь четыре внутренние черты. Получается «взаимное перекрещивание».

«Перекрещивание» {  }«Взаимозамена» — — — — → 

В результате такого сложного внутреннего изменения гексаграмма гоу превращается в гексаграмму цянь. Так и все в этом мире — и люди, и явления — находится в сложном переплетении.

Диалектика, дифференциальное и интегральное исчисление

После анализа процесса возникновения и эволюции триграмм и их производных можно четко увидеть и однозначно сказать, что с помощью триграмм «Книги перемен» можно абсолютно точно описать любое событие в жизни человека.

Разобравшись в подходах «Книги перемен» к различным явлениям, можно сказать: «Так это же так похоже на европейскую диалектику!»

Да, но только «Книга перемен» была написана пять тысяч лет назад, а диалектика появилась не раньше XVIII в.

Посмотрите на этого европейца — изобретателя дифференциалов и интегралов! До того, как он сделал свое открытие, он изучил «Книгу перемен», откуда и заимствовал многие исходные положения. В «Книге перемен» имеются две схемы гексаграмм: квадратная и круглая. Соединив их вместе, ученый и изобрел дифференциальное и интегральное исчисление. Он, очевидно, очень жалел, что не китаец и не мог достаточно глубоко постичь науку «перемен». В противном случае он добился бы еще большего успеха в своей научной деятельности.

Я же очень рад за этого ученого. Рад, что этот благородный человек не китаец, потому что, если бы он был китайцем и познал глубины «Книги перемен», он бы не смог открыть дифференциального и интегрального исчисления. Самое большое, чего бы он смог достичь, — это стать знахарем, гадающим по гексаграммам, потому что изучающие «Книгу перемен» основное внимание уделяют «концептуальной» части и не придают большого значения «числам».

Симпатичное шаманство (у-медицина)

Китайская медицина берет начало в шаманстве, в котором важная роль принадлежит магическим заклинаниям.

Когда мы слышим эти два слова — магические заклинания, — нам трудно избавиться от ощущения чего-то мистического.

Фактически использование магических заклинаний это то, чем занимаются шаманы и знахари. Их не только не надо бояться, но и, наоборот, надо понимать, что они являются прародителями психотерапии!

В древнем родовом обществе все, кто занимался врачеванием, имели фамилию У, которое было родовым именем.

Известные врачи из рода У лечили с помощью магических заклинаний, представляющих своего рода психотерапию. Рисование магических знаков и произнесение заклинаний усиливали доверие больного к врачу, его веру в свои силы, за счет чего и достигался результат лечения.

Разве такой образ шамана вызывает неприятие, разве он напоминает страшных ведьм, изображаемых в западных карикатурах, разве он не симпатичен?

Именно из шаманства возникли такие направления медицины как иглоукалывание, прижигание, лечение отварами и, наконец, лечение китайскими традиционными лекарствами.

Даосское учение о жизни

Мы уже упоминали о даосской медицине, но оставили без внимания вопрос о том, откуда произошли и как развились ее принципы. Чтобы разобраться в этом, давайте посмотрим на даосскую таблицу «жизненных изменений».

Обычные изменения (происходящие под воздействием физических ограничений и заключающиеся в постепенном «расходовании» жизни)	«Образ» и название гексаграммы		Возраст	
		Земля	Мужчины	Женщины
		«Горы и земля» «истощение»	56←49	49←43
		«Ветер и земля» «созерцание»	48←41	42←36
		«Небо и земля» «зло»	40←33	35←29
		«Небо и горы» «прятаться»	32←25	28←22
		«Небо и ветер» «встреча»	24←17	21←15
		Небо	16	14

Методы	«Образ» и название гексаграммы		Совершенствование в дао, постепенное движение к совершенству (прорыв ограничений мира явлений, приобщение к жизни неба и земли)
Для тела: использование «выведения» и «набирания» лекарственных средств с целью укрепления семени и его превращения в ци, укрепление ци и его превращение в дух-шэнь... Для духа: достижение «предела пустоты» и сохранение глубокого покоя, сосредоточение на точках...		Небо		
		«Влага и небо», «выход»		
		«Гром и небо», «великая мощь»		
		«Земля и небо», «устойчивость»		
		«Земля и влага», «посещение»		
		«Земля и гром», «возвращение»		
		Земля		

Гексаграмма небо символизирует ян-энергию (энергию солнца), а значит, начало жизни. Нижняя триграмма гексаграммы символизирует внутриутробный период жизни человека, а верхняя — период жизни до 16 лет (14 для женщин). Из таблицы видно, что после 16(14) лет человек вступает в «посленебесный» этап развития. Начиная с 17(15) лет жизнь человека входит в зону гексаграммы «встреча», а далее через каждые восемь (семь) лет одна ян-черта превращается в инь-черту, что, соответственно, влечет за собой появление новых гексаграмм. В самом конце этой цепи стоит гексаграмма «истощение». Хотя в этом возрасте и мужчины (после 56 лет), и женщины (после 49 лет) еще живы, но они уже находятся в состоянии «блуждающих душ». На языке западной физиологии этот возраст называется переходным, а, согласно даосскому учению, он соответствует предельной границе жизни человека, от которой его отделяет всего одна ян-черта.

Если успеть в этот момент, когда последняя ян-черта еще не иссякла, ухватиться за последнюю возможность и заняться совершенствованием, то еще можно добиться коренного перелома. Взгляните на нижнюю таблицу, отображающую схему даосского самомовершенствования. Методология такого самосовершенствования построена на основе закономерностей природы с использованием природных лекарственных средств. В трактатах «Нэйцзин» и «Хуантин нэйцзинцзин» говорится о трех «высших лекарственных» средствах: семени, ци и духе-шэнь. Речь идет о том, чтобы, используя собственные силы, изменить свой организм. Происходит «возвращение» одной ян-черты, и человек вновь обретает жизненную энергию.

Дальнейшие усилия приводят к последовательной смене гексаграмм на гексаграммы с двумя ян-чертами и четырьмя инь-чертами, тремя ян-чертами и тремя инь-чертами и так до тех пор, пока все шесть черт не станут сплошными. Гексаграмма цянь символизирует восстановление «тела чистого ян», переход человека в первоначальное состояние молодости.

Таким образом, достижение возраста, соответствующего гексаграмме земля, еще не означает окончания жизни. Но для того, чтобы вернуть себя в состояние «возвращения одной ян-черты», надо приложить немало усилий.

Об одном забавном тезисе

В даосском учении о совершенствовании тела есть такое изречение: «Взять кань и добавить к ли». Оно означает следующее. Середина триграммы кань «заполнена», а середина триграммы ли «пуста», поскольку в первом случае средняя черта — ян (сплошная), а во втором — инь (прерывистая). Если взять среднюю инь-черту триграммы ли и заменить ее средней ян-чертой триграммы кань, то триграмма ли превратится в триграмму цянь, состоящую из трех ян-черт. Цель совершенствования в дао — «вернуться к корню и возвратиться к началу», символом чего выступает триграмма цянь.

Некоторые горе-специалисты понимают это изречение по-другому, считая, что триграмма кань соответствует инь, а триграмма ли — ян, а посему «взять кань и добавить к ли» трактуют как «взять инь и пополнить им ян».

Мы, разобравшись в принципах построения триграмм «Книги перемен» и ознакомившись с основанном на «переменах» даосским учением о жизни, можем легко понять суть принципа «взять кань и добавить к ли». Это всего лишь одно из теоретических положений учения, а никак не метод самосовершенствования.

Продолжение следует

Атлас китайского цигун

✍ *Сюй Гунбао*

«СХЕМА ВНУТРЕННЕГО И ВНЕШНЕГО ЛЕКАРСТВА»

«Три лучших лекарства — дух-шэнь, ци и семя»

И «внутреннее», и «внешнее» лекарства образуются в результате «выплавления» «семени», ци и духа-шэнь (рис. 14). «Внутреннее лекарство» невидимо и невещественно, но оно реально существует. «Внешнее лекарство» материально, но неосязаемо. «Внешнее лекарство» способно лечить болезни, «внутреннее лекарство» может делать это еще лучше. «Внутреннее лекарство» содержится только в самом себе, «внешнее лекарство» представлено всем телом.



рис. 14

«Внешнее лекарство» для начала своего действия требует длительного времени, «внутреннее лекарство» способно привести к «просветлению естества» и действовать мгновенно. «Внутреннее лекарство надо соединять с внешним; соединение внутреннего с внешним — необходимое соединение». Это значит, что ключ к успеху лежит в параллельной тренировке «внутреннего» и «внешнего», в одновременном совершенствовании «естества» и «жизни»*.



рис. 15

«Схема трех прямых и трех обратных застав»

«Передние («прямые») и задние («обратные») заставы».

«Передние заставы»: «верхняя», «средняя» и «нижняя» (движение «по течению», вниз). «Верхняя застава» связана с «сердцем» (сознанием)

Продолжение. Начало см. 2002, № 6.

* Под «внутренним лекарством» понимаются обычно «прежденебесные» семя, ци, дух; под «внешним» — «посленебесные» семя, ци, дух. Иногда под «внутренним лекарством» понимаются семя, ци и дух, а под «внешним» — препараты, которые изготавливались в древности для приема внутрь. — Прим. ред.

«Средняя застава» находится над пупком. «Нижняя застава» находится ниже пупка (точки гуаньюань и цихай).

«Задние заставы»: «нижняя», «средняя» и «верхняя» (движение «против течения», вверх). «Нижняя застава» — область копчика. «Средняя (двойная) застава» — область точек цзяцзи. «Верхняя застава» — область нивань (верхняя часть головы).

«Передние заставы» — это процесс рождения мыслей и чувств, идущий от «верхней заставы» к «нижней».

«Задние заставы» — процесс очищения мыслей и чувств, возвращение их к «простому, изначальному».

«Дао рождает одно, одно рождает два, два рождает три, три рождает все сущее». Это так называемый принцип «прямого следования рождения людей и появления вещей», или «трех прямых застав» (рис. 15).

«Тело трансформируется в семя, семя трансформируется в ци, ци трансформируется в дух-шэнь, дух-шэнь трансформируется в пустоту». Это так называемый принцип «возвращения и превращения в будду, в святого», или «трех обратных застав».

Во время занятий в рамках «трех обратных застав» первой проходится «нижняя застава» «выплавления семени и его трансформации в ци». «Семя» нужно, не мешкая, набирать во время «рождения ян». «Средняя застава» — «выплавление ци» и его трансформация в дух-шэнь. Этого можно добиться, если воспользоваться «силой огня» и заставить «изначальную ци» непрерывно циркулировать в теле. «Верхняя застава» — «выплавление духа-шэнь» и его трансформация в «пустоту». Для этого надо «сосредоточиться на одном и охватить изначальное», чтобы позволить духу-шэнь вернуться в «море естества».



рис. 16

«Схема опускающегося дракона и смирившегося тигра»

Одна из особенностей классического цигун состоит в использовании большого количества иносказаний и сравнений для иллюстрации теоретических положений и практических приемов цигун. Наиболее часто в таких целях используются образы тигра и дракона.

Встречается разное толкование этих образов. Согласно первому из них, «дракон» ассоциируется с водой — «тигр рождается в воде». Другое толкование гласит, что «дракон» символизирует «изначальный дух», а «тигр» — «изначальное семя». Третий вариант выглядит так: «дух-шэнь — это дракон, ци — это тигр». Есть и другие толкования образов этих двух животных, сравнивающих их с «семенем» и ци, с инь и ян, с женским и мужским началом.



рис. 17

«Опускающийся дракон и смирившийся тигр» — важный элемент занятий цигун (рис. 16, 17). Как гласит древнее изречение, «на протяжении многих лет мудрейшие мужи закаляли себя с помощью опускающегося дракона и укрепляли свое сердце с помощью смирившегося тигра». «Опускающийся дракон» означает усмирение «истинного огня» в сердце. Если «естество огня» не способно «взлетать», значит дракон может быть усмирен. «Смирившийся тигр» означает взятие под контроль «истины воды» в теле. Если «источник воды» чист, значит тигр может «смириться». «Опускающийся дракон и смирившийся тигр» также могут символизировать, «умиротворение сердца и духа-шэнь, устранение посторонних мыслей, очищение сознания.

«Схема самовращений колеса закона (круга дхарм)»

«Природная небесная сфера не останавливается, колесо закона вращается само собой». «Колесо закона», или «круг дхарм», в даосизме называется «небесным кругом», у конфуцианцев — «круговращением чертогов».

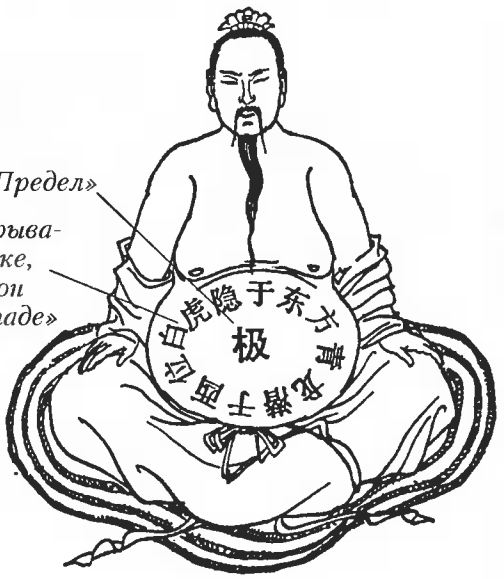


рис. 18

Инь и ян «толкают» друг друга, воздействуют друг на друга, сливаются друг с другом, видоизменяются бессчетное число раз. Если «следовать» этому природному закону, можно «накопить» «семя» и ци, которые «оросят» «все кости», «вскормят» «истинный механизм» и оздоровят «естество» и «жизнь».

Конкретно это делается так. Примите положение сидя (рис. 18). Вначале есть «мысль», в конце нет «мысли». Сначала мысленно заставьте ци вращаться по кругу, изнутри вовне, постепенно увеличивая радиус вращения. При этом про себя надо повторять следующую формулу: «Белый тигр скрывается на востоке, зеленый дракон затаился на западе». Мысленное проговаривание формулы один раз должно по времени совпадать с мысленным прохождением одного круга. Выполните упражнение 36 раз. Затем начните вращение ци извне вовнутрь, постепенно уменьшая амплитуду. При этом про себя повторяйте формулу: «Зеленый дракон затаился на западе, белый тигр скрывается на востоке». Выполните 36 вращений, вернув ци в «изначальное» к «Великому пределу». Все упражнение целиком составляет один единый «небесный круг». В результате длительной и регулярной тренировки умение «вращения небесного круга» автоматизируется и будет происходить само собой, без активного участия «мысли».

«Схема небесного механизма»

«Глаза — это дом, где служит дух, уши — это место, куда отправляют дух, нос — это место, гле работает дух».

Установите «истинное дыхание», чтобы оно было непрерывным и едва заметным. Глаза опустите вниз и обратите взгляд внутрь, ушами прислушайтесь к тому, что происходит внутри, ци пусть «дышит внутри». Это позволит духу вернуться в «треножник». Ци селезенки и ци желудка соединяются и возвращаются в «линию сердца»; ци печени и ци желчного пузыря соединяются и подключаются через толстый и тонкий кишечник к «линии почек»; ци легких «покоряет» ци сердца и проходит через нос (рис. 19).

Если сердце долгое время сохранять в покое, то «изначальная ци» начнет циркулировать по всему телу, установится ее нормальное спокойное течение, в результате заработает «внутренний механизм» и «семя», ци и дух обретут полную силу.

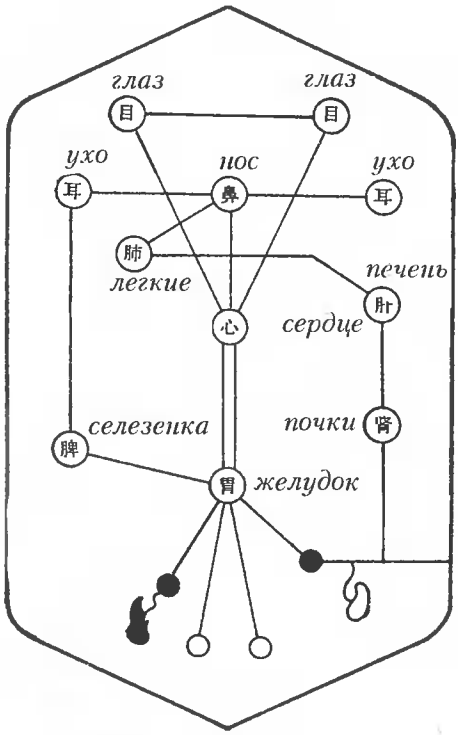


рис. 19

«Десять схем созерцания»

«Созерцание» — это состояние, позволяющие человеку в результате самосовершенствования добиться «освобождения души и тела», открыть в себе источник «мудрости». Существует множество способов совершенствования в «созерцании»: в положении сидя, в движении, через «прозрение». «Прозрение» в созерцании — искусство совершенствования высшего уровня, главный характерный признак буддийского направления в цигун. Мастера «созерцания» эпохи Мин изобразили процесс «прозрения» и его ступени в десяти картинках, изображающих пастуха и быка, и сопроводили картинки соответствующими подписями. Бык на этих картинках является символом «древнего мощного коренного естества», или, другими словами, «источника жизни».

«Неповиновение» (рис. 20)

Разнообразные «посторонние мысли» и желания, мешающие человеку, связывающие его в повседневной жизни, являются причиной напряженности и беспокойства. «Коренное естество» человека, будучи дезориентированным, не в состоянии «сохранять» себя, что приводит к различным переживаниям и болезням. Стихотворная подпись к этой картине гласит: «Свирепый с рогами страшно мычит, несется напролом по



рис. 20

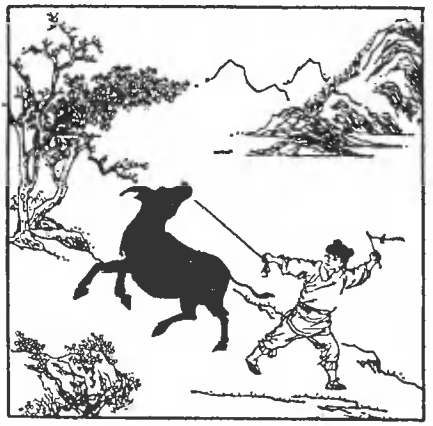


рис. 21



рис. 22



рис. 23

извилистой горной тропинке, над перевалом нависла черная туча, он ничего не замечает и мнет копытами молодые и нежные побеги».

«Первая удача» (рис. 21)

Начиная заниматься цигун, прежде всего надо «захватить сердце и дух». Это напоминает процесс набрасывания веревки на дикого быка для его усмирения. Человек на этом этапе должен предъявлять к себе очень строгие требования, ограничивать себя, чтобы сердце не металось в беспорядке. В процессе непрерывного соблюдения ограничений искореняются всяческие искушения, удается избежать большого ущерба. Поэтическая строка второй картинки звучит так: «Я беру грубую веревку и резко продеваю в ноздри быка, он порывается сбежать, рвется прочь и получает удар плетью. Сначала дикий нрав трудно усмирить, молодому пастуху приходится тянуть изо всех сил».

«Подчинение» (рис. 22)

В процессе совершенствования и «регулирования» сердце и разум постепенно успокаиваются, ослабленное естество постепенно смиряется. Человек входит в состояние «плывущих облаков и чистых глубоких вод». Шаг за шагом человек начинает испытывать спокойствие души и физический комфорт. В этот момент нельзя ослаблять интенсивность занятий, надо подобно пасущемуся быку отбросить усталость и продолжать «идти за животным», продолжать его успокаивать. Стихотворение гласит: «Постепенно успокаиваясь, постепенно смиряясь, дыхание стремится к ослаблению. Пастух не должен отставать ни на шаг, идти через ручьи и сквозь облака. Рука, держащая веревку, не должна давать слабину. Пастух трудится весь день, забывая о своей усталости».

«Поворот головы» (рис. 23)

Когда совершенствующийся достигает определенного уровня, у него происходит «поворот к ясности», ему открывается «истинная первопричина жизни». Таким образом человек постепенно переходит от буйства к естественному состоянию. На этом этапе душа все еще «привязана к своему обиталищу», все еще имеет «твердый корень и крепкое изначальное». Этот этап сопровождается следующими строками: «Дни идут, мастерство углубляется, и бык начинает

поворачивать голову. Буйное сердце постепенно смягчается. Пастух еще не в состоянии полностью добиться желаемого и поэтому пока не решается отвязать веревку».



рис. 24

«Смирение» (рис. 24)

С возвращением к «истинной природе» человек достигает «состояния непринужденности». Единство внутреннего и внешнего не позволяет «природе сердца» покрыться «пылью и грязью», и оно представляет собой нечто, напоминающее простирающиеся и сияющие ровные пространства земли и неба. В этот момент уже появляется «истинное я», и можно избавляться от «пут запретов». Стихотворение гласит: «В тени зеленой ивы, на берегу горного ручья бык освобожден от привязи и пасется свободно. Солнце клонится к закату, на небе плывут лазоревые облака, благоухают травы. Пастух возвращается, и ему уже не нужно тянуть быка».



рис. 25

«Беспрепятственность» (рис. 25)

«Беспрепятственность» — это своего рода состояние «сквозного проникновения», «сплошной равномерности, однородности», которого достигает человек, преодолевший «препятствия тела» и обретший «истинное владение». Укрепляя ци, тренируя дух, человек в «прозрачности и чистоте чудесной пустоты» начинает ощущать «внутреннюю закономерность вращения жизни». В стихах это описано так: «На открытой поляне бык спокойно спит, предав свои мысли свободному течению. Ей не нужны ни плетка, ни привязь. Молодой пастух спокойно сидит под голубой сосной. Доносится ровно поднимающаяся к небу мелодия».



рис. 26

«Существование по воле судьбы» (рис. 26)

Человек обладает безграничными скрытыми способностями. Их раскрытие позволяет сублимировать жизнь. «Бык» уже «укрощен», достигнуто состояние «беспрепятственности», а значит, созданы условия для «существования по воле судьбы». Полностью освобожденная «собственная природа» «смело входит в царство естества и жизни». Стихотворение продолжается: «Весенние волны у прибрежной ивы озарены вечерним светом. Зеленые побеги благоухающих трав в легкой дымке. И жажда, и голод со временем проходят. Молодой монах крепко спит на камне».



рис. 27



рис. 28

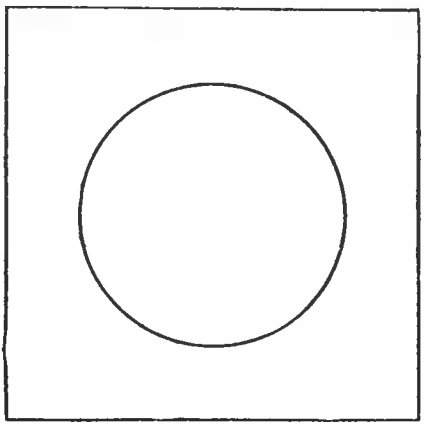


рис. 29

«Иллюзорная картина» (рис. 27)

Существование, вышедшее за пределы мира явлений, есть «истинное явление». С помощью «неизменного» познавать «десятки тысяч изменений» — это достояние «духа счастья и гармонии». «Слияние неба и человека» в процессе занятий цигун и есть достижение этой гармонии, гармонии между человеком и природой, гармонии внутри самого человека. В стихах это описано так: «Белый бык постоянно пребывает на белом облаке. Человек в своем сердце расстался с быком, но остался с ним. Луна пробивается сквозь белые облака, отбрасывающие белые тени».

«Одинокая освещенная фигура» (рис. 28)

«Бык» и «хозяин» сливаются в одно целое, сливаются так, что не существует ни «внешнего», ни «внутреннего». Человек всегда и везде осознает, что тело и дух составляют одно целое, что мысль и ци слились воедино. Наступает состояние, когда «наполненность» и «пустота» имеют образ, нет возможности ни войти, ни выйти», состояние свободы и осознания собственной силы. В стихотворении сказано: «Быка нигде не видно, и пастух отдыхает. Одинокое облако застыло у бирюзовой скалы, а пастух хлопает в ладоши и под яркой луной поет песни».

«Двойное исчезновение» (рис. 29)

«Великое дао не имеет формы, возвращение к простоте к истинному». Круг, изображенный на схеме, символизирует «круглый устоявшийся мир», в котором «пустота» являет «наполненность» и «наполненность» являет «пустоту», где «пустота» и «наполненность» порождают друг друга.

«Только ощутишь безмолвие и покой, как они сразу пронизывают тебя». В стихах этот этап описан так: «Человек и бык исчезли без следа, яркая луна заливает холодным светом пространство всего сущего. Если спросишь о том, как понимать смысл, увидишь только дикие цветы и благоухающие травы, буйно растущие сами по себе».

Продолжение следует

О применении трактата «Сунь-цзы бинфа» в медицине

✍ *Фэн Лида*

Прежде всего необходимо выяснить: во-первых, зачем я изучаю трактат «Сунь-цзы бинфа», во-вторых, почему считаю себя способной заниматься изучением проблемы применения этого трактата в медицине?

Попробуем дать простые и ясные ответы. Ответ на первый вопрос очевиден. Я служу в Народно-освободительной армии Китая (НОАК), уделяющей большое внимание изучению трактата Сунь-цзы. Сейчас и в других странах мира трактат стал объектом изучения военными специалистами. Соответственно, и мне пришлось заняться изучением этого древнего текста, который вызвал у меня большой интерес.

Ответ на второй вопрос тоже прост. В процессе изучения трактата я поняла, что он действительно является, как говорят некоторые, «глубоким, по содержанию документом, включающим в себя вопросы, связанные с закономерностями ведения войны, с философией, политикой, экономикой, дипломатией, астрономией, метеорологией, географией и т.д.». Как точно заметил маршал Лю Бочэн, «трактат «Сунь-цзы бинфа» является произведением, исследующим наиболее общие закономерности управления военными действиями». Кроме того, я являюсь медицинским работником. Во имя здоровья людей мы призваны вести неустанную борьбу с болезнями, другими словами, вести с ними беспощадную войну до победного конца. Эту «войну» мы ведем с применением различных средств: механических (операции), химических, физических, включая методы традиционной китайской медицины, цигун и акупунктуры.

Изучая трактат Сунь-цзы, я поняла, что некоторые его аспекты имеют большую практическую ценность применительно к борьбе с болезнями. Поэтому я и занялась исследованием этой проблемы.

Кто такой Сунь-цзы?

Сунь У, или Цзы Чанцин, родился в последний период эпохи Чуньцю («Весны и осени»), то есть примерно в 500 г. до н. э., в местечке Лэань княжества Ци (территория нынешней провинции Шаньдун). Он рос в семье потомственных военных и с детства находился под благотворным влиянием своих родственников. С другой стороны, княжество Ци в тот период господствовало над остальными, было подлинным политическим, экономическим, культурным, дипломатическим и военным центром, что, естественно, стало еще одним фактором, благоприятно сказавшимся на интересах Сунь У, в частности, на его успехах в изучении военного дела. Уже в молодости он стал одним из самых образованных и эрудированных специалистов в военном деле. Из-за внутренних беспорядков в княжестве Ци Сунь У был вынужден уехать в другое княжество — У (район г. Сучжоу провинция Цзянсу). В 512 г. до н. э. по рекомендации видного военачальника У Цзысюя Сунь У представил тринадцать глав своего труда по военному искусству правителю княжества У, который, пораженный глубиной познаний Сунь У в военном деле, превосходным умом и умелым командованием, присвоил ему звание генерала. Так началась актив-

---

Фэн Лида — профессор Пекинского университета традиционной медицины, единственный в НОАК женщина-адмирал (почетный), зам. начальника госпиталя ВМС КНР. — Прим. ред.

ная деятельность Сунь У на военном поприще в княжестве У. Благодаря ему княжество разбило всех своих соперников на западе, севере и юге и стало одним из наиболее мощных княжеств на территории Китая. Таким образом, можно заключить, что Сунь У был не только военным теоретиком, но и практиком, обладавшим прекрасными организаторскими способностями.

Трактат «Сунь-цзы бинфа» включает тринадцать глав:

1. Оценка
2. Сражение
3. Стратагемы
4. Формирование
5. Состояния
6. Пустота и наполненность
7. Военное дело
8. Девять изменений
9. Марш
10. Рельеф
11. Девять территорий
12. Поджог
13. Использование агентуры

Рассмотрим подробно содержание каждой из глав и попробуем найти в них точки соприкосновения с медициной.

1. Оценка

Сунь-цзы пишет, что война является важным государственным делом, от исхода которого зависит само существование страны. Поэтому к ведению войны нельзя подходить без тщательной оценки и предварительного изучения ситуации. Он считает, что оценку вероятного исхода войны, сравнение сил противостоящих сторон следует производить, исходя из пяти основных критериев: идеологии, «небесных» условий, «земных» условий, способностей военачальников и системы правил и порядка.

Под критерием «идеология» понимается совпадение интересов и устремлений народных масс и правителя, то есть такое положение дел в стране, когда народ готов отдать свою жизнь за государя, когда воинам не страшны никакие опасности. Что касается медицины, то в процессе лечения заболевания тоже очень важно добиться совпадения намерений пациента и врача, добиться, чтобы больной мыслил так же, как врач. Это является одним из непременных условий успешного хода лечения.

Второй критерий оценки — «небесные» условия, то есть учет времени суток, погоды, температуры, времени года. В медицине эти факторы тоже очень важны. Врач должен учитывать их влияние на состояние больного.

Третий критерий — «земные» условия: расстояние до противника, характер поверхности земли, размеры поля боя, характер рельефа с точки зрения выгодности для ведения обороны или наступления. В медицине фактор места — «земля» — тоже очень важен. Он включает такие вопросы, как характер «ци земли», выбор места для занятий цигун. Кроме того, под понятием «местность» применительно к медицине можно понимать физическое состояние больного, его телосложение. Физическое состояние пациента важно и при медикаментозном лечении, и при использовании приемов цигун-терапии. В первом случае от этого фактора зависит дозировка лекарств и их форма, во втором — выбор соответствующей методики.

Четвертый критерий оценки возможного исхода войны, по Сунь-цзы, определяется как «способности военачальников», то есть их умение перехитрить противника, справедливое отношение к подчиненным и доверие со стороны последних, забота о солдатах, смелость и решительность, строгость и требова-

тельность. В отношении медицины эти требования можно представить в виде метода лечения, выбранного врачом, и его профессионального мастерства. Что бы врач ни делал, как бы ни поступал, больной должен ему доверять и следовать его указаниям.

Пятый критерий — «система правил», то есть, если сразу говорить о медицине, правила выполнения медицинских процедур, приема лекарств. Если взять цигун-терапию, то под «системой правил» можно понимать собственно методику, на принципы которой мог бы опираться больной и которая помогала бы ему укрепиться в уверенности в благоприятном исходе лечения.

Сунь-цзы пишет, что еще до начала боевых действий должно быть принято «государево решение», что на современном языке можно истолковать как решение высшего органа военного управления страны, которое должно содержать тщательный анализ всех факторов, связанных с военным противостоянием сторон, и обоснование возможности достижения уверенной победы. «Государево решение» носит концептуальный стратегический характер, то есть определяет наиболее важные, имеющие ключевое значение, вопросы. Это не стратегический курс и, тем более, не план ведения войны. Если все рассчитано правильно, если налицо достаточное количество благоприятных факторов, победа будет обеспечена. Если расчеты неверны, если условий для победы недостаточно, победить противника не удастся. Но ни о какой, даже самой малой, вероятности победы говорить не приходится, если вообще нет никаких расчетов.

Анализируя вышеприведенные мысли Сунь-цзы, можно сделать вывод о том, что перед тем, как начинать лечение, необходимо тщательно изучить состояние больного, причины заболевания, его особенности, принять во внимание все возможные природные и социальные факторы. Только так можно добиться поставленных целей лечения. В процессе изучения важно, чтобы пациент максимально содействовал врачу, важно убедить его, что и врач, и он — товарищи по оружию, находящиеся по одну сторону линии фронта. Еще один вывод, который можно извлечь из размышлений Сунь-цзы, состоит в том, что независимо от способа лечения врач должен иметь определенный уровень квалификации и может быть допущен к работе только по результатам аттестации. Мы работаем с людьми, работаем для людей, и здесь нельзя быть небрежными.

2. Сражение

В этой главе Сунь-цзы пишет, что в ходе ведения боевых действий надо всеми силами стремиться к достижению быстрой победы, не следует затягивать войну. Войну ведут военачальники, и именно в их руках находится судьба народа, именно они являются гарантией безопасности страны.

Это положение из трактата Сунь-цзы применительно к медицине означает следующее. Лечение больного, как и военная операция, должно проходить очень динамично, без затягивания, чреватого переходом заболевания в хроническую форму. Эффективность лечения хронического заболевания, естественно, гораздо ниже, чем эффективность лечения заболевания первичного. Поэтому болезнь необходимо взять под контроль в самом зародыше, надо не дать ей развиться. Далее следует четко осознавать необходимость дифференцированного подхода к лечению больных. Хороший врач всегда назначает терапию, учитывая состояние больного и его индивидуальные особенности. Это вызывает доверие пациента, вручающего врачу свою судьбу, и способствует скорейшему выздоровлению. Такого врача можно по праву назвать добросовестным медицинским работником, призвание которого — служить народу.

3. Стратагемы

Одно из правил ведения боевых действий, говорит Сунь-цзы, состоит в том, чтобы прежде всего заставить противника, будь то целая страна, ее армия или отдельная воинская часть, полностью и безоговорочно покориться. Эта задача важнее, чем физический разгром противника с помощью военной силы.

Это правило применимо и в лечебной практике. Когда врач приступает к лечению больного, перед ним, по большому счету, стоит одна задача — полностью вылечить человека, а не просто помучить его и бросить. Естественно, что в некоторых ситуациях, например, при обнаружении онкологических заболеваний, надо рассматривать все возможные методы лечения: и оперативное вмешательство, и химиотерапию, и радиотерапию. Но учитывая, что последние два вида терапии весьма травматичны для организма, врач должен продумать, как укрепить иммунитет, включить в курс лечения и китайские, и западные лекарства, цигун и другие средства, которые позволили бы уменьшить ущерб от лечения для всего организма в целом.

Сунь-цзы считает, что хороший стратег должен уметь заставить армию противника сдаться без боя, овладеть крепостью без штурма, покорить страну без длительной войны. Что касается лечебной практики, то этот принцип означает, что врач должен заставить болезнь покориться, не нанеся вреда организму больного, что он должен всесторонне обдумать стратегию лечения и не упустить ни одного аспекта, то есть видеть организм как единое целое. Исходя из вышеуказанного принципа, врачу далеко недостаточно знать больного и состояние его организма. Он должен выяснить все возможные причины возникновения заболевания, включая естественно-природные и социальные, провести их углубленный анализ. Только при этом условии можно рассчитывать на успех лечения. Иными словами, задача состоит в том, чтобы вылечить человека, не нанеся его организму серьезного ущерба.

Сунь-цзы в своем трактате пишет, что, имея десятикратное превосходство над противником, его надо окружить и вынудить сдаться, а имея пятикратное превосходство, его надо атаковать. Приступая к лечению болезни, когда она уже развивается, надо применять комплексный метод лечения. Именно необходимостью учета этого принципа объясняется обычная практика назначения удвоенных доз при лечении сульфаниламидными препаратами. Что касается положения о необходимости наступления при наличии пятикратного превосходства над противником, то оно означает, что лечение должно начинаться еще до возникновения заболевания. Надо укреплять здоровье: больше заниматься спортом, принимать витамины, то есть «атаковать» все вредное для здоровья, что «мелкими группами» проникает в организм, не дать ему нанести вред.

Сунь-цзы пишет, что военачальники являются помощниками государя. Чем лучше они будут помогать, тем сильнее будет страна. Если же их помощь будет недостаточной, государство придет в упадок.

Это требует глубокого осмысления. Поскольку врач призван лечить больных, они обращаются к нему за помощью. Когда больной приходит к врачу, последний является вершителем его судьбы. Если он все тщательно взвешивает и обдумывает, то больной быстро выздоравливает, престарелый становится моложе и крепче. Если же нам недостает врачебной этики, теоретических знаний и практического опыта, как может больной отдать себя в наше полное распоряжение, чем мы можем ему помочь? В связи с этим очень важна и нижеследующая мысль Сунь-цзы. Он пишет, что существует три случая, когда государь не должен мешать своей армии. Первое: он не должен «связывать» войска, приказывая наступать, когда войска наступать не могут, и приказывая отступать, когда они на это не способны. Второе: он не должен вносить в ряды солдат и офицеров смятение и непонимание, вмешиваясь в административные вопросы без четкого представления о внутренних делах армии. Тре-

тье: он не должен сеять сомнения среди военачальников и воинов, вмешиваясь в вопросы управления путем принятия непродуманных решений, связанных с плохим знанием полномочий. Если только в войсках появляются настроения неуверенности, наступает удобный случай для нанесения противником удара, чреватого большими неприятностями. Так сеется хаос в рядах своей армии и предоставляется противнику шанс одержать победу.

Если продолжить размышления на эту тему, то можно прийти к выводу, что чем бы человек ни занимался, он должен, прежде всего, пройти хорошую подготовку. Какую бы специальность вы ни взяли, любая требует больших знаний, овладеть которыми можно, только проявив настойчивость и прилежание. Только пройдя обучение, можно научиться достаточно свободно пользоваться приобретенными знаниями, справиться с болезнью, помочь человеку. В противном же случае больному можно нанести непоправимый ущерб. Этот вывод тесно связан и со следующей мыслью Сунь-цзы. Существуют пять непременных условий, позволяющих прогнозировать возможность достижения победы. Так, согласно мнению полководца, добиться победы можно, когда знаешь, в какой ситуации можно вступать в сражение, а в какой нет; когда применяешь тот или иной способ ведения боевых действий, учитывая количество своих войск; когда объединяешь силы и дух всех командиров и солдат; когда неподготовленному противопоставляешь подготовленное; когда военачальники способны вести за собой войска и государь не связывает их по рукам и ногам.

Эти пять условий полезно знать всем. Приступая к лечению больного, врач, прежде всего, должен изучить его состояние, поскольку ситуация может потребовать экстренного вмешательства. Затем он начинает своевременное и адекватное лечение. Вместе с тем, в процессе лечения всегда надо исходить из реальных возможностей, которыми располагает современная медицина (оборудование, медперсонал и т.д.). Кроме того, необходимо объединение общих усилий. Каждая отрасль медицины имеет свои особенности, но ни одна из них не всесильна. Врачи разных специальностей должны уважать друг друга, учиться друг у друга, помогать друг другу.

В конце этой главы Сунь-цзы пишет о том, что если вступаешь в сражение, хорошо зная противника и состояние своих войск, никогда не потерпишь поражения. Если плохо знаешь противника, но хорошо свои войска, шансы на победу уравниваются. Если же вступаешь в схватку, не зная ни противника, ни свои войска, то ты просто обречен на поражение.

Эта мысль Сунь-цзы имеет глубокий смысл и применительно к медицине. Если говорить в целом, надо больше изучать, исследовать, подходить к проблеме и с субъективной, и с объективной точек зрения. Только так можно добиться положительных результатов. В противном случае поражение неизбежно.

Продолжение следует



Во имя Света и Любви

НАПУТСТВИЯ НАШИХ АНГЕЛОВ-ХРАНИТЕЛЕЙ

— Это Ангел-Хранитель твой Пергюмт. Хочу я сообщить тебе, что есть много Ангелов-Хранителей и ведущих у вас по различным аспектам жизни. Один из них был прикреплен к тебе в юном возрасте твоем, когда ты выбирала в жизни путь после окончания школы. И избрала ты науку, точнейшую из всех наук. Тогда-то и был подключен ведущий твой по специальности твоей. Он был когда-то в теле, достиг высот определенных в науках на Земле и по духовному развитию опережал других людей. Таких после ухода в этот мир уполномочивают по их желанию ведущими быть тех, кто на Земле жить продолжает, избрав близкий ему профессиональный путь. Я же веду тебя в духовном плане.

— Ты тоже в теле был?

— Нет, я все время был в духе. У меня категория другая, и от рождения я — Ангел. Духовные вопросы — мой аспект, поэтому на связи с тобою постоянно. Другие рядом лишь тогда, когда у тебя соответствующие проблемы возникают. От сорта их зависит, кто призван вам помочь в каком-то вопросе. Человек может обращаться к ангелам своим, курирующим различные аспекты жизни, чтоб более действенную помощь получить. Ты не стесняйся. Мы любим, когда к нам обращаются за помощью, советом. И рады всегда помочь, если право на необходимую помощь имеем.

Другие ведущие есть у вас, что были раньше в теле. Они могут меняться в зависимости от ваших интересов в жизни. Чем шире диапазон интересов ваших, тем больше помощников у вас. Даже для конкретного намеченного вами дела помощник может быть дан, который незримо помогает в осуществлении задуманного вами. Без устремлений серьезных ваших его быть не может.

Теперь я завершаю беседу нашу о роли ангелов и ведущих ваших на тонком плане. Вы постоянно ими окружены. Состав их меняется в зависимости от ваших устремлений и проблем. И помните всегда, что вы не одиноки. Все помогают вам на правильном пути. Абсурдные же ваши устремленья оставляются без поддержки, хотя бывают сбои здесь, если недалекая сущность в тонком плане захочет «поиграться» с вами. До скорой встречи, хотя я постоянно рядом.

***

Подопечная моя, это твой Ангел-Хранитель, с которым ты уже общалась. На этот раз я сам вышел на связь с тобой. Ты долго ко мне не обращалась. Помощников есть много у тебя, и все они достойны вниманья. Но я пока тоже помогаю тебе, хотя не все обо мне ты знаешь. По-прежнему тебя я охраняю от бед тех, что не должны произойти с тобой, а также развитию твоему я помогаю. Незримо это происходит для тебя. Облегчила ты мою задачу, заручившись поддержкой Светлых Сил усердием своим, стремленьем к Истине и Свету. Мне это очень помогает в работе с тобой.

Продолжение. Начало см. 2001, № 5–6; 2002, №№ 1–2, 4–6.

Тебе трудно меня представить. Не ведаешь ты, каков мой облик. Но я постоянно с тобой общаюсь на уровне подсознанья твоего. Хочу я обратить вниманье на поиски причин состоянья твоего. Теперь пришло время причины некоторые вскрыть разбитости твоей. А с нею связано безрадостное состоянье души твоей. Ты поиски ведешь активно этих причин. Хочу тебе сказать, что ты близка к их пониманью. Частично они заложены в квартире твоей. Могу я подсказать тебе, чтоб маятником ты проверила квартиру, воздействие факторов плохих устранив. Уж многие годы идет воздействие это на плоть твою, что вызывает некоторые разрушенья. Придется переставить мебель, особенно ту, где спишь. Маятник в том тебе поможет. Ты можешь довериться ему, проси ответа и совета. Через него достоверная информация идет к тебе и помощь. Я тоже рад тебе помочь, когда это возможно. Если возникнет потребность, то обращайся ты ко мне. Я знаю все твои проблемы, как никто другой, поскольку с самого рожденья сопутствую тебе и помогаю. Сроднился я с тобой. Всегда, повсюду тебя сопровождаю, страдаю и радуюсь с тобой. Я — это ты в каком-то смысле, но знаю больше тебя, чем ты сама, и о твоих проблемах тоже. Ведь ты дитя мое земное, которое я опекаю. Всего хорошего тебе желаю, а значит, и себе. Пока говорю тебе я «До свиданья», хотя всегда я при тебе.

***

Это Ангел-Хранитель твой. Хочу, чтоб ты услышала меня. Тебя веду я много лет. Давно с тобой сроднился. И помогаю я тебе к духовности приобщиться. Я поощряю твой интерес ко всем духовным проблемам, поскольку без понимания их людям невозможно измениться.

Ты славно начала вести себя. Достойна стала похвалы. Но медлишь часто ты со своим преображением. И зачастую не знаешь, как поступить. Эта неуверенность тебе мешает. Открылась ты не до конца тем силам, что помогают. Поэтому подсказок их не слышишь ты, когда эмоции в себя впускаешь. Ты напряженно очень себя ведешь. Почаще расслабляйся и мысли прекращай, тогда услышишь внутренний свой голос, который подскажет, как поступить тебе. Но это нелегкая задача для тебя. Привыкла мысли ты «мусолить», им отдаваться без сопротивленья. Они тебя ведут, а не ты их. Я часто тоже тебе помочь стараюсь, но помехи мне мешают мыслей и чувств твоих, которые в себя впускаешь все без разбора. Ты тратишь много сил на ненужные волненья, на то, что не по силам твоим, а значит, все они пустые. Они тебе мешают жить, сил много отнимают, приток которых идет к тебе, ты ж их расходуешь бездумно. Построже надо быть и с чувствами, и с мыслями своими, хозяйкой их чувствовать себя всегда и им не поддаваться. Держи все под контролем. Тогда лишь будет польза от помощи, что дают тебе многие Светлые Силы. Ты можешь почаще общаться со мной. Учись использовать контакт. Он лишь пойдет на пользу тебе, мне и всем, кто в успешном твоем развитии заинтересован. До новых встреч в эфире.

***

Это Ангел-Хранитель твой. Печалюсь вместе я с тобой и боль твою разделяю за твоих родных, которые неверно поступают. Мы наблюдаем постоянно, как судьбы рушатся людей и горечь ощущаем вместе с ними. Ведь мы ведем по жизни их. А их проступки — это и наше упущенье. Мы ощущаем тоже ответственность за них и боль испытываем тоже, когда заходят они в тупик. Тебя поддерживаю, насколько это возможно. Но сильна еще твоя реакция на все. Она достигла апогея. Поэтому тебе так тяжело. Но через это ты должна пройти, чтоб выйти на другое.

Смиренье с трудом большим усваивается людьми. Оно приходит через испытанья, когда отчаявшийся человек вдруг прозревает и начинает понимать, что именно мешает ему жить. Он начинает иначе ощущать все, что рядом происхо-

дит. Боль остается, но внутри спокойствие к нему приходит. Пока же есть накал страстей, то боль усиливается ими и силы многие уходят на преодоление реакции такой. Сейчас ответственный у тебя момент, и Светлые Силы ожидают твоей победы над собой, основанной на осознаньи неверной реакции твоей, стремленьи копаться без конца во всем, в трясине мыслей застревая. Гони ты эти мысли все. Ты знаешь, что они пустые. Ты тратишь только много сил на непрерывную борьбу с ними. Старайся ты их не впускать. Тогда борьбы с собой не будет. Чем раньше ты преодолеешь их, тем больше сил ты сохранишь, а значит, станешь ты сильнее. Теперь, когда события сгустились, нельзя потворствовать себе. Запрет на эти мысли ставить нужно, а не мусолить их в себе. Но как помочь в беде — такие мысли допустимы. Командуй ты собой и мыслями своими. И не давай ненужным мыслям командовать собой. Поплачь, коль хочется поплакать. Тем более что плачешь за других. Но лучше мысли направить на другое и ими себя не изводить.

Вот что хотел тебе я сообщить. Не спеши падать духом. Выход всегда можно найти, его вам обстоятельства подскажут. Крепись, подопечная моя. Всегда я рядом пребываю. Но многое зависит от тебя при искоренении твоих дурных привычек. Не хмурься. Все идет, как надо. Не знаешь тонкостей ты всех. Прими ты эти испытания спокойно. А главное же, не анализируй их и силы все направь на их преодоленье.

Мира, спокойствия твоей душе. Сейчас это главная твоя задача. Все мысли под контролем должны стать твоим.

***

— Это Ангел-Хранитель твой Айолото.

— Почему ты так долго не выходил на связь со мной?

— Потому что твои родители говорили тебе все, что нужно.

— Я их очень люблю и рада, что могу с ними общаться. Это согревает меня, вселяет уверенность в себе.

—У тебя очень славные родители. Они очень любят тебя. Здесь у них много дел. Они живут любовью к тебе. И твоя любовь им помогает со всем справляться.

— Я счастлива, что могу быть им чем-то полезна. А чем они занимаются?

— Они занимаются молодыми душами. Молодые души нуждаются в поддержке, и они помогают им избрать нужного руководителя.

— А кто эти молодые души?

— Это души, впервые познавшие смерть.

— Мои родители счастливы?

— Да, очень счастливы. Счастливы от того, что вместе, что у них есть ответственное дело и что могут общаться с тобой. Они очень помогают тебе. Сила их любви велика. И много любви они источают вокруг. Они источают основную силу, которая тебя питает. Иди по жизни смело. Мы с тобой. Тебя мы оберегаем, сколько можем, но ты сама не сворачивай с пути, на который встала. Очень надеемся на тебя. Мы будем постоянно связь держать с тобой. До свиданья.

***

— Это ты, Айолото? Давно мы с тобой не общались.

— Ты можешь уже говорить со мной без маятника.

— Я еще не уверена в своих возможностях и боюсь ошибиться.

— Постоянные сомнения в себе тебе свойственны.

— Это очень плохо?

— Это естественно, особенно когда сталкиваешься с чем-то неведомым.

—Могу ли я быть уверена, что воспринимаю все правильно?

— Это так и есть. Ты только не гони пришедшие мысли, а фиксируй. Долгое раздумывание и порождает недоверие к воспринятому.

— Я так привыкла к общению со всеми вами, что это стало моей потребностью.

— Ты чувствуешь себя одинокой, а душа твоя требует общения.

— Я, скорее всего, чувствую себя бесполезной.

— Бесполезных людей нет. У каждого своя задача. Но вы не понимаете этого, а просто живете. Тебе открылась эта правда. За кажущимся бездействием идет работа души. Она-то и является главным мерилом человека.

— Я очень недовольна собой.

— И это тоже хорошо. Значит, есть возможность роста. Ты только внимательно вслушивайся в себя. Доволен собой только тот, кто ничего вокруг не видит. Ты должна многое успеть сделать.

— Мне кажется, что я топчусь на месте.

— Ты не видишь своего движения, но оно происходит со всеми.

— Я очень много делаю ошибок?

— Не очень много, но ты их уже чувствуешь, а это хорошо. Не бойся спотыкаться, важно правильные уроки извлекать из этого.

— Спасибо, Айолото, за все.

— Доброго тебе пути.

***

— Ангел-Хранитель мой Пергюмт, хотела бы поговорить с тобой и некоторые задать вопросы.

— Я рад всегда твоим вопросам.

— Чем вызван был срыв последний в теле моем, разлад по всем каналам?

— Да ты сама уж знаешь. Ответ пришел уже тебе. От выпивки спиртного он. Это противопоказано давно тебе. Не устояла перед просьбой, и организм твой дал сбой. Энергетические каналы протест так выразили свой. Надеюсь, ты извлекла урок и больше так поступать не будешь. На будущее ты это учти, не поддавайся ни на какие уговоры. Сама должна ты знать, что можно, а чего нельзя тебе на том пути, что встала. Учтут пусть это все соратники твои. Не допускайте таких срывов. Желаю вам успехов в этом. Еще хочу вам пожелать, чтоб вы внимательней были ко всем другим нарушениям своим. Их больше чтоб не допускали. Тебе ж особо пожелаю гнать любые мысли о плохом, чтоб положительный настрой тебя не оставлял ни на минуту.

Учись теперь смиренью. Это очередной для вас этап. Без этого нельзя вам будет в жизни этой устоять. Смиренье, во всем смиренье и вера в то, что так должно все происходить для вашей и близких пользы. Освободите вы себя от неверного отношения к жизни. Легко по жизни вы плыть должны, доверясь всецело Богу. Я замечаю, сдвиги есть. Но уделите этому больше вы вниманья. Увидите, как легче станет жить, несмотря на все ненастья.

— Еще хотела я задать вопрос о моих взаимоотношениях с мамой. Почему я не принимаю ее такой, как есть, и часто неприятие идет ее поступков, слов и мыслей?

— Серьезный вопрос ты задала. Ответить на него не просто. Глубинные причины есть. И тянутся они из прошлой жизни. Вы были тесно связаны с ней, и многое случилось. Об этом пока не могу я говорить, но корни идут оттуда. И в этой жизни она продолжила нажим свой на тебя, мнение свое поставив выше мнения твоего. И постоянно это происходило, но в этой жизни ты иначе себя повела и многое поставила на место. Не уступила ей решения в важных для тебя моментах. Судьбу свою сама решила ты. И неприятие твое уж уступило, уж смягчилось благодаря твоим усилиям. За это я благодарю тебя. Желаю в том дальнейших я тебе успехов. Чем больше осознаешь в себе порок, тем больше это приносит тебе успеха. И постепенно порок уйдет, если его ты замечаешь и хочешь искоренить его.

— Спасибо большое, Ангел-Хранитель мой, за ответы, за твое участие в судьбе моей.

***

— Шазиип, ты хочешь поговорить со мной?

— Да, есть важная информация для тебя. Прекрати есть мясо. Оно губительно для людей, особенно сейчас. Ты мешаешь меняться своему организму.

— А рыбу?

— Желательно не употреблять. Постепенно исключи тоже. Не замыкайся на личных, семейных проблемах. Ты знаешь, как их решить. Нельзя ходить по кругу. Разорви его и иди дальше, как Г. и Л. Не ленись. Я тебе скажу то же самое, что было сказано им их Ангелами-Хранителями. Будь внимательна. Тебе все время идут подсказки, но ты их иногда игнорируешь. Наступает новая и трудная для людей эпоха. На вас ложится исполнение особой миссии — помочь увидеть свет Истины тем, кто готов к этому, но сам не в состоянии это сделать. С вами всеми ведется огромная работа Светлыми силами, чтобы вы, узрев Свет, помогли узреть его другим. И ни в коем случае не сходите с этой дороги. Отец Небесный всех вас благословляет на этот святой труд. И Он всегда с вами. Уча других, вы продолжаете постигать суть бытия и сами учитесь. Этот процесс бесконечен. Совершенство и гармония — суть Бытия. Их основной спутник — Любовь в безграничном ее понимании. Не акцентируй внимание на своих нарушениях и срывах, чтобы не тратить силы. Ты понимаешь главное, на это и опирайся. Дорогу ты видишь. Не сходи с нее. Иди уверенно с верой Богу и ничего, ничего не бойся. И другим скажи. Помогай Г. и Л. в их благословенном деле. Будет очень трудно. Особенно для тех, кто не верит Богу. Разум их не выдержит и погибнет. Их земное развитие прекратится. Забудь о себе как о личности, помогай другим.

— Что значит «как о личности»?

— О личности с эгоистическими наклонностями (людям свойственно сначала думать о себе — это закон материальной плоти). Вы посылались на Землю-Матушку с такой целью. Вас было очень много, но не все пока нашли путь Света. Помогайте друг другу и всем. Держитесь друг друга. Это укрепит ваши силы против тьмы, которая доживает последние мгновенья. Виссарион тоже знает обо всех вас и помогает. Вы даже не представляете, какие Великие и Светлые силы стоят за вами и помогают вам. Иначе вас бы поглотила тьма. Светлые мысли сжигают все плохое, на месте которого зарождается Великий Свет Любви.

Будьте благословенны. Бог с вами, а мы его помощники.

Имей в виду, что ограничение в еде очищает энергетические и информационно-приемные каналы для общения с нами. Успехов всем вам.

***

Это Шазиип. Ты сейчас возбуждена. Постарайся успокоиться и понять ситуацию. Тебе она дана в виде испытания, которое ты не прошла. В любой ситуации необходимо ровное поведение без всплесков эмоций. Твою невыдержанность будут провоцировать через других людей, легко поддающихся влиянию темных сил. Такие ситуации будут усложняться, переходить в другие. Эта ситуация дана и всем вам троим специально. Ваши испытания усложняются. Помимо индивидуальных у вас будут возникать и общие ситуации. Старайся не накапливать груз ошибок. Силы надо направлять на благое. Ничего нехорошего не произошло. Моделируй положительный результат и тогда без труда будешь преодолевать пороги. Ты правильно понимаешь свои ошибки, но человеческие привычки еще какое-то время будут брать верх. Помолись за неверно ведущего себя человека. Он сам не знает, что с ним происходит, и это его мучает. Свое нехорошее он выплескивает в пространство. Мы болеем за каждый ваш экзамен, а их у вас много каждый день, с утра до вечера. Держитесь.

Продолжение следует

В поиске истинного Пути (магия, религия и йога)



✍Владимир Каргополов

1. Йога и магия

Слово «йога» в этой книге используется как синоним пути самосовершенствования через развитие сознания. Таким образом понимаемая йога резко отличается как от магии, так и от пути религиозного поклонения. Об этом различии и пойдет речь.

Итак, чем отличается путь йогического развития сознания от магии?

Прежде всего глубоко различны их цели. Целью истинной йоги является гармоничное и сбалансированное развитие личности, постоянное развитие и расширение сознания человека. Конечная цель йогического пути — достижение полного и окончательного просветления. Просветленный человек обладает совершенным сознанием, которое коренным образом отличается от сознания обычного человека. Если все мы постоянно переполнены отрицательными эмоциями, то у просветленного мастера внутренний мир исполнен гармонии, ясности, радости, чистоты и глубокого, незамутненного покоя. Средний человек живет беспокойной жизнью, обуреваемый своими желаниями и амбициями, жизнью, в которой очень много суеты и забот и очень мало смысла. Если же вы считаете, что эта ваша жизнь имеет смысл, задайтесь вопросом — откуда тогда в ней такая неудовлетворенность? Истинным смыслом жизни человека является развитие его сознания. Вне этого пути у него нет и быть не может истинного удовлетворения.

У обычного человека всегда существует тягостный конфликт между его убеждениями и реальным поведением. (То, что я должен исполнять, этого мне не хочется, а то, чего мне хочется, часто противоречит моим убеждениям). Просветленный же мастер обладает удивительным качеством — цельностью души, в которой нет разрыва между «хочу» и «надо». Его поведение полностью согласовано с его убеждениями. Внутренний конфликт отсутствует. На этом уровне развития уже нет необходимости в волевых усилиях, ибо нет борьбы мотивов. Ценность этого качества по сравнению со столь часто встречаемыми экстрасенсорными способностями — все равно что ценность алмазного ожерелья по сравнению со стеклянными бусами. Перефразируя В.О.Ключевского, можно сказать: «Христы редки, как кометы, а экстрасенсы плодятся, как комары».

Наконец, у обычного человека видение своего места в жизни, осознание смысла своего существования, понимание себя и окружающего мира, как правило, неадекватно, замутнено неведением. Замечательно об этом сказал Герман Мелвилл в «Моби Дике»: «Мне думается, что, рассматривая явления духовные, мы уподобляемся устрицам, наблюдающим солнце сквозь толщу воды и полагающим, будто эта мутная вода и есть наипрозрачнейший воздух».

Дело в том, что наше сознание и есть то зеркало, посредством которого мы отражаем окружающий мир, посредством которого мы видим и понимаем как себя самих, так и окружающих людей. Увы, это зеркало весьма несовершенно — оно невелико по размерам и, следовательно, из-за своей ограниченности не может отражать мир во всей его полноте. В результате человек видит лишь очень малую часть того, что его окружает, и того, что он представляет собою.



Кроме того, это зеркало замутнено, покрыто трещинами и к тому же имеет кривизну. В результате и без того неполное отражение реальности оказывается еще и искаженным. Наше собственное сознание и сознание окружающих нас людей напоминает комнату смеха в парке аттракционов, в которой размещены зеркала различной кривизны. Я не думаю, что эта метафора будет слишком большим преувеличением. Тем не менее сравнение сознания человека — инструмента, посредством которого он воспринимает себя и окружающий мир, — с зеркалом не вполне точное. Представьте себе обычное зеркало. Когда кто-либо подходит к нему, оно дает отражение человека, стоящего перед ним в данный момент. Если человек ушел, отражение в зеркале полностью исчезает. Подошел другой человек — новое отражение. Теперь представьте себе такое странное зеркало, в котором изображение остается после ухода отражаемого объекта. Человек ушел, а изображение осталось. И что бы ни предстало перед этим зеркалом, все там запечатлевается и все там и остается. На прошлые изображения накладываются новые. Если подойти к такому зеркалу, что мы в нем увидим? Сплошную мешанину. В результате всех предыдущих информационных наслоений возникает ошибочность, неадекватность отражения. Таковы и мы, такова наша психика, наше сознание.

Состояние умственной тишины, ясности и чистоты сознания характерно только для просветленного мастера, сознание которого отражает мир (и себя) таким, каков он есть. Умственная тишина и есть отсутствие искажающих следов прошлого, засоряющих наше сознание. Застрявшая в канале сознания неотработанная информация нарушает нормальное функционирование психики, подобно тому, как склеротические бляшки на стенках кровеносных сосудов нарушают нормальное кровообращение.

Чистота сознания означает отсутствие искажающей стенки между нами и реальностью. Когда сознание очищено, пробуждается интуитивная мудрость — праджня, дающая высшую адекватность видения себя и окружающего мира, а следовательно, и высшую успешность действий просветленного мастера. Различие между сознанием просветленного мастера и сознанием обычного человека более велико, нежели различие между психикой среднего, «нормального» человека и психикой шизофреника.

Итак, целью йоги является достижение полного и окончательного просветления. Что же является целью магии? Прежде всего, бросается в глаза приземленность задач, которые ставит магическая практика. Это всегда цели конкретно-прикладного уровня, преследующие те или иные житейские выигрыши. Какие виды магии мы знаем? Это лечебная магия (целительство, снятие сглаза, снятие порчи), вредоносная магия — магия возмездия (наведение порчи, сглаза и т.д.), любовная магия (приворотные заговоры, с помощью которых привораживают любимого человека, либо так называемые остудные заговоры, которые должны посеять вражду между людьми и разлучить их), магия оберегающая (магический ритуал применяется для защиты от злых сил и снискания покровительства добрых духов). Магические ритуалы используются для обеспечения успеха в любом предпринимаемом деле (в торговле, войне, предстоящем путешествии и т.д.). Трудно перечислить все возможные виды магии, да автор и не пытается создать логически безупречную и исчерпывающую классификацию. Мне хотелось бы только показать, что магия не нацелена на духовное развитие, более того, она принципиально непригодна для достижения этой высокой цели.

Магия обычно подразделяется на черную (злонамеренную) и белую (направленную на достижение благих практических результатов). Что же ка-

сается йоги, то она не бывает черной или белой, ее уровень выше этой двойственности, а ее благие результаты превыше всего, что может дать самая сильная белая магия, ибо польза, обретаемая человеком через развитие собственного сознания, превосходит все, что может дать ему этот мир в целом и магия, в частности.

Глубокое различие в целях между магией и йогой сопровождается не менее глубоким различием в используемых методах. Магия всегда использует воображение, фантазийные методы медитации, тогда как истинная йога использует только те медитативные методы, которые направлены на развитие сознания и достижение состояния умственной тишины.

Далее, в магии огромное значение придается ритуалам, жертвоприношениям, заклинаниям, заговорам, различным обрядам и процедурам. В истинной йоге ритуал и формальная обрядовость не имеют существенного значения. Например, такая глубокая и сильная традиция, как чань-буддизм, утверждает, что главным является постоянная духовная практика «созерцания своей собственной природы, чтобы не допускать неправильного функционирования своего сознания» (Хуэйнэн. «Сутра Помоста»). Что же касается внешних атрибутов — таких, как священные тексты, изображения Будды и религиозные ритуалы, — то все они, с позиций чань-буддизма, вторичны, несущественны и не имеют прямого отношения к достижению просветления.

Суфийский мастер и великий поэт Джелаладдин Руми сказал: «Цените меньше кувшин и больше вино». К этому можно добавить, что избыток внимания к форме неминуемо приводит к постепенной утрате содержания.

Еще одним весьма показательным различием между истинным Дао-путем и магией является отношение к йогическим сверхспособностям — сиддхам. Для тех, кто следует по пути магического развития, обретение сверхспособностей всегда было вожделенной целью и предметом специальных усилий. Читателю нетрудно увидеть, что по всем перечисленным критериям широко распространенные по всей России и странам ближнего зарубежья школы экстрасенсорики, несомненно, относятся к чисто магическому пути. Никакие заклинания типа: «Чистота, доброта, любовь и мудрость», никакие апелляции к Христу или Аллаху не меняют их чисто магической сути. Совершенно иное отношение к сиддхам у представителей йогического пути. Для них сиддхи ни в коем случае не могут быть самоцелью. Специальное, намеренное развитие сверхспособностей считается серьезной ошибкой, своего рода омраченностью. Культивирование сверхспособностей (в том числе способности к экстрасенсорному восприятию) препятствует истинному духовному прогрессу и исключает сбалансированное, гармоничное развитие энергосистемы и психики человека. Напротив, нацеленность на гармоничное психоэнергетическое развитие рано или поздно приведет к появлению сиддх. Тот, кто достиг просветления, естественным образом обладает всеми возможными сиддхами и способен оказывать на мир и окружающих людей воздействие, намного более сильное и эффективное, нежели самый могущественный маг. Но, в отличие от мага, он также способен видеть, когда следует осуществить такое воздействие, а когда от него необходимо воздержаться.

Завершая обсуждение различий между йогой и магией, приведу мудрые слова Конфуция: «И маленькие тропинки бывают заманчивы, но не следует заходить по ним слишком далеко».

2. Йога и религия

Рассмотрим теперь, чем отличается йогический путь развития сознания от пути религиозного поклонения.

Коренное отличие между ними заключается в вере в Бога.

Вопрос о существовании Бога — это большой и серьезный вопрос, полноценное обсуждение которого сейчас вряд ли возможно. Тем не менее читатель. На мой взгляд, не имеет никакого значения, верите ли вы в Бога или нет. Имеет значение совершенно иное — работаете ли вы над своим сознанием, над его очищением и расширением, или нет. Вот это действительно важно, очень важно. По этому вопросу, как и по многим другим, Санкт-Петербургская школа Дао опирается на учение шестого патриарха чань-буддизма Хуэйнэна. Приведу некоторые фрагменты из поучений его «Сутры Помоста»:

«Как только зарождается извращенное сознание, будда скрывается внутри живого существа. Но если возникает просветленный ум и сознание обретает покой — живое существо само является Буддой».

«В нашем сознании существует сам Будда, Будда нашего собственного сознания и есть истинный Будда. Если мы сами не имеем в себе сознания Будды, то где еще искать его в другом месте?»

На свете существует большое число людей, которые веруют в Бога, но не практикуют очищение и расширение своего сознания. Такая вера в Бога, на мой взгляд, не имеет ценности и не способствует духовному росту. Исламские фундаменталисты — несомненно глубоко верующие люди. Однако эта вера оказывается вполне совместимой с терроризмом, убийством заложников, крайней нетерпимостью ко всем инакомыслящим, полной неспособностью к компромиссу и предрасположенностью к решению любых спорных вопросов силовым путем. Во имя Аллаха они готовы пожертвовать собственной жизнью, не говоря уже о чужой.

История прошлых веков, да и нашего времени, знает множество изуверских сект и христианской направленности, отличавшихся особым фанатизмом и жестокостью. В свое время глубоко верующие католики безжалостно уничтожали гугенотов в ночь святого Варфоломея, а отцы-инквизиторы во имя Божье пытали и сжигали на кострах еретиков. Примеры можно множить до бесконечности. Не кажется ли вам, что с этой верой в Бога что-то не так?

Обычно возражают следующим образом: дескать, есть правильная вера в Бога и есть неправильная. Хорошо, а как добиться того, чтобы вера в Бога была правильной? Оказывается, для этого, кроме самой веры, нужно также иметь определенные нравственные качества. Но эти качества, в высшей степени развитые, могут быть — и тому много примеров — и у язычников, и у полных и убежденных атеистов. Значит, Бог здесь ни при чем, хотя, конечно, религиозные деятели способны по данному поводу многое сказать в пользу своей точки зрения. Несомненно, словами можно обосновать либо опровергнуть любую точку зрения, но являются ли слова сколько-нибудь значимым критерием истины?

Что же касается работы над очищением своего сознания, над просветлением всех сторон своей личности, проводимой безотносительно веры в Бога, — то она неизбежно, без каких-либо исключений, приводит к прогрессирующему повышению качества человеческой личности, полностью исключает изуверство, фанатизм, нетерпимость и же стокость.

Я думаю, Достоевский неправ, полагая, что без веры в Бога человек превращается в зверя, ибо считает, что ему все дозволено. Такая вера в Бога представляет собой не более чем духовный намордник для сдерживания животных инстинктов. При этом религия обычно прибегает к двум стандартным средствам управления людьми — кнуту и прянику, перенесенным из сферы житейской в сферу духовную. В ортодоксальной религии целью верующего человека является спасение своей души, чтобы в послесмертии попасть в рай и избежать ада. Рай и ад четко соотносятся с понятиями философии йоги — рага и двеша. Рага — это страстное влечение к объекту, питаемое наслаждением, извлекаемым из контакта с объектом. Двеша — отвращение по отношению к

объекту, доставляющему боль, или страдание, сопровождаемое стремлением избежать контакта с этим объектом. Рага и двеша относятся к так называемым клешам, то есть базисным, фундаментальным препятствиям на пути к освобождению.

Таким образом, использование веры в рай и ад, по сути, представляет собой опору на желание получить приятное и избежать неприятного, то есть на духовные кнут и пряник. На такую мотивацию, с точки зрения йогического пути, опираться не следует, ибо на клеши опираться нельзя. Рага и двеша — пара противоположностей. Опора на них означает пребывание в двойственности. Йогический идеал вайрагьи (непривязанности, отрешенности) означает свободу как от того, так и от другого. Страх мучений ада и стремление достичь райского блаженства — это типичная опора на мотивацию низшего бездуховного порядка.

Вновь обратимся к «Сутре Помоста»:

«Вэйцзюй поклонился и снова спросил: «Я видел, что некоторые монахи и миряне постоянно молитвенно повторяют имя Будды Амитабхи, желая переродиться на Западе (то есть в Раю Будды Амитабхи). Я прошу вас объяснить, могут они переродиться там или не могут, и надеюсь, что вы развеете мои сомнения». Хуэйнэн ответил следующим образом: «Омраченные люди молитвенно повторяют имя Будды, чтобы переродиться в раю, а просветленные люди очищают свое собственное сознание. Поэтому Будда говорил: «Если ваше сознание чистое, то и земля Будды чистая».

«Если в сознании возникает нечистота, то даже молитвенно повторяя имя Будды, трудно достичь перерождения в раю. Но если вы только практикуете прямоту сознания, то окажетесь там в одно мгновение. Будда создается в вашем собственном сознании, поэтому не ищите его за пределами собственного дхармового тела».

Что такое поклонение Богу, что такое медитация на Боге? Это означает, что мы помещаем в свое сознание мыслеформу, в которой присутствуют эмоциональные и образные компоненты (рупа), а также словесные и идеаторные (нама). То есть в своей психике я вылепил по своему разумению образ Бога, свою идею Бога. Она представляет собой совокупность признаков, набор определенных читта-вритти (модификаций ума). Медитируя на этой мыслеформе, мы развиваем ее, усиливаем и превращаем в психологическую доминанту. Но просветление и освобождение требуют другого — умственной тишины, а не выращивания хороших «божественных» доминант.

Когда китайский император спросил первого патриарха чань-буддизма индуса Бодхидхарму: «В чем великий смысл святой истины?» — тот дал ответ, исполненный потрясающей силы и величия: «Простор открыт — нет ничего святого».

Попытка медитировать на желаемых духовных качествах ошибочна. Чистота не может быть объектом медитации, ибо она «не имеет форм и признаков». То же самое относится и к пустоте или умственной тишине. Будет серьезной ошибкой брать их в качестве объектов медитации, ибо они неописуемы, невыразимы, непредставимы и приходят только как результат правильной медитации. Наконец столь же серьезной ошибкой является медитация на Боге или на любых атрибутах Божественного, ибо *Бог не может быть объектом медитации, он может быть только ее результатом.* Пустота, тишина, чистота и Божественное достигаются только через практику очищения и развития своего сознания, только через «созерцание своей собственной природы». Медитируя на желаемых духовных качествах, мы от них удаляемся, а практикуя медитацию тотального осознания, мы к ним приближаемся.

Вот почему наша школа, следуя «Сутре Помоста» шестого патриарха, следуя учению Чань и Дао, отказывается от пути религиозного поклонения как пути тупикового, и следует пути культивации собственного сознания.

Окончание следует

Музыка для обретения и поддержания красоты и здоровья



Консультант

Ван Сутун — выдающийся эксперт китайской медицины, магистр традиционной китайской медицины в Китайском медицинском институте (провинция Хунань), профессор Института Традиционной Китайской Медицины (г. Наньцзин), член постоянного комитета и ученый секретарь академического издания «Словарь китайской медицинской фармакопеи», издающегося с 1984 года. Автор более 50 научных статей, составитель огромного количества монументальных произведений китайской медицины, которые получили широкий резонанс, в том числе «Искусство китайской медицины» и «Патогенез болезни».

Будучи одним из видов энергии, акустические колебания способны активизировать энергетику и возможности человеческого организма и помочь гармоничному взаимодействию внутренних органов. При этом разнообразные физиологические функции организма, такие как пульс, сердечный ритм, дыхание, пищеварение, сокращение мускулатуры, становятся более скоординированными, а соответствующие органы начинают работать лучше. Более того, музыка стимулирует центральную нервную и эндокринную системы, нормализуя тем самым обменные процессы организма.

Наш организм находится в тесном взаимодействии с окружающем миром. Очевидно, что при уходе за ним необходимо учитывать природные ритмы. Тому, как поддерживать свое здоровье и заботиться о своей красоте, человек должен учиться, прежде всего, у природы, которая из года в год с успехом растит живые существа, обеспечивая их всем, что необходимо для жизни. Таким образом, секрет лечения музыкой заключается в том, чтобы привести организм в состояние гармонии с помощью музыкальных ритмов, направленных на синхронизацию физиологических функций организма с годовыми и суточными циклами.

Одним из самых главных факторов, способствующим старению, является стресс. Эмоциональное или интеллектуальное напряжение легко изменяет здоровый цвет лица и делает кожу сухой и вялой. Когда человек находится под сильным давлением обстоятельств и проблем, у него появляется склонность к нервозности, он становится удрученным, озабоченным, подавленным и легко раздражается. В результате возникают нарушения в системе кровоснабжения тканей лица и головы, клетки кожи постепенно высыхают, а поры становятся неспособными к эффективному выведению токсинов, при этом кожа неизбежно теряет свою эластичность. Музыкальная терапия может стать быстрым и лёгким способом, позволяющим заботиться о своей красоте, она может стать частью вашего ежедневного ритуала ухода за кожей.

В целом эта серия музыкальных альбомов составлена на основе двух представленных ниже концепций:

• Гармоничная музыка через физическую энергию звуковых волн непосредственно воздействует на кожу человека, стимулируя капилляры к расширению и сокращению и, тем самым, улучшая циркуляцию крови, а также обновляет кожу посредством ускорения обменных процессов в клетках.

• В процессе прослушивания музыка воздействует на нервную систему, которая, в свою очередь, стимулирует выработку гормонов, регулирующих кровообращение и частоту пульса, при этом понижается кровяное давление, дыхание становится более равномерным и уменьшается выделение стероидных гормонов, продуцируемых корковым веществом надпочечников.

День

После ночного сна Вашему организму необходимо настроиться на дневные ритмы. Эта музыка стимулирует мозговую деятельность и помогает чувствовать себя более здоровым и уверенным в себе. Когда голова с утра ясная, а тело бодрое — это вселяет оптимизм и поднимает настроение.

Ночь

Ночь — время сна. В это время влажность и, соответственно, эластичность Вашей кожи уменьшается, способствуя процессу старения, поэтому ночью Вам определенно нужна какая-то поддержка извне. Перед тем, как ложиться спать, дайте возможность вашему телу прочувствовать ритм музыки и полностью насладиться мгновениями мира и покоя.

Весна-Лето

Уход за кожей женщины возлагается на женский половой гормон эстроген, выделяемый парасимпатической нервной системой, максимальная физиологическая активность которой приходится на период с 10 часов вечера до 2 часов ночи. Если организм не получает в это время должного отдыха, кожа не будет иметь достаточного питания и необходимого ей эстрогена, и при длительном сохранении подобных условий ее состояние несомненно будет ухудшаться. Поэтому в целом эта музыка направлена на улучшение сна.

Осень-Зима

По мере наступления холодов, у людей усиливаются чувства пессимизма, неуверенности и грусти. В организме замедляется обмен веществ, и кожа теряет свой обычный цвет и красоту. Звуковые колебания, являясь одним из лучших способов нормализации обмена веществ и восстановления свойств кожи, проникают в глубокие кожные слои, как бы массируя ее, и, тем самым улучшают циркуляцию крови и активизируют обменные процессы.

При подготовке статьи были использованы материалы, предоставленные компанией ООО «НАДА ЛТД».

Дополнительную информацию о музыкальных альбомах для здоровья можно получить по телефонам:

(095) 962-74-88, (095) 777-82-69, (095) 722-10-13

или в Интернет: info@nada-music.ru, itbnada@zebratelecom.ru, www.nada-music.ru, www.user.cityline.ru/~itbnada.

Эти и многие другие альбомы (около 300 наименований) можно заказать по почте по адресу: 107392 Москва, а/я 20.

Сто вопросов о китайской медицине

✍ *Чжу Динхуа, Чжу Шуньхуа*

1. Что составляет основное содержание учения о «пестовании жизни»?

Учение о «пестовании жизни» — это отрасль научного знания, развивающаяся на теоретических принципах китайской медицины и использующая ее специфику в целях исследования закономерностей жизни человека, описания теории и практики укрепления здоровья и профилактики заболеваний в интересах продления жизни.

Учение о «пестовании жизни» последовательно руководствуется научной идеей о «взаимном соответствии неба и человека», изложенной в каноническом трактате по древней китайской медицине «Нэйцзин». Жизнедеятельность человека теснейшим образом связана с природой, яркой иллюстрацией чего является, например, то, что все, что нужно человеку в его повседневной жизни — одежда, пища, жилье, — дается ему природой. Поэтому совершенно логично требование, что организм человека должен соответствовать всем тем изменениям, которые происходят в природном мире. Это непременное условие, позволяющее соединить человеческое тело с природой, с окружающей его средой и за счет этого сохранять его в здоровом состоянии. Поэтому «следование природе», сохранение психического здоровья и «сохранение и пестование правильной ци» являются тремя основными составляющими содержания учения о «пестовании жизни».

«Следование природе» означает «подчинение» изменениям, связанным со сменой времен года, адаптацию к условиям окружающей внешней среды, достижение «согласия» между телом человека и природной средой. Это базовый принцип, соблюдение которого требует учение о «пестовании жизни». В трактате «Нэйцзин» говорится: «Инь, ян и четыре времени года — это начало и конец всего сущего, это корень смерти и жизни. Если идти против этого, нанесешь большой ущерб здоровью; если следовать этому, будет не страшна никакая болезнь». В этом отрывке содержится призыв «подчиниться нормальной природной ци» и ее изменениям, связанными с переходами между «холодом» и «зноем», сформировать упорядоченный ритм повседневной жизни, что являет собой несомненную пользу для «пестования жизни» и укрепления здоровья.

Другим важным элементом содержания учения о «пестовании жизни» является сохранение психического здоровья, психоэмоциональной уравновешенности, поскольку различные виды психоэмоциональной деятельности тесно связаны с физиологической деятельностью организма, с его патологическими изменениями. Эта связь в китайской медицине называется «слияние воедино тела и духа». Под «телом» здесь понимается состояние «внешней части» организма, а под «духом» — психическая, сознательная и мыслительная деятельность, а также прочие внешние проявления жизнедеятельности человека. Дух (шэнь), согласно теории китайской медицины, не может существовать самостоятельно, отдельно от тела. Не зря подмечено, что физически крепкие люди, как правило, отличаются и бодростью духа. Имеется и обратная зависимость: бодрый и здоровый дух, в свою очередь, является залогом крепкого физического здоровья. Все это подтверждает ту важную роль, которую играет сохранение психического здоровья в учении о «пестовании жизни». Помимо сказанного этот элемент учения включает также и «поддержание эмоциональной уравновешенности». Согласно теории китайской медицины, имеются «семь эмоциональных состояний»: радость, гнев, печаль, озабоченность, скорбь,

страх, испуг. «Семь эмоциональных состояний» представляют собой различные чувственные реакции организма на те или иные объективные явления и предметы. В обычных условиях психика человека способна выносить определенные эмоциональные нагрузки. Однако внезапное появление резкого или присутствие длительно воздействующего психического раздражителя может превзойти порог выносливости и тем самым нарушить нормальное функционирование механизма циркуляции ци, что чревато возникновением заболевания, а иногда несет в себе и угрозу самой жизни. К примеру, в жизни часто встречаются раздражительные, вспыльчивые люди. Обычно их можно узнать по красному лицу и багровым ушам, а также по обморокам, случающимся у наиболее несдержанных. В китайской медицине такие проявления квалифицируются как «гнев травмирует печень». Встречаются люди, которые при радостном событии приходят в такое возбуждение, что у них появляются стенокардические боли. Это явление называется «радость травмирует сердце». Чрезмерная озабоченность, отбивающая, порой, аппетит, приводит к тому, что «мысли травмируют селезенку»; «скорбь, печаль травмируют легкие»; «испуг, страх травмируют почки». Поэтому учение о «пестовании жизни» констатирует, что человек должен постоянно пребывать в душевном состоянии, характеризуемом как «удаленность от страстей и увлечений, пустота и отсутствие». Говоря современным языком, с одной стороны, необходимо соблюдать гигиену мыслительной деятельности, а с другой, — всячески препятствовать возникновению внутренних раздражающих психику факторов. В общем следует поддерживать оптимистический настрой, сохранять душевную открытость, поскольку ничто так не сокращает жизнь человека, как длительное подавленное настроение и негативное душевное состояние.

Центральным элементом учения о «пестовании жизни» является требование «сохранения и пестования правильной ци». Согласно теории китайской медицины, ци является «основным веществом», образующим и поддерживающим жизнедеятельность организма человека. Только при наличии «здоровой правильной ци» может осуществляться нормальное физиологическое функционирование организма, сохраняться оптимальный баланс между инь и ян, нормальное взаимодействие между различными органами, между человеком и природой. Именно это подтверждает изречение, гласящее, что «если внутри находится правильная ци, то вредное не может проникнуть». Поэтому необходимо знать главный метод «сохранения пестования правильной ци»: с одной стороны, занятия цигун, даоинь, физкультура и спорт, приобщение к науке и культуре, что способствует укреплению физического здоровья, а с другой стороны, — достижение «ровности инь и скрытости ян», полного здоровья за счет правильного питания и здорового образа жизни, медицинских процедур, способствующих «сохранению семени и укреплению ци».

2. Что такое «пестование жизни» методом «следования природе»?

В мире природы господствует закон, согласно которому «выживает приспособившийся». Перефразируя его, можно сказать, что «приспособившийся остается здоровым». «Приспособление» в данном случае означает «адаптированность», «соответствие». Человек живет в природной среде, следовательно, вся физиологическая и психическая деятельность его организма должна постоянно находиться в гармонии и единстве с природой. Вывод напрашивается сам собой: здоровье человека и продолжительность его жизни тесно связаны с природными условиями.

Китайская медицина еще две тысячи лет назад знала, что смена времен года, например, является естественным законом природы и, одновременно, главным условием рождения и развития биологических организмов. Нарушавший этот естественный закон неизбежно будет наказан какой-нибудь бедой или бо-

лезнью, следующий же этому закону всегда будет здоров, и никакие болезни его не одолеют. В китайской медицине эта закономерность формулируется как принцип «взаимного соответствия неба и человека», свидетельствующий о том, что существует теснейшая взаимная связь между человеком и окружающим его миром природы. Общеизвестно, что характерными признаками смены времен года являются тепло весной, жара летом, прохлада осенью и холод зимой. Под влиянием этих природных факторов у биоорганизмов выработался соответствующий цикл существования: рождение весной, рост летом, «замедление» осенью и «замирание» зимой. Человек в этом случае не является исключением, поскольку в процессе эволюции, чтобы не погибнуть, ему пришлось постепенно приспосабливаться к природе. Поэтому метод «следования природе» требует от человека саморегулирования в повседневной жизни в соответствии с особенностями каждого конкретного времени года. Как сказано в трактате «Линшу», «мудрый в пестовании жизни должен приспосабливаться к холоду и зною в зависимости от времени года». Целью следования изменениям в природе, связанным со сменой времен года, является усиление способности организма «соответствовать природе», использующей естественные благоприятные факторы, способствующие противостоянию негативным факторам, сопровождающим те или иные природные изменения, для обеспечения здорового развития организма и продления жизни.

Пословица гласит: «Год весной начинается и весной кончается». С наступлением весны приходит тепло, приходит период бурного развития. Согласно теории китайской медицины, вслед за приходом весны в организме человека активизируется ян-ци. В это время, поскольку происходит повышение температуры воздуха, следует постепенно сменять одежду на более легкую. Кроме того, весной следует изменить режим труда и отдыха, позже ложиться спать и раньше вставать, больше времени проводить на природе, пребывать в приподнятом настроении, поддерживать спокойное психоэмоциональное состояние. В еде весной следует быть умеренным, не употреблять острого и горького. Летом наступает пора «жгучей жары», все заливает солнечный свет, поэтому организм начинает «жариться, коптиться и париться», пот льет ручьями, происходят значительные затраты физических сил. Поскольку ночи летом короче, человек испытывает недостаток сна. Летом рекомендуется дополнять ночной сон дневным, избегая при этом сквозняков и чрезмерной прохлады. В этот период надо больше потреблять жидкости, но избегать употребления сырых, холодных и грязных продуктов. Следует чаще принимать душ, что способствует расслаблению кожи и поддержанию ее чистоты, а также «выведению жара из тела вовне». Об осени обычно говорят: «Осенние дожди и осенняя прохлада сменяют друг друга». В растениях замедляется обмен веществ, все живое постепенно засыпает. Отмечается большой перепад между утренней и вечерней температурой воздуха. Людям среднего и преклонного возраста рекомендуется одеваться теплее, больше двигаться, употреблять в пищу что-нибудь теплое. Тем, у кого ослабленное здоровье, можно прибегнуть к приему укрепляющих средств. Зима приносит холода, и все живое утихает. Следует пораньше ложиться спать и попозже вста-



вать, употреблять в пищу более питательные продукты, заниматься физическими упражнениями, обеспечивающими беспрепятственную циркуляцию ци и крови, укрепление скелета и мускулатуры.

Кроме того, «пестование жизни» методом «следования природе» требует также способности адаптироваться к окружающей среде и к внезапно происходящим и неожиданным событиям. Например, в южных районах Китая климат более влажный, а в северных более засушливый. Обычно человек легко приспосабливается к климатическим условиям своего постоянного места жительства, но если ему приходится переезжать на новое место, с юга на север, или наоборот, то это может сказаться на его состоянии. Даже не связанная с переездом в далекие края простая смена работы обычно вызывает у человека психологический дискомфорт, способный вызвать серьезные переживания вплоть до заболевания. Все подобные последствия, возникающие в результате самых разнообразных обстоятельств — смерть супруга, потеря ребенка, проблемы на работе, стихийные бедствия, разногласия с коллегами, — надо уметь рассеивать, противопоставляя им крепкую волю и широкий взгляд на мир. Надо стремиться, как можно быстрее возвращать свою психику в нормальное состояние.

3. Как влияют на здоровье человека и его настроение изменения климатических условий?

Каждый человек знаком с ситуацией, когда смена погоды влияет определенным образом на настроение. С наступлением осени воздух становится чистым, спадает жара и психологическое состояние человека улучшается. Но вот подул ледяной ветер, и заморосил холодный дождь, и настроение падает: человек начинает тосковать, становится раздражительным или впадает в депрессию. Почему так происходит? Все объясняется просто. Резкие изменения погоды отражаются на физиологических функциях организма, что, в свою очередь, является причиной изменения его психологического состояния.

Из всех климатических явлений наиболее сильное влияние на человека оказывает температурный фактор. Подтверждением этому служит тот факт, что весной и осенью, когда в Пекине температура колеблется в пределах 18–22 ^{0}C, люди не только чувствуют себя комфортно, пребывают в хорошем настроении, но учатся и трудятся с более высокой эффективностью. Когда же столбик термометра поднимается выше тридцатиградусной отметки, люди начинают потеть, изнемогать от жары, становятся раздражительными. В таких условиях организм зачастую подвергается воздействию дополнительных раздражающих факторов: чрезмерному потреблению холодной жидкости, обливанию холодной водой, сну на сквозняке и т.п., которые наносят несомненный вред здоровью. Когда температура опускается ниже 10 °C, настроение человека склоняется к меланхолии, а при температуре ниже 4 °C у него замедляется скорость мышления, что отрицательно сказывается на работе, вызывает упадочное настроение и чревато всякого рода несчастными случаями. Поэтому с приходом лета и зимы следует принять меры по созданию комфортных температурных условий на рабочих местах. Почему сильная жара и холод так влияют на душевное состояние человека? Китайская медицина отвечает следующим образом.

Инь и ян являются основой рождения и развития всего живого в природе и одновременно непременным условием нормального существования человека. В обычных условиях оба начала находятся в состоянии относительного равновесия, что позволяет человеку нормально трудиться, жить, вообще функционировать. Летом и зимой температурный режим воздуха значительно превосходит или, наоборот, уступает температурной норме человеческого тела. Однако организм устроен так, что он умеет самостоятельно подстраивать температуру тела,

приводя ее в соответствие с естественной температурой воздуха. Однако бывает так, что возможностей этого механизма температурного регулирования бывает недостаточно, чтобы справиться с влиянием чрезмерно затянувшихся жары или холода или с внезапным температурным скачком. Это и является причиной изменения настроения, а иногда и возникновения того или иного заболевания. Необходимо обращать внимание на колебания температуры воздуха и на другие погодные факторы, влияющие на настроение человека, на его внимание.



Все указанные выше изменения климатических условий могут и не оказывать влияния на человека здорового, организм которого успевает соответственным образом на них отреагировать. А вот у людей ослабленных или больных такие изменения могут вызвать рецидивы старых заболеваний и осложнение имеющихся. Например, на стыке осени и зимы или зимы и весны часто бывают дни с сильным ветром или с резким похолоданием. Из-за резких перепадов дневных и ночных температур и холодного ветра могут обостряться язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, у сердечников и гипертоников может произойти инсульт или инфаркт, у больных хроническим бронхитом затрудняется дыхание, усиливается одышка. Кроме того, из-за неустойчивой погоды в зимний период формируется благоприятная среда для размножения болезнетворных бактерий и вирусов, приводящих к вспышкам инфекционных заболеваний. Например, часто встречающийся фарингит иногда возникает из-за вирусного заражения, а иногда из-за механического раздражения глотки. Это болезнь, которая легко возникает, но с трудом лечится. Может быть, она и не слишком сказывается на общем состоянии, однако является причиной постоянной сухости в горле, першения и кашля.

Подводя итог, можно сказать, что патологиям эмоционально-психологического характера следует противопоставлять своевременное включение механизма саморегулирования и адаптации; соматическим заболеваниям препятствуют регулярные занятия спортом и закаливание, соблюдение режима труда и отдыха. Одним словом, чтобы легко переносить изменения климатических условий, надо овладеть существующими методами укрепления здоровья, позволяющими организму быстро к ним адаптироваться.

4. Как связаны между собой здоровье и долголетие, с одной стороны, и среда обитания, с другой?

Еще две тысячи лет назад в трактате «Нэйцзин» указывалось, что эти факторы непосредственным образом влияют на продолжительность жизни: чем более благоприятна среда, тем более продолжительна жизнь, чем менее благоприятна среда, тем жизнь короче. В последние годы учеными был проведен анализ большого количества статистических материалов, который показал, что долгожителей, достигших столетнего рубежа, больше в горных районах и в сельской местности, а в городах их меньше. В чем причина такого явления? Дело в том, что в горах и в деревне температура, атмосферное давление и влажность сравнительно низкие, комфортный и прохладный климат, там земля покрыта зеленым ковром лугов и лесов, там бьют неиссякаемые горные источники, оттуда далеко до городского шума, до загрязняющих окружающую среду факторов, там свежий воздух и чистые продукты и множество других факторов, стимулирующих обменные процессы в организме человека, регулирующих его физиологические функции. Это во-первых. Во-вторых, в горах и на селе меньше плотность населения, а значит, не так легко передаются болезни,

там больше употребляются в пищу свежие овощи и фрукты, что также способствует укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни. Поэтому знаменитый китайский медик эпохи Тан Сунь Сымяо на старости лет построил себе жилище в живописном горном месте, где занимался тем, что выращивал растения, сажал цветы, строил водоемы и дожил до ста с лишним лет. Нет ничего удивительного и в том, что занимающиеся самосовершенствованием и «пестованием естества» монахи для своих храмов тоже выбирали места глубоко в горах среди вековых лесов. Именно об этом говорит нам принцип, изложенный в трактате «Нэйцзин»: «Высоко в горах господствует инь-ци, способствующая долголетию».

Соответственно, если вести речь о людях, длительное время проживающих в городских условиях, то окружающая их среда имеет много отрицательных моментов. Жилые помещения, как правило, тесные и маленькие, перенаселенные, плотность населения в городах высокая, в связи с чем серьезно возрастает опасность распространения заболеваний. Городская атмосфера переполнена промышленными выбросами и автомобильными выхлопными газами, что также негативно влияет на чистоту воздуха. В процессе перевозки и переработки продуктов появляется дополнительная возможность их заражения, что уж тут говорить о степени их свежести? И хотя организм человека имеет возможность, используя механизм саморегуляции и функцию адаптации, поддерживать равновесие с изменяющимися условиями окружающей среды, однако эти возможности имеют свой предел. Если вредные факторы воздействуют на человека в течение длительного времени или превосходят определенный предел, его здоровье ослабевает, появляются различные заболевания. Поэтому горожанин должен, исходя из имеющихся возможностей и прилагая все свои усилия, улучшать свои жилищные условия, следить за окружающей его средой. Например, можно рядом с домом посадить деревья, развести на балконе цветы, придумать еще что-нибудь, что могло бы препятствовать попаданию в квартиру пыли, способствовать снижению уровня шумового загрязнения. Зимой нужно поддерживать в квартире тепло, но не забывать ее проветривать и следить за нормальным уровнем влажности. Летом, чтобы не допустить попадания в дом прямых солнечных лучей, надо завешивать окна и двери, однако даже в жаркую погоду нельзя спать в продуваемом сквозняком помещении. На самом деле существует масса способов улучшения среды обитания, и каждый может подобрать для себя наиболее подходящий.

5. Какие факторы влияют на долголетие?

С тех пор, как появился человек, он всегда мечтал задержаться в этом мире хоть на несколько лет, но подольше. Да и кто из нас не мечтает о здоровой и долгой жизни? По этому вопросу уже несколько тысячелетий кряду идет борьба между наукой и предрассудками. В древние времена люди свои мольбы о «долгой жизни и нестарении» обращали к духам и идолам. Особенно этим интересовались люди высокого положения, стремившиеся как можно дольше сохранить свое господствующее положение в обществе. Это стремление подвигло различного рода магов и алхимиков на поиск, связанный с выплавлением «чудесной пилюли бессмертия», которая помогла бы «жить долго, как сосна», «стать легче пуха и вознестись в царство бессмертных святых». Все эти попытки, как правило, заканчивались ранними смертями, преждевременным уходом из жизни. Теперь, когда стало очевидно, что в мире нет никакого «лекарства от смерти», можно ли надеяться на то, что удастся пожить подольше? Мы утверждаем, что жизнь можно продлить, но не благодаря покровительству духов и не за счет «волшебной пилюли», а через следование научным методам «пестования жизни», позволяющим обрести «истину долголетия». Сущность пути, ведущего к долгой жизни, заключена в Положениях учения о «пестовании жизни» китайской традиционной медици-

ны и сводится к тому, чтобы постоянно двигаться, сохранять спокойствие духа, мир в душе, правильно организовывать свой быт, рационально питаться, приспосабливаться к окружающей среде, заниматься цигун и принимать укрепляющие средства.



Движение. Один из постулатов китайской медицины гласит: «Проточная вода не протухает, дверные петли не ржавеют». Есть и такая точка зрения: «Если тело не двигается, семя не перетекает; если семя не перетекает, ци застаивается». Смысл этих высказываний состоит в том, что человек должен постоянно двигаться, постоянно трудиться, поскольку движение является залогом нормального обмена веществ. Не зря говорят: «Движение — жизнь».

Спокойствие духа. Данное требование подчеркивает необходимость сочетания тренировки тела и тренировки духа в процессе «пестования жизни». В трактате «Нэйцзин» сказано, что «в покое дух укрыт, а в возбуждении он погибает». Это значит, что, когда человек спокоен, он меньше болеет, а если все же захворает, то быстро поправляется.

Повседневная жизнь. Эта сфера требует выработки хорошей привычки правильно распределять время между трудом и отдыхом. Если придерживаешься этого правила, то, устав, не пойдешь после работы развлекаться, а предпочтешь здоровый сон. В противном случае последствия усталости неизбежно отразятся на работе, на здоровье, которое потом ничем не компенсируешь.

Питание. Принимать пищу надо в определенное время, в определенных количествах, определенной температуры. Положения китайской медицины гласят, что «произвольно увеличивая количество потребляемой пищи, человек травмирует желудок и кишечник». Поэтому надо избавляться от вредных привычек переедания, нерегулярного питания. Меньше ешьте тяжелого, больше ешьте легкой пищи, откажитесь от курения, спиртного и будете здоровы.

Адаптация к окружающей среде. Это требование означает необходимость для организма подстраиваться под изменения окружающей среды. Трактат «Нэйцзин» гласит: «Человек рождается из ци неба и земли, формируется в соответствии с законом смены времен года». Там также сказано: «Небо питает человека пятью видами ци, земля питает человека пятью видами вкусов». Это значит, что человек существует благодаря тому, что он получает от земли и неба. Поэтому, с одной стороны, надо уметь адаптироваться к естественным изменениям, происходящим в природе, а с другой стороны, активно самому преобразовывать среду, делая ее более благоприятной.

Занятия цигун. Благодаря занятиям цигун человек укрепляет и свое тело, и свой дух. Основные принципы цигун — сочетание динамики и статики, «пестование духа в покое», «тренировка тела в движении» — это хорошая профилактика заболеваний и эффективное укрепление здоровья.

Прием укрепляющих средств. Несмотря на то, что прием специальных лекарственных средств является пассивным способом пестования жизни, однако он может быть весьма полезным подспорьем людям пожилого возраста и ослабленным. Людям здоровым и крепким он не нужен.

Продолжение следует



«Воздержание от пищи» излечивает опухоль гипофиза и надпочечников

✍ *Чжан Жунтан*

Когда в конце 90-х годов я проводил цигун-семинар по «воздержанию от пищи» в г. Урумчи Синьцзян-Уйгурского автономного района, мне удалось вылечить опухоль гипофиза и опухоль надпочечников, о чем я хочу рассказать.

Гао Цинлань, 50 лет. Ей дважды делали компьютерную томографию в больнице при Синьцзянском медицинском институте. Во время второго обследования было подтверждено наличие двух уплотнений: одного — в области гипофиза, размером 10x10x5 мм, второго — в области надпочечников, размером 80x8x10 мм. Изменений по сравнению с первым обследованием отмечено не было. Врачи поставили диагноз: опухоль гипофиза, опухоль левого надпочечника.

Состояние больной. Поскольку появившиеся опухоли вызвали нарушение функций органов внутренней секреции, вес пациентки увеличился с 60 до 76 кг. Опухоль гипофиза вызывала головные боли, отражавшиеся на зрении. Появились боли в конечностях, мешавшие нормальной ходьбе. Кроме того, у больной отмечалось высокое давление и повышенное содержание липидов в крови. К моменту нашей встречи она страдала уже 10 лет. Врачи не видели иного лечения, кроме оперативного вмешательства, но оценивали операцию как весьма опасную и рекомендовали больной домашний покой.

В ходе сорокадневного курса занятий по методике «воздержании от пищи» Гао Цинлань не принимала пищу в течение 38 дней. Все симптомы болезни постепенно исчезли. Более того, произошло то, что многие называют «чудом возвращения молодости».

1. Больная похудела на 14 кг и стала выглядеть молодой и красивой.
2. Полностью прошли мучившие больную больше десяти лет головные боли.
3. Больная стала нормально читать и писать.
4. Улучшилась подвижность суставов. Во время занятий пациентка проходила расстояние в десять и более километров, не испытывая при этом ни болей, ни усталости.
5. Державшееся высокое давление (160/100) нормализовалось без всякого приема лекарств.
6. Показатели содержания липидов в крови снизились и вошли в рамки нормы, кроме показателя ТС, оставшегося на уровне чуть выше нормального.
7. У больной возобновились месячные, которые отсутствовали более двух лет. Причем, количество выделений было на уровне нормы, женщина не испытывала болезненных ощущений в нижней части живота.
8. Седые пряди на висках стали темнеть.

Все симптомы, отмечавшиеся у больной, исчезли. А что же произошло с опухолями? Томография, сделанная в той же больнице после цикла занятий цигун, показала, что опухоль гипофиза полностью исчезла, а в надпочечнике остался лишь небольшой узелок, на 10 мм выступающий за края надпочечника.

Анализ случая. Опухоли гипофиза и надпочечников относятся к заболеваниям органов внутренней секреции.

Опухоль гипофиза обычно формируется из клеток передней и задней долей гипофиза и оболочки находящихся рядом крупных кровеносных сосудов и чаще всего бывает доброкачественной.

Клинически опухоль гипофиза на ранних стадиях проявляет себя очень редко. Только на поздней стадии развития она дает о себе знать тремя большими группами симптомов. Первая из них — симптомы, связанные со сдавливанием самого гипофиза и его атрофией, что приводит к нарушениям его деятельности. Вторая группа симптомов связана со сдавливанием опухолью прилегающих тканей, внутричерепных артерий, кровеносных сосудов в мозгу, что вызывает нервно-сосудистые головные боли. Надавливая на зрительные нервы, опухоль способствует ухудшению зрения и изменениям глазного давления, является причиной обжорства или анорексии, ожирения, нарушений психической деятельности. Третья группа симптомов включает такие, которые связаны с вызываемой опухолью гиперфункцией передней доли гипофиза. Так, выделение избыточного количества гормона роста может привести к развитию гигантизма, а также к нарушениям менструального цикла вплоть до полного прекращения месячных.

Опухоли надпочечников также обычно носят доброкачественный характер и могут вызывать нарушение липидного, сахарного и белкового обмена, нарушение кислотно-щелочного баланса, повышение кровяного давления, нарушение половой функции, нарушение менструального цикла, ослабление иммунитета.

Современная медицина в качестве лечения опухолей гипофиза и надпочечников предлагает оперативное вмешательство, позволяющее устранить основные симптомы заболевания и их негативное влияние на организм. Однако в результате подобных операций не исключен летальный исход или возникновение побочных явлений в виде слепоты, паралича, потери речи. Кроме того, вероятность рецидива заболевания после операции составляет 90 %.

«Воздержание от пищи» открывает новую страницу в лечении подобных опухолей. Механизм влияния методики на опухоли состоит в ее комплексном цигун-воздействии на организм, включающем очищение организма, установление кислотно-щелочного баланса, укрепление иммунитета, саморастворение, эффект естественного оздоровления. Он позволяет добиваться сокращения опухолей и их исчезновения с одновременным исчезновением соответствующих симптомов и восстановлением всех пораженных функций.

Правдивое слово, как лекарство: горько, зато излечивает.

Говори лишь тогда, когда ты спокоен.

Зло выходит из болтливых уст.

Пьешь с другом — и тысячи чарок мало; споришь с недругом —

и полслова бывает лишним.

Одно доброе слово греет не меньше трех зим.

Из китайских народных пословиц и поговорок

Цигун, который помог мне встать на путь успеха

✍ *Го Ваньли*

То, что я встретился с цигун, факт довольно случайный.

С самого детства мне нравился писательский труд. Десятилетние усилия на этом поприще, в конце концов, дали некоторые, достаточные для самоудовлетворения, результаты — более двухсот статей по различной тематике.

В 2001 г., когда мне исполнилось 30 лет, я на личном опыте испытал то, что многие называют «возрастом становления». Я, который всегда был сильным и привык побеждать, вдруг почувствовал в душе неведомую мне напряженность и потерянность. Семья, жизнь, работа стали вызывать у меня состояние смертельной усталости. Физически я все больше и больше слабел, некогда темные и густые волосы стали редеть и тускнеть. После непродолжительной работы за письменным столом я должен был хорошенько выспаться, но, проснувшись, все равно чувствовал себя утомленным и сонным.

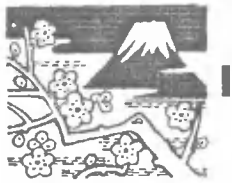
Как-то раз ко мне зашел один мой приятель, преподававший «методику пестования жизни и развития мудрости». Увидев мое состояние, он предложил мне заняться цигун. Так я, полный сомнений, в течение недели изучил первый раздел методики.

Вопреки моим ожиданиям занятия принесли удивительные результаты. Прежде всего я стал лучше выглядеть, у меня изменился образ мыслей, я стал по-другому смотреть на вещи, по-другому решать проблемы, стал гораздо лучше приспосабливаться к различным жизненным ситуациям. Бывало, что, написав в цигун-состоянии целую статью, я не испытывал никакой усталости. Особенно мне помогло правило чжунгун, гласящее, что «мысль — это тоже сила». Оно серьезно укрепило мою веру в самого себя. Раньше я подходил к своему творчеству так: неважно, что я пишу — маленький репортаж или просто заметку в три строки, — главное, чтобы их опубликовали, то есть действовал по принципу «тише едешь — дальше будешь». Занявшись цигун, я вдруг стал ставить перед собой большие цели, поверил в свои силы и решил превзойти самого себя.

Отталкиваясь от этой исходной позиции, я обратил свой писательский взгляд на проблемы, имеющие общегосударственное значение. Для начала я принял участие в литературном конкурсе «Впервые в жизни» и завоевал второе место. Затем был еще один конкурс, проводившийся Государственным комитетом образования, по итогам которого я стал первым. Почти одновременно с этим моя работа получила третий приз на конкурсе, проводившемся газетой «Образование в Китае» в связи с проходившим в Пекине Международным женским форумом. Я побеждал и на других конкурсах, мои статьи стали публиковаться в провинциальной прессе и в изданиях более высокого уровня.



До занятий цигун я и помыслить не смел о таких успехах. Спасибо цигун, который помог мне узнать, чего я стою на самом деле, помог раскрыть мой потенциал.



Время для веселья



✍ *Оскар Чжун, Келли Хэ*

Жители Тайваня все более склонны обыгрывать по-новому старые традиции, когда наступает время справлять самый любимый праздник в году. С другой стороны, кое-что остается неизменным.

Для древних китайцев зима была порой отдохновения после напряженных уборочных работ осеннего сезона, временем очищения от бремени забот прошедшего года и приготовлений к году грядущему. На протяжении тысячелетий они вместе с некоторыми другими народами Азии праздновали наступление лунного нового года и за это время выработали особые традиции и множество обрядов, свойственных только этому времени года. Лунный новый год остается крупнейшим народным праздником по обе стороны Тайваньского пролива, да и всюду, где проживает много китайцев. Это своего рода восточный аналог Рождества и Дня благодарения. Единственное заметное различие между празднованием Нового года в континентальном Китае и на Тайване и его празднованием в таких странах, как Южная Корея, Малайзия, Сингапур и Вьетнам, заключается в том, что за пределами собственно Китая оно обычно длится не столь долго.

У новогодних празднеств своя особенная, совершенно не похожая на другие праздники, атмосфера. Как часто случается с большими праздниками у всех народов, это по преимуществу время веселья для детей. «Я очень люблю праздновать Новый год, — говорит Китти Ян, девочка семи лет, которая, как обычно, проведет новогодние дни на родине отца в уезде Чжанхуа, хотя ее семья уже давно живет в Тайбэе. — Я увижу много детей и смогу поиграть с ними. Вот почему мне нравится этот праздник».

Почти все новогодние обряды и увеселения несут в себе идею человеческого общения. Вообще говоря, жители Тайваня помимо Нового года отмечают в году еще два больших праздника — Праздник драконьих лодок, который празднуется в 5-й день 5-го месяца по лунному календарю, и Праздник середины осени, отмечаемый в 15-й день 8-го месяца. В европейском календаре эти праздники приходятся соответственно на июнь и сентябрь. Но в китайском обществе важнейшим в триаде главных праздников остается все-таки Новый год, главным образом, потому, что это время, когда семьи собираются вместе. Родственники могут очень мало видеться друг с другом в остальное время года, но на Новый год все отрываются от работы для того, чтобы побыть вместе с семьей и друзьями.

На Тайване новогодние празднества официально длятся, по меньшей мере, четыре дня. Продолжительность праздника не имеет большого значения для учащихся, поскольку он в любом случае является частью зимних каникул, которые растягиваются на целый месяц.

«Свободный Китай», 2000, № 1.

Праздничная атмосфера отнюдь не ограничивается официальными днями отдыха. Задолго до того, как закрываются банки и учреждения, уличные торговцы начинают искать лучшее место для того, чтобы разложить свои «весенние изречения» — свитки красной бумаги с разного рода благопожелательными надписями. Некоторые улицы города, например торговая улица Дихуа-цзе, преображаются до неузнаваемости, и их заполняют толпы домохозяек, закупающих новогодние товары. Знакомые новогодние песни и традиционная китайская музыка несутся из установленных в универмагах репродукторов и, усиленные современной техникой, выплескиваются на улицу, согревая своими лирическими пассажами промозглый зимний воздух. И, конечно, вокруг шумят предновогодние распродажи, завлекающие работников, чьи карманы отягощены традиционными годовыми премиями, которые всегда выплачивают накануне праздника. Все это очень напоминает Рождество, только без елок и плюща, без снега и колокольчиков на санях.

В это время в каждой семье совершают поклонения предкам и разным божествам, среди которых очень заметная роль отводится богу очага. С давних времен китайцы верили, что этот бог, который обитает, конечно, в самом сердце дома, ведет запись их поступков — как хороших, так и плохих. Каждый год он отправляется на Небеса, чтобы доложить о поведении вверенной ему семьи так называемому Яшмовому императору — верховному божеству даосизма, известному также под именем Небесного владыки. В соответствии с его докладом и определяется счастье этой семьи в следующем году. Бог очага отъезжает 24-го числа последнего месяца лунного года и по этому случаю семейство преподносит ему конфеты, жертвенные деньги и бумажные фигурки лошадей, дабы его путешествие на Небо было как можно более приятным. Губы статуи божества даже мажут патокой или медом, чтобы бог говорил только «сладкие» речи небесным чиновникам. По той же причине обычай предписывает поставить на алтарь вино в надежде, что захмелевший бог будет снисходительнее к своим земным подопечным, а то и вовсе забудет об их прегрешениях.

В отсутствие бдительного ока божественного надзирателя семьи начинается генеральная уборка дома. Это единственное время в году, когда можно обтереть и вымыть домашний алтарь, поскольку, как считается, все духи отбыли на свои небесные вакации, и уборка в доме не причинит им беспокойства. Ну, а те тайваньцы, которые живут вдали от отчего дома, отправляются в путь с таким расчетом, чтобы попасть в него до праздника. В больших городах, вроде Тайбэя, ездить по улицам становится гораздо удобнее, потому что многие горожане, которые родом из других мест, в эти дни отправляются к себе на родину на своих машинах. А вот поезда, автобусы и самолеты, напротив, набиты битком. Билеты обычно расхватывают в тот же день, когда они поступают в продажу, и люди даже ночуют у касс в спальных мешках, чтобы наверняка заполучить билет на нужное им число. Ибо нет ничего хуже, чем торчать в автомобиле в окружении других машин на протяжении доброй половины суток, — примерно столько времени требуется в такую пору чтобы, например, добраться из Тайбэя в Гаосюн. (Расстояние между этими городами составляет всего лишь 350 километров.)

Но как бы ни была мрачна перспектива подобных путешествий, тайваньцы готовы пойти на любые жертвы ради того, чтобы вся семья собралась под Новый год за одним столом и приняла участие в важнейшей трапезе года — новогоднем ужине. Прежде в таких случаях под стол для обогрева ставили жаровню с тлеющим древесным углем, а в наши дни такие жаровни почти повсеместно вытеснены электрическими обогревателями. Для новогодней трапезы заготавливают много разных блюд, среди которых почти непременно будет *хого* (букв, «горячий горшок») — суп из множества компонентов,

сваренный в большой кастрюле. Еда играет большую роль во всех жизненных событиях китайцев, а это, пожалуй, самое важное из всех. «Китайцам свойственно выражать гостеприимство и теплые чувства посредством, скорее хорошего угощения, нежели задушевной беседы», — говорит Сюй Вэй-сюн, психотерапевт тайбэйской больницы Чжэньсин.

Взрослым членам семьи новогодний ужин дает хорошую возможность побеседовать в свое удовольствие. Для детей он значит нечто гораздо большее. «Когда я был маленьким, лучшей частью новогодних празднеств были подарки: свечи и *хунбао* [букв, «красные конверты» — наличные деньги, обычно новенькими купюрами, вложенные в пакет из красной бумаги] от родителей, дедушки с бабушкой и других членов нашей семьи, — говорит Джозефин Сюэ журналистка из Сан-Франциско. — Я никогда не была так довольна и счастлива, как в Новый год». Времена меняются, конечно, и теперь, когда дети становятся взрослыми и имеют полноценную работу, они зачастую сами преподносят красные конверты своим родителям в знак своего уважения к ним. Впрочем, в глазах некоторых родителей дети навсегда останутся детьми, и в таких семьях дети продолжают получать красные конверты до тех пор, пока не обзаведутся собственной семьей.

Сходство с западными праздниками не исчезает и после ужина, когда все усаживаются перед телевизором, ставят на стол закуски и играют в мацзян — игру, которая является такой же неотъемлемой частью новогодних празднеств, как прежде загадывание шарад на Рождество в Англии. Потом, около полуночи, надо праздновать наступление Нового года. Люди особо восторженные устраивают на улице фейерверки, а более сдержанные звонят по всем телефонам, которые есть в их записных книжках, обмениваются поздравлениями и новогодними пожеланиями. «Счастливого Нового года!» «Желаю вам богатеть!». Когда эти слова начинают звучать вокруг как одно немолкнущее эхо, можно быть уверенным, что новый год вступил в свои права.

Другая важная традиция состоит в том, чтобы не ложиться спать после полуночи, чтобы, так сказать, проводить старый год и встретить приход нового. Новогодняя ночь зовется также «драгоценным временем» или «ночью долгой жизни». Оба названия выражают пожелание долгой и благополучной жизни родителям. Уже более тысячи лет, с начала правления династии Сун, китайцы верят, что бодрствование в новогоднюю ночь продлевает жизнь пожилым людям. Этот обычай связан также с явлением омофонии в китайском языке, поскольку в тайваньском диалекте слова «усталость» и «трудность» звучат одинаково, так что демонстрировать отсутствие усталости в новогоднюю ночь предвещает отсутствие трудностей в наступившем году.

Свет в доме должен гореть всю ночь. В древние времена это делалось для того, чтобы отогнать злых духов. А в наши дни этот обычай — не более, чем предлог для того, чтобы как можно больше времени провести вместе. В некоторых районах Китая многие семьи совершают после полуночи религиозную церемонию, приветствуя приход в дом божества Нового года, и это событие отмечается яркими фейерверками.

Второй день нового года называется *цзо кэ* — «хождение в гости» — или *хуэй мэнь* — «возвращение в дом». В этот день замужние дочери обязательно посещают родительский дом. Если дочь вышла замуж недавно, она должна приехать в сопровождении мужа и преподнести родителям подарки. В третий день года, по древней легенде, «мыши выдают замуж своих дочерей». Вечером в этот день нужно гасить свет и ложиться спать пораньше, чтобы не мешать «мышиной свадьбе», а также сыпать на пол в доме рис и соль в качестве угощения для мышей. Хоть он и имеет оправдание в легенде, обычай рано ложиться спать после трех дней почти непрерывных празднований помогает людям прийти в себя и снова зажить обычной жизнью, хотя в полном объеме нормальный жизненный уклад восстанавливается только после Праздника фонарей.



Начиная с четвертого дня, праздничное возбуждение явно спадает. Во второй половине дня в каждом доме готовят угощение для Бога очага и его свиты, которые возвращаются на землю после аудиенции у Яшмового императора. Все жгут бумажные жертвенные деньги и бумажные фигурки лошадей. Люди уже не чувствуют себя свободными от надзора небесных чиновников, и отсюда китайская поговорка, гласящая: «Никогда не рано отослать богов и никогда не поздно принять их вновь».

На пятый день — кэ кай, «день расставания» — празднества заканчиваются. С домашнего алтаря убирают все подношения богам и предкам, что означает возобновление будничной жизни. Тогда же выносят из дома весь мусор, накопившийся за дни праздника, а магазины вновь отворяют свои двери после четырехдневного перерыва, хотя в больших городах этот перерыв обычно бывает еще короче. Важнейшее дело этого дня — чествование Бога богатства: ранним утром ему преподносят жертвенные кушанья и в последний раз устраивают салют из разнообразных петард и хлопушек.

Ночь на шестой день считается датой рождения Яшмового императора — верховного владыки Небес. В это время, по старинному поверью, мужская сила ян достигает наивысшего подъема. Рождение Яшмового императора неизменно отмечается в главном, центральном дворе китайских храмов из уважения к верховному сану этого божества. Небесному повелителю подносят множество разных даров, но на передних столах всегда стоят фонари и стебли сахарного тростника, украшенные жертвенными деньгами.

Новогодние празднества — это не только беспечные увеселения. Им свойственны и некоторые мрачные суеверия и табу, которые до сих пор не утратили своей силы. Например, считается дурной приметой в первый день нового года есть на завтрак рисовую кашу, потому что это увеличивает ваши шансы промокнуть каждый раз, когда вы выходите из дома. Недобрым предзнаменованием считается и подметание пола в течение первых пяти дней нового года, поскольку так можно ненароком вымести из дома удачу и богатство. Бранные слова и упоминания о смерти тоже подлежат запрету, и, если вдруг разбивается тарелка, тут же говорят: суй суй пин ань («год за годом мир и покой»). Курительные палочки и свечи на алтаре должны гореть день и ночь, чтобы у обитателей дома была долгая жизнь. В некоторых домах даже прячут ножи и ножницы, чтобы никто по случайности не перерезал свою «нить удачи» в наступившем году.

Конечно, не все следуют этим правилам, но отношение большинства тайваньцев к ним хорошо выразила Кэролайн Хоу — домохозяйка, которой около тридцати лет: «Вообще-то я не считаю себя суеверной, но запреты эти все-таки соблюдаю, — говорит она. — Мне даже хочется, чтобы они соответствовали действительности, и от них ведь нет никакого вреда, правда? Наверное, можно сказать, что тот, кто принимает правила игры, спит лучше, чем тот, кто этого не делает».

И на родине, и за границей новогодние празднества остаются самыми важными в году, но мало кто станет отрицать, что праздничная атмосфера теперь не такая бурная, как прежде. Еще десяток с лишним лет тому назад на улицах Тайбэя можно было видеть мальчишек, пускающих фейерверки, а родители наряжали детей в новые одежды, что, конечно, добавляло радостного волнения в каждой семье. Но сегодня, по мере того, как люди становятся все богаче, боль-

шинство их может позволить себе покупать обновки круглый год, а у детей помимо фейерверков появилось много других увлекательных развлечений. Все чувствуют, что праздник в сравнении с прошлыми временами уже «не тот». И люди в канун Нового года уже не испытывают того волнения, как прежде.

Семидесятилетний Чжан Вэнь-цин — один из тех живых свидетелей истории, которые видят мало общего между празднованием Нового года в наши дни и в те времена, когда был ребенком и жил в провинции Шаньдун на севере Китая. Он считает, что новогодние празднества за время его жизни претерпели много перемен и во многом не в лучшую сторону. Вспоминая времена своей юности, Чжан утверждает, что уникальная атмосфера Нового года в прошлом возникала благодаря контрасту между праздником и нищетой, в которой жили люди остальное время года. «Теперь на Тайване люди едят больше на Новый год, но помимо этого нет ощущения, что у нас настоящий праздник», — говорит он не без грусти.

Не столь прочно, как раньше, привязан праздник и к семейному очагу. Большинство жителей острова в самом деле предпочитают в новогодние дни сидеть дома и проводить время в застольях, шумных беседах или игре в мацзян. Многие просто приклеиваются к телевизору и смотрят всевозможные развлекательные программы. Однако все большее число тайваньцев вместо того, чтобы тратить время на приготовление новогодних лакомств, предпочитает поужинать в ресторане какого-нибудь большого отеля. Подобные заведения, которые никогда не закрываются в дни Нового года, предлагают посетителям большой выбор блюд; здесь к их услугам и персонал, который приготовит эти блюда, а также — что, может быть, еще важнее — вымоет посуду. А некоторые вообще уезжают из дома на время праздника, устраивая себе зимний заграничный вояж в жаркие страны. Авиабилеты в дни праздника стоят заметно дороже, но бережливость в данном случае пасует перед возможностью побыть в отпуске, который редко выдается в другое время года. Некоторым семьям Новый год предоставляет единственный шанс съездить за границу вместе.

Но где бы и как бы тайваньцы ни встречали Новый год, каждый из них стремится сделать это в кругу родственников. В конце концов это праздник традиционных семейных ценностей. Но даже и этот столп китайского быта начинает шататься в условиях, когда тайваньцы все больше интересуются статусом и значением отдельной личности. Брак все еще основа жизненного уклада, но уже не священная. По данным Министерства внутренних дел, разводы на Тайване случаются чаще, чем в любой другой стране Азии. В 1998 году было зарегистрировано 43000 разводов — это примерно две пары на каждую тысячу человек, а количество разводов продолжает расти.

Кроме того, сегодня родители имеют гораздо меньше влияния на своих детей, которые все чаще предпочитают жить отдельно вдали от бдительного родительского глаза. Это порождает свои проблемы. *«Я ненавижу* Новый год!» — восклицает Джиллиан Шэнь, несмотря на то, что очень любит встречаться со своими родственниками. В прошлый год в это время она серьезно поссорилась с родителями, потому что они хотели сосватать ее за человека, который ей не нравился.

И все же лунный Новый год остается, по сути своей, праздничным, веселым временем, несмотря на то, что экономические и социальные преобразования, происходящие на острове, серьезно поколебали некоторые традиции, ему сопутствующие. Сохраняется и духовное значение этого праздника. Например, в Тайбэе каждый раз на Новый год толпы людей заполняют двор храма Синтяньгун. По словам смотрителя храма Чжэн Мин-цина, здесь круглый год можно видеть немало посетителей, но в Новый год храм буквально ломится от богомольцев, и отчасти это происходит потому, что многие молящиеся приходят сюда вместе с детьми.

В дни Нового года все тайваньские храмы становятся местами массового паломничества: среди облаков благовонного дыма люди молят здесь богов о даровании удачи в наступающем году. Некоторые из крупнейших храмов в новогоднюю ночь закрывают свои ворота незадолго до наступления полуночи, а на улице перед ними колышется в нетерпеливом ожидании шумная толпа. Ровно в полночь ворота храма отворяются, и в них валом валят люди, стремящиеся как можно быстрее водрузить свои курительные палочки в большую бронзовую курильницу. Согласно старинному поверью, тому, кто сделает это первым, во всех делах в течение целого года будет сопутствовать удача.

Одним из самых типичных и вместе с тем красочных зрелищ в дни празднования Нового года является танец львов. Считается, что львиная морда способна отгонять злых духов, а энергичные движения танцоров — это само по себе захватывающее представление, которое привлекает толпы зрителей.

Следующая важная дата в календаре новогодних празднеств наступает 15-го числа 1-го лунного месяца. На протяжении многих столетий этот день известен в Китае как Праздник фонарей, но на Тайване у него несколько иное значение. В эту ночь тысячи людей отправляются в поселок Яньшуй, что в уезде Тайнань, посмотреть на одно из самых экзотических зрелищ в Азии: фейерверки-дуэли. Участники этого представления, организуемого одним из местных храмов, пускают петарды и хлопушки, направляя их не вверх, а горизонтально. И хотя они обязаны носить шлемы и защитную одежду, дело не обходится без многочисленных происшествий, порой весьма серьезных. Однако популярность состязаний не ослабевает, и они даже пользуются официальной поддержкой в виде субсидий, выделяемых местными властями. В ряду праздничных событий, которым надлежит быть жэнао («шумными»), им, без сомнения, должно принадлежать первое место.

Имеется и историческое, пусть и сомнительное, основание для ежегодной демонстрации такого рода шума — в зависимости от вашей точки зрения. По словам Су Чжун-шаня, служащего Отдела гражданских дел администрации поселка Яньшуй, в 1827 году в городке случилась вспышка чумы, и местные жители стали взрывать хлопушки и петарды в надежде прогнать болезнь. Со временем это стало ежегодным событием, которое добавляет свои яркие краски в палитру новогодних празднований на Тайване.

Еще более известное событие, связанное с 15-м днем 1-го месяца, — это Тайбэйский фестиваль фонарей, который проводится ежегодно с 1990 г. на территории Мемориала Чан Кайши. Центральное место на этом необычном фестивале всегда отводится огромному фонарю в форме животного, соответствующего наступившему году. А помимо этого главного зрелища на прилегающих улицах будут выставлены разнообразные электрические фонари, в большинстве своем представляющие классические китайские сюжеты. Фестиваль фонарей, который длится 3–5 дней, посещают более миллиона человек, включая иностранных туристов, многие из которых приезжают на Тайвань специально с этой целью.

Возможно, на пути Тайваня к индустриализации кое-что из прежней магии новогодних празднеств было утрачено. В наши дни дети, участвующие в праздничных шествиях 15-го дня 1-го месяца, держат в руках не фонарики с зажженными свечами, популярные в былые времена, а фонарики на батарейках. Что поделаешь: времена меняются, и праздничные обычаи тоже должны меняться. Но нет причин опасаться, что Новый год будет предан забвению: это общая память, которая уходит в глубь времен и слишком прочно укоренилась в уме и сердце китайцев, чтобы ее можно было вытравить из сознания народа. А для европейцев, воспитанных в традициях Рождества и Дня благодарения, этот праздник может служить напоминанием о том, что людей разных культур и верований объединяет больше вещей, нежели разделяет.

БІБЛІЯ БЕЛАР


ИНДЕКС 70764
B0000000 1207179