2664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

3|2003

气功与生活

СЕДИНА И БОГАТСТВО

В старые времена поседевших пожилых людей называли скворцами. Дело в том, что у этих птиц с возрастом на голове исчезают черные пятна и она становится полностью белой. Тем не менее, и с белой головой скворцы полны жизни и энергии, вот почему они стали символом здоровой старости и долголетия. Их также называли птицами вечной весны.

Орнамент с изображением скворцов и пионов очень популярен в Китае.

Выражение «Седина и богатство» означает долгое и счастливое супружество.

2007

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

3/2003

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
Ван Вэй. **«Сердце» – основа занятий цигун** 6
Хуан Гуанлинь. **Чтобы в сердце всегда была радость, занимайтесь «радостным» цигун** 10
Гао Дэжэнь. **Цигун-терапия и самосовершенствование** 12
Чжу Гуанъе. **Укрепление информационного канала «врач – пациент» повышает эффективность цигун-терапии** 13

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Гао Чжэнь. **Методика набирания «растительной ци»** 17

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Во имя Света и Любви (Продолжение) 20
В.Н. Вершинин. **Творчество – процесс рождения** 26
Возможность творческой жизнедеятельности 29

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Чжу Динхуа, Чжу Шуньхуа. **Сто вопросов о китайской медицине (Продолжение)** 31
Ли Инли. **Цигун-терапия «компьютерного синдрома»** 38
Цзун Голян, Чэнь Гобинь. **Развитие мировой медицины и безмедикаментозное лечение** 40
Вэй Цзя. **Лечебная физкультура при ревматоидном артрите** 42

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Ван Дун. **Нравы и обычаи пекинцев (Продолжение)** 44

НАЦ БІБ Б

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.П. Новикова
Переводчики С. Сергеев, А. Александров

Технический редактор А.Б. Шевченко

Издатель: ООО "ДАТУП".
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 обложке:
Каменный корабль в парке Ихэюань, г. Пекин.

"Цигун и жизнь", 2003, № 3
Компьютерная верстка А. Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 30.05.2003. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ № 800.
Цена договорная

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

Даосская эзотерика и восточная мистика

✍ *Нань Хуайцзинь*

Что такое «пять первоэлементов»?

Прочитав эти два слова — «пять первоэлементов», можно подумать, что мы собираемся говорить о гадании. Однако гадание тоже основывается на тех или иных природных закономерностях.

«Пять первоэлементов» — это астрономические условные знаки, с одной стороны, отображающие абстрактные принципы, а с другой, – имеющие реальное прикладное значение.

«Пять первоэлементов» включают «металл», «дерево», «воду», «огонь» и «землю». Первоэлементы изначально символизировали пять небесных светил: «металл» — Венеру, «дерево» — Юпитер, «вода» — Меркурий, «огонь» — Марс, «земля» — Сатурн.

Эти пять планет вместе с Солнцем и Луной называются «семь светил». Солнце и Луна — «долготные светила», пять планет «первоэлементов» — «широтные светила». Излучение, исходящее от «семи светил», оказывает влияние на Землю, которая своим излучением тоже воздействует на небесные светила.

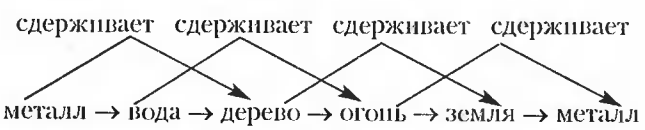
Значение и роль «пяти первоэлементов»

«Дерево» символизирует созидательную функцию и соответствует печени. «Металл» символизирует разрушение и прочность и соответствует легким. «Вода» символизирует холод, соответствует почкам, толстому и тонкому кишечнику. «Огонь» символизирует летучесть и соответствует сердцу. «Земля» символизирует нейтральность, способна нейтрализовать остальные четыре «первоэлемента» и соотносится с селезенкой и желудком.

Согласно учению о триграммах, все предметы и явления в мире обязательно имеют свою противоположность: если в чем-то есть положительное, значит, наверняка, есть и отрицательное; если есть что-либо вредное, значит, есть и полезное. «Пять первоэлементов» не являются исключением: они находятся между собой в отношениях, с одной стороны, «взаимного порождения», а с другой, – «взаимного сдерживания».

Последовательность первоэлементов в порядке их «взаимного порождения» выглядит так: металл → вода → дерево → огонь → земля → металл → и т.д. без конца.

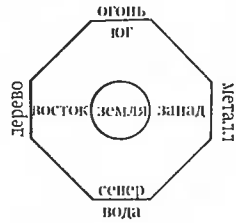
При сохранении последовательности «взаимного порождения» «взаимное сдерживание» происходит через каждый элемент:



Продолжение. Начало см. 2002, № 5; 2003, № 1, 2.

По направлениям «восьми триграмм» «пять первоэлементов» располагаются следующим образом:

металл	→	запад
дерево	→	восток
вода	→	север
огонь	→	юг
земля	→	центр



В Китае эта же истина подтверждается вполне наглядно: Сычуань и Тибет (западные районы) богаты металлами, восточная часть богата растительностью, на севере подолгу стоят холода и много льда, а на юге, наоборот, очень тепло.

«Если болит голова — лечи ноги»

Уяснив порядок «взаимного порождения» и «взаимного сдерживания» «пяти первоэлементов», можно легко понять, почему в китайской медицине, когда болит голова, лечат не голову.

Допустим, человек простудился и кашляет, значит, у него не в порядке легкие. Легкие — это «металл», и, если мы хотим придать дополнительные силы «металлу», то, прежде всего, надо поддержать «землю», поскольку именно она способна порождать первое. «Земля» — это селезенка и желудок, поэтому надо одновременно приводить в порядок селезенку и желудок, а также не забывать про «воду» почек, толстый и тонкий кишечник.

Фактически проблемы с «металлом» (легкими) неизбежно распространяются на «землю» и «воду». Поэтому кашель приводит к «расстройству» ци желудка, влияет на ци почек, а в ушах возникает шум.

Китайская медицина, отталкивающаяся от учения о «пяти первоэлементах» при лечении заболевания, прежде всего, требует определения местоположения источника патологии и его устранения. Вот почему часто бывает так, что у пациента болит голова, а врач лечит другие части тела.

«Небесные стволы» и «земные ветви»

От пяти небесных светил, о которых говорилось выше, постоянно идет излучение, вызывающее возмущение на Земле. Эти возмущения называются «небесными стволами».

Как нам известно, пять светил представлены «пятью первоэлементами», почему же «небесных стволов» не пять, а десять? Потому, что «пяти первоэлементов» недостаточно, чтобы полностью отразить двойственную (инь и ян) сущность «небесных стволов». Каждый из «пяти первоэлементов» представлен двумя позициями «небесных стволов», к коим относятся: цзя, и, бин, дин, у, цзи, гэн, синь, жэнь, гуй. Значение «небесных стволов» представлено в таблице.

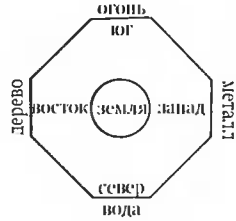
«Пять первоэлементов»	дерево	огонь	земля	металл	вода
Первоначальная природа	цзя	бин	у	гэн	жэнь
Первоначальное качество	и	дин	цзи	синь	гуй

«Земных ветвей» насчитывается двенадцать: цзы, чоу, инь, мао, чэнь, сы, у, вэй, шэнь, ю, сюй, хай. Двенадцать «земных ветвей» символизируют энергию излучения самого земного шара. Они пересекаются с «небесными стволами», влияют на них и находятся под их воздействием. В результате взаимодействия «стволов» и «ветвей» формируются закономерности всех изменений, происходящих «между небом и землей».

Двенадцать «земных ветвей» символизируют двенадцать месяцев года, а также двенадцать «страж» (шичэнь) (по два часа каждая), составляющих сутки.

По направлениям «восьми триграмм» «пять первоэлементов» располагаются следующим образом:

металл	→	запад
дерево	→	восток
вода	→	север
огонь	→	юг
земля	→	центр



В Китае эта же истина подтверждается вполне наглядно: Сычуань и Тибет (западные районы) богаты металлами, восточная часть богата растительностью, на севере подолгу стоят холода и много льда, а на юге, наоборот, очень тепло.

«Если болит голова — лечи ноги»

Уяснив порядок «взаимного порождения» и «взаимного сдерживания» «пяти первоэлементов», можно легко понять, почему в китайской медицине, когда болит голова, лечат не голову.

Допустим, человек простудился и кашляет, значит, у него не в порядке легкие. Легкие — это «металл», и, если мы хотим придать дополнительные силы «металлу», то, прежде всего, надо поддержать «землю», поскольку именно она способна порождать первое. «Земля» — это селезенка и желудок, поэтому надо одновременно приводить в порядок селезенку и желудок, а также не забывать про «воду» почек, толстый и тонкий кишечник.

Фактически проблемы с «металлом» (легкими) неизбежно распространяются на «землю» и «воду». Поэтому кашель приводит к «расстройству» ци желудка, влияет на ци почек, а в ушах возникает шум.

Китайская медицина, отталкивающаяся от учения о «пяти первоэлементах» при лечении заболевания, прежде всего, требует определения местоположения источника патологии и его устранения. Вот почему часто бывает так, что у пациента болит голова, а врач лечит другие части тела.

«Небесные стволы» и «земные ветви»

От пяти небесных светил, о которых говорилось выше, постоянно идет излучение, вызывающее возмущение на Земле. Эти возмущения называются «небесными стволами».

Как нам известно, пять светил представлены «пятью первоэлементами», почему же «небесных стволов» не пять, а десять? Потому, что «пяти первоэлементов» недостаточно, чтобы полностью отразить двойственную (инь и ян) сущность «небесных стволов». Каждый из «пяти первоэлементов» представлен двумя позициями «небесных стволов», к коим относятся: цзя, и, бин, дин, у, цзи, гэн, синь, жэнь, гуй. Значение «небесных стволов» представлено в таблице.

«Пять первоэлементов»	дерево	огонь	земля	металл	вода
Первоначальная природа	цзя	бин	у	гэн	жэнь
Первоначальное качество	и	дин	цзи	синь	гуй

«Земных ветвей» насчитывается двенадцать: цзы, чоу, инь, мао, чэнь, сы, у, вэй, шэнь, ю, сюй, хай. Двенадцать «земных ветвей» символизируют энергию излучения самого земного шара. Они пересекаются с «небесными стволами», влияют на них и находятся под их воздействием. В результате взаимодействия «стволов» и «ветвей» формируются закономерности всех изменений, происходящих «между небом и землей».

Двенадцать «земных ветвей» символизируют двенадцать месяцев года, а также двенадцать «страж» (шичэнь) (по два часа каждая), составляющих сутки.

Двенадцать «земных ветвей» также символизируют двенадцать непрерывно циклически сменяющих друг друга типов «годов». Двенадцать «земных ветвей», последовательно сочетаясь с десятью «небесными стволами», образуют цикл продолжительностью в 60 лет.

«Небесные стволы» и «земные ветви» представляют собой самостоятельную отрасль знания, в соответствии с которой в Китае всегда традиционно отсчитывались годы каких-либо событий, правления императоров и т.д.

Символизируемый «стволами» и «ветвями» космос в даосизме называется «горнилом творения», в котором человек является не более, чем еле заметной крошкой. Поэтому, если человек умирает, то даосы говорят, что он «трансформировался», «превратился в пушинку и вознесся на небо».

Схема взаимного расположения «небесных стволов», «земных ветвей» и «пяти первоэлементов»

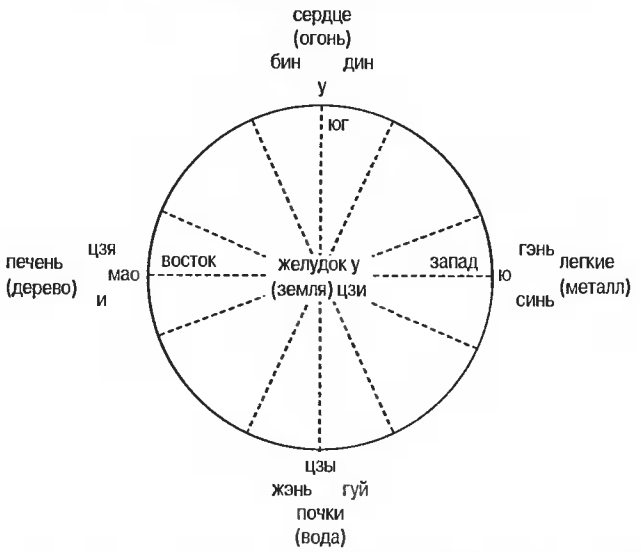


Схема включает «небесные стволы», «земные ветви», направления, «пять первоэлементов» и внутренние органы человека. Линии внутри круга соединяют противостоящие друг другу символы. В центре находится нейтральная земля.

Пути циркуляции ци и биологически активные точки

Познакомившись с понятием «пять первоэлементов» и их соотнесенностью с внутренними органами человека, мы можем поразмышлять над фразой из трактата «Нэйцзин»: «Печень рождается слева, легкие спрятаны справа». С точки зрения анатомии, печень в теле человека расположена справа, а легкие, имеющие две доли, в левой и правой частях груди.

Получается, что «Нэйцзин» ошибается? Совсем нет!

Когда трактат утверждает, что «печень рождается слева», он имеет в виду не место расположения этого органа, а разъясняет, как движется ци по энергетическим каналам. Теория китайской медицины придает большое значение вопросу энергетических каналов. Канал легких как раз начинается в правой части тела.

«Пять первоэлементов», «стволы и ветви», энергетические каналы и биологически активные точки имеют непосредственное отношение к медицине и акупунктуре. Китайские врачи используют акупунктуру даже при удалении зубов.

Большинство больных, на самом деле, страдают от повреждений биологически активных точек. Когда мы ударяемся о какой-то предмет, то трем ушибленное место и все. Нам и невдомек, что травма привела к ухудшению проходимости энергетического канала, а через три-пять лет мы получаем то или иное заболевание.

Продолжение следует

«Сердце» – основа занятий цигун

✍ *Ван Вэй*

Китайская медицина уже несколько тысячелетий назад знала, что источником заболеваний являются «семь эмоций». Исследования современной науки также показывают, что 60-80% болезней являются результатом неправильного отношения к окружающей реальности. В Китае издревле существовал метод самосовершенствования, определявшийся следующим высказыванием: «Дхарма приходит с Запада без единого иероглифа; все мастерство опирается только на сердце и мысль». В этой статье мы попытались обобщить представления о «сердце», присущие классической теории традиционного цигун, современному научному цигун и психологии, что позволит сделать более простым и содержание, и смысл цигун-совершенствования.

1. Общее представление о «сердце»

Традиционная система «пестования жизни» утверждает необходимость «слияния воедино духа и формы»; современный цигун выступает за параллельное совершенствование «тела и сердца». И дух, и сердце в принципе означают одно и то же – деятельность человеческого мозга. Вместе с тем, дух обычно подразделяется на «изначальный дух» и «познающий дух».

1) «Изначальный дух»

Тело человека представляет собой единый комплекс, образованный различными органами и системами, которые имеют свои особенности, связанные с их ролью в поддержании нормальной жизнедеятельности организма. «Изначальным духом» мы называем то, что является «хозяином» (или, если можно так выразиться, «руководящим ядром»), обеспечивающим согласованное взаимодействие органов и систем, их единство и сбалансированность в интересах нормальной жизнедеятельности организма.

«Изначальный дух» имеет «прежденебесный» (врожденный) характер», он представляет собой уменьшенную копию природы. Поэтому, «открыв» «изначальный дух», можно обрести сверхспособности в познании мира через чувства и таким образом жить в гармонии с природой.

2) «Познающий дух»

После появления на свет человек начинает реагировать на различные явления и изменения в природе через посредство «пяти органов» («глаза, уши, нос, язык и тело»). Он постепенно запоминает и накапливает в своем мозгу определенные знания и опыт, которые, в конечном счете, развиваются в способность к мыслительной деятельности. То, что современная наука называет психикой, а в цигун называется «познающим духом», включает волю, характер и т.п. Когда мы говорим о «совершенствовании сердца», мы обычно имеем в виду «совершенствование познающего духа», целью которого является, во-первых, приведение его в соответствие с законами и нормами природы, возвращение человека к естественному, его превращение в «естественного человека», а во-вторых, развитие человеческой «мудрости», раскрытие его творческих способностей, превращение его в достойного члена общества.

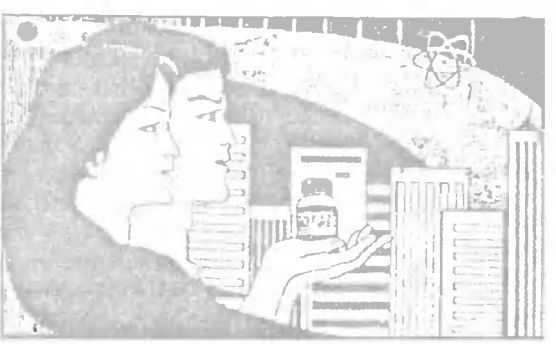
2. Содержание и смысл «совершенствования сердца»

1) Первостепенное условие «совершенствования сердца» – укрепление воли

Волей современная наука называет психическое состояние, позволяющее человеку сознательно организовывать свои действия в интересах достижения поставленных целей. Цигун является системой, базирующейся, в основном, на самосовершенствовании. Об этом говорит и пословица: «Учитель подводит к двери, а входит в нее каждый сам». От индивидуальных волевых качеств человека непосредственно зависит уровень, который он сможет достичь в цигун.

Пожалуй, нет человека, который бы не знал, что с помощью определенных двигательных упражнений можно предупреждать и лечить заболевания, укреплять здоровье. При этом лишь единицы предпринимают хоть какие-то шаги в этом направлении. Есть немало таких, кто много лет занимается цигун без каких-либо видимых результатов. Причина этого кроется в том, что они не способны постоянно соблюдать необходимые требования цигун. На результаты занятий непосредственное влияние оказывают такие отрицательные свойства характера, как лень, неорганизованность и др.

В сознании современного человека прочно укоренилось убеждение, что чудодейственным средством спасения является медицина. При малейшем недомогании, или уже заболев, мы начинаем судорожно искать «хорошего» врача стремимся пройти обследование с помощью новейшей аппаратуры, тщетно пытаемся достать уникальное и всесильное лекарство. Время идет, а «чудодейственное средство» не срабатывает, «всесильное лекарство» не помогает, и болезнь продолжает испытывать наше терпение, заставляя нас страдать. Самое печальное то, что даже тяжелые мучения не могут заставить нас принять волевое решение вступить на путь реального оздоровления. И хотя условия жизни современного человека несравнимо выше, чем у древних людей, его представления о здоровом образе жизни и методах ее ведения значительно отстают от древних. В старые времена люди, которым уже перевалило за сто лет, оставались активными и бодрыми и проживали весь отпущенный им век целиком. Современный же человек в тридцать лет начинает болеть, в сорок болеют уже почти все, а средняя продолжительность жизни не превышает семидесяти лет. В чем причина? В том, что из-за развития науки, повышения уровня медицинского обслуживания и уровня жизни в целом значительно возросла и зависимость человека от этих условий, а представления о «нестовании жизни» исказились. Все это привело к ослаблению волевых качеств человека. Занятия цигун способны оказывать оздоравливающее, лечебное воздействие, что не подлежит сомнению, но достижение идеального результата требует от человека настойчивости, упорства, целеустремленности. Только обладая крепкой волей, можно преодолевать различные трудности, не прекращая занятия, и, как следствие, добиваться все более высоких результатов. Вот почему считается, что укрепление воли является первостепенным условием «совершенствования сердца», основой прогресса в цигун.



2) Второе условие «совершенствования сердца» – укрепление эмоциональной сферы

Китайская медицина подразделяет эмоциональную сферу на семь разновидностей ее проявления: радость, гнев, озабоченность, задумчивость, скорбь, страх, испуг. «Семь эмоций» являются проявлением реакции человека на объективные предметы и явления и не выходят за рамки нормальной психической деятельности.

Однако их внезапное и интенсивное или длительное проявление способно оказывать влияние на физиологические функции организма, приводить к нарушению работы внутренних органов и к возникновению заболеваний. Материальной основой чувств является «семенная ци», и чрезмерные чувственные проявления приводят к ее расходованию. Пустота, образующаяся из-за расходования «семенной ци», моментально заполняется «злым духом», или «нечистой силой». В «Сувэнь» сказано: «Гнев травмирует печень, задумчивость травмирует селезенку, скорбь травмирует легкие, страх травмирует почки, чрезмерная радость травмирует сердце».

Исследования, проведенные современными учеными, показывают, что в результате эмоциональных расстройств болезней возникает гораздо больше, чем из-за инфекций, погодных условий и многих других причин вместе взятых. По данным ВОЗ, стремительный рост заболеваемости так называемыми «современными болезнями» – гипертонией, коронарной недостаточностью, язвенной болезнью, сахарным диабетом – вызван отнюдь не распространением каких-либо бактерий или вирусов, а имеет непосредственную связь с причинами психо-эмоционального характера. Поэтому широко известное утверждение, что «все болезни от нервов», далеко не лишено основания.

Во Втором шанхайском медицинском институте было проведено изучение двухсот случаев заболевания раком желудка, которое показало, что общей причиной возникновения заболевания явилась депрессия, вызванная неблагополучным положением в семье. Среди пятисот онкологических больных, обследованных в США доктором Суном, у всех в прошлом были психологические травмы.

Таким образом, древние и современные теоретические воззрения на взаимосвязь между эмоциями и состоянием здоровья, а также результаты исследований в этой области полностью совпадают. И действительно, о какой эффективности оздоровления можно говорить, если человек не умеет себя контролировать, не умеет управлять своими эмоциями, в результате чего теряет массу энергии, даже ту, которую ему удалось скопить в ходе занятий цигун. Кто смотрит на все открыто, как бы сквозь предметы и явления, относится ко всему спокойно, у того не приходят в движение «семь эмоций», и тому легче достичь в цигун желаемого. Многим хорошо известно, что излишняя эмоциональность вредна, однако мало кто умеет ее сдерживать. Этому есть две причины. Первая – недостаточная устойчивость, которая проявляется в том, что человек моментально реагирует на малейший негативный раздражитель. Вторая – неумение управлять собой, быть хозяином самому себе, что, в общем-то, с одной стороны, смешно, а с другой, – страшно. Поэтому очень важно обратить внимание на выработку эмоциональной уравновешенности.

3) Третье условие «совершенствования сердца» – закалка характера

Характером называется специфическая психологическая особенность, имеющая определяющее личностное значение и проявляющаяся в устойчивых реакциях человека на окружающую действительность и в соответствующих формах поведения. Формирование характера происходит, главным образом, под влиянием условий жизни и получаемого воспитания. Как показывает практика, цигун представляет собой метод совершенствования, находящийся в гармонии с законами природы и затрагивающий социально-научную область. Цигун обладает способность изменять характер человека.

а) Формирование «небесного сердца»

Человек является порождением природы, он постоянно находится под попечительством «неба-отца», окружен заботой «земли-матушки». Все сущее в этом

мире – травы, цветы и деревья, птицы и звери – имеет тесную взаимосвязь с существованием человека. Поэтому человек должен с уважением и любовью относиться к природе, что позволит ему получать доступ к позитивной природной информации находиться под ее покровительством.

б) Формирование «общественного сердца»

Под «общественным сердцем» понимаются взгляды человека на общество, его отношение к людям. Человек должен стремиться к гармоничному сосуществованию с окружающими, к дружескому общению, а также к получению знаний, развитию способностей. Именно общественные интересы стимулируют развитие культуры и науки, в том числе развитие и распространение цигун. Поэтому каждый человек должен быть озабочен вопросами защиты интересов своей страны и своего коллектива, способствовать развитию и популяризации цигун, ставить интересы общества выше личных, постоянно совершенствовать «общественное сердце». Общество и истина, общество и дао неотделимы друг от друга. «Совершенствовать общество» – значит «совершенствовать истинное», «совершенствоваться в дао».

в) Совершенствование «добродетельного сердца»

«Добродетельное сердце» означает нравственные качества человека.

Современные исследования в области цигун показывают, что мышлению человека свойственны направленность, предопределенность. Это означает, что положительная или отрицательная мыслительная деятельность в каждое мгновение, в каждую минуту будет иметь разные последствия. «Злые мысли» неизбежно порождают «злую ци», наносящую вред людям и самому человеку. «Неправильная мысль» растрачивает энергию, травмирует ци, а «ошибочный поступок вредит телу и долголетию». Законы природы – «неподкупный и честный чиновник», их нельзя перехитрить, никто не может избежать справедливого «небесного суда и кары». Общество таково, что не может существовать без постоянно и везде возникающих противоречий, порождающих явную и скрытую борьбу, корысть и зависть, стремление к собственной выгоде в ущерб другим. Все это рано или поздно, тем или иным образом отражается на каждом из нас, нанося непоправимый вред нашему психологическому здоровью. Цель занятий цигун состоит в получении «чистой ци», рождение «правильной ци» во всем теле, что требует от человека «правильных мыслей» и «правильных поступков». Поэтому занимающийся цигун должен обладать широтой души, должен правильно относится к людям и к самому себе, должен начинать совершенствование с самого себя, по капле избавляясь от «вредных мыслей», «злых мыслей», и, наконец, вообще от всех «посторонних мыслей». Если постоянно заниматься развитием своих нравственных качеств в соответствии с требованиями цигун-нравственности, это обязательно принесет устойчивый и очевидный прогресс в деле самосовершенствования.

Путем совершенствования «небесного сердца», «общественного сердца» и «добродетельного сердца» человек добивается формирования в себе правильного отношения к природе, обществу, ценности собственной жизни и своей роли в обществе. Непрерывно и длительно занимаясь цигун на такой основе, он сможет сформировать сильный позитивный характер, что является важной и неотъемлемой частью занятий цигун и обязательным условием успехов в самосовершенствовании.

Подводя итог, можно отметить, что в занятиях цигун надо ухватить самое важное, самое основное – «сердце» – и помнить, что успех невозможен без трех составляющих: волевых качеств как основы, эмоциональной устойчивости как ключевого звена и положительного характера как основной гарантии.

Чтобы в сердце всегда была радость, занимайтесь «радостным» цигун

✍ *Хуан Гуанлинь*

У китайцев есть поговорка: «Улыбнешься – на десять лет назад вернешься». Мы попробовали эту рекомендацию применить в цигун, в результате чего родилась замечательная методика под названием «радостный» цигун.

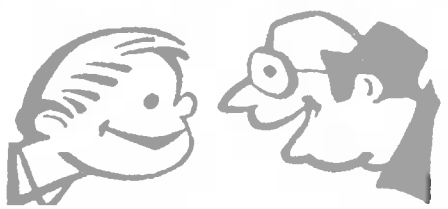
Чувству радости и оптимизма издревле придавали большое значение все направления цигун. Например, известны некогда популярные среди цигунистов строки:

Конфуцианец, буддист и даос
Спорили, не считая слов.
Что же в конце концов вышло?
Истина, что смеяться никогда не лишне.

У чань-буддистов одно из начальных упражнений в медитации называется «созерцание радости». Цель его состоит в том, чтобы, избавившись от всех желаний, обрести чувство радости. Дальнейшее совершенствование в этом направлении способно привести к появлению так называемой «радости нирваны», означающей обретение необычайно радостного чувства, связанного с отрешением от каких бы то ни было жизненных забот и проблем. Не зря все имеющиеся изображения будд, кроме архатов, имеют радостное выражение лица. Хорошо известный будда Милэ изображается с обнаженными грудью и животом, который надут, как барабан, и с улыбкой на лице. В народе о будде Милэ говорят: «Его живот может вместить в себя больше, чем Поднебесная, он постоянно улыбается всему, что только возможно в этом мире». Классический пример «оптимистичного» направления в цигун – монах Цзи-гун. Он все делал с радостью: радостно ходил, радостно стоял, радостно сидел, радостно спал – улыбка, как тень, всегда следовала за монахом. Цзи-гун – подлинный представитель «радостного» цигун, не знавший ни переживаний, ни печали, ни забот.

Конфуцианство также требует от своих последователей в повседневной жизни всегда сохранять оптимистический настрой. Конфуций в трактате «Лунь-юй» с самых первых слов говорит о ценности радостного настроения: «Учиться и время от времени повторять изученное, разве это не приятно? Встретить друга, прибывшего издалека, разве это не радостно? Человек остается в неизвестности и не испытывает обиды, разве это не благородный муж?»

В требованиях современных методик цигун к занимающимся также постоянно говорится о необходимости «сохранять на лице легкую улыбку», постоянно хранить радость в сердце, и это небезосновательное требование. В повседневной жизни с помощью радости мы может предотвращать вмешательство «семи эмоций», сохранять гармоничный настрой. Выполняя упражнения, надо соблюдать такие требования, как «расправленные брови и раскрытое сердце», «выражение улыбки на лице», вызывать в памяти ощущения комфорта, связанные с пережитыми минутами радости. Таким образом можно максимально быстро погрузиться в цигун-состояние, характеризующееся внутренним комфортом и покоем. Как показывает практика, в таком состоянии улучшается функционирование кровеносных сосудов, нормализуется кровообращение, значительно увеличивается объем пери-



ферического кровотока. Активизация микроциркуляции крови способствует улучшению снабжения кислородом и питательными веществами всех систем и органов, нормализует обмен веществ, стимулирует процесс «выведения старого и набирания нового».

Если нам удастся помнить о радости не только во время занятий цигун, но и в повседневной жизни, мы всегда будем уравновешены, будем пребывать в хорошем настроении, сможем обеспечить возможность нашему мозгу эффективно управлять функционированием организма. Только при этом условии можно добиться «проходимости» первной системы и системы энергетических каналов, раскрытия всех биологически активных точек, установить сообщение между «малым космосом» человека и «большим космосом» природы, постоянно наращивать количество поступающей в организм «космической истинной ци», что является предпосылкой «наполненности» организма «внутренней ци», свободной циркуляции ци и крови, появления в теле ощущения приятного комфорта и радости. Это ощущение способствует укреплению иммунитета, повышению сопротивляемости организма, погружению в цигун-состояние, активизации подсознания и, как следствие, появлению высокой мудрости, вдохновения и «особых способностей».

Таким образом, радость – это не просто чувство, это эффективная методика цигун, методика «пестования жизни», регулярное обращение к которой позволит вам закалить свой дух, укрепить здоровье, продлить жизнь, повысить мастерство и развить «особые способности».

Куда ты пришел, на языке тех мест и говори.

Молва и гору может своротить.

Молва и море может осушить.

На устах — дыня, а на сердце — редька.

Всходы колючего дрока мягкие; речи предателя медовые.

Длинная нить легко рвется; долгая речь легко ведет к ошибке.

На засохшем дереве нет листьев, в пустых словах нет проку.

Длинные полы путаются в ногах, длинный язык — во рту.

Кто много говорит, тот много и ошибается.

Хочешь узнать намерения человека, слушай его речи.

Через рот входят болезни, а выходят беды.

Из китайских народных пословиц и поговорок

Цигун-терапия и самосовершенствование

✍ *Гао Дэжэнь*

Иногда говорят, что цигун-терапия наносит большой вред «изначальной ци», здоровью цигун-терапевта. Однако это совсем не так с точки зрения «совершенствования нравственности» и повышения мастерства.

Когда мастер лечит методом цигун-терапии, он не только не вредит здоровью, но и, наоборот, получает хорошую возможность повысить свой уровень мастерства.

Это можно сравнить с тем, как человек, занимающийся физическим трудом, от ежедневных нагрузок становится еще крепче и, когда перестает работать, постепенно ослабевает. Так и мастер цигун, когда занимается лечением больных, только укрепляет свое мастерство, поскольку это тоже своего рода занятие цигун, тренировка. Причем, обретаемая в процессе лечения сила воздействия увеличивается по мере лечения. Почему так происходит? Дело в том, что тело человека дышит через поры, а точнее, вбирает ци через множество пор, выводя ее только через точки лаогун. Поэтому тело вбирает много энергии, а отдает мало, то есть часть ее остается в организме. Одновременно с укреплением своих сил мастер цигун во время сеанса цигун-терапии укрепляет и «силу мысли». Чем больше сеансов он проводит, тем крепче становится его «сила мысли». Лечение больного во время сеанса цигун-терапии осуществляется врачом, находящимся в цигун-состоянии, поэтому само лечение можно также рассматривать как процесс занятий цигун. Конечно же, все имеет свой предел, по достижении которого явление начинает развиваться в обратную сторону, так что во всем надо знать меру.

Сеанс цигун-терапии – не просто испускание ци в направлении больного. Перед сеансом необходимо провести мануальную диагностику. Ощущение сильного онемения или холода в ладонях после обнаружения очага заболевания свидетельствует о серьезности заболевания. Если в такой ситуации сразу приступить к испусканию «внешней ци» в очаг заболевания, то можно встретить сильное сопротивление «больной ци», что значительно снизит эффект от воздействия. В противном случае рекомендуется «снять» часть «больной ци» «захватыванием», «стряхиванием», а затем уже, убедившись в ослаблении реакции онемения или холода, начать лечение «испусканием ци». Это помогает сэкономить силы и повышает эффективность лечения.

Понять правильность теоретических положений можно, только многократно применив их на практике, то есть во время лечения.

То, что в процессе лечения происходит «совершенствование нравственности», как бы само собой разумеется. Когда мы излечиваем больного, мы получаем массу положительных эмоций от больного и его родственников, завоевываем их уважение. Чем большему количеству людей мы помогли, тем больше благодарности и уважения мы получили. Чувство признательности и уважения со стороны пациентов вдохновляет врача на то, чтобы двигаться дальше, упорно работать. В результате прирастают и мастерство, и нравственность.

Укрепление информационного канала «врач — пациент» повышает эффективность цигун-терапии

✍ *Чжу Гуанье*

Цигун-терапия уже получила общественное признание и находит активное применение в медицинской практике. Испускаемую цигун-терапевтом ци современные ученые называют «жизненной информацией». Эта информация может целенаправленно использоваться цигун-терапевтом и с пользой для себя восприниматься пациентом. Создаваемый в результате этого процесса информационный канал является самым существенным элементом всего метода. Основываясь на многолетней практике цигун-терапии, автор считает, что эффективное функционирование информационного канала зависит от трех составляющих его факторов: врача, пациента и окружающей среды. Гармоничное сочетание этих трех факторов способствует повышению эффективности лечения.

1. Правильное понимание цигун-терапии, активное содействие врачу способствуют восприятию информации пациентом

Прежде всего пациент должен сформировать у себя правильное понимание цигун-терапии. Часто больные воспринимают цигун-терапевта как волшебника, способного одним мановением руки устранить болезнь, оживить мертвого, вернуть старику молодость. Такое восприятие порождает у пациента завышенные ожидания, и, если лечение не приносит быстрого и заметного улучшения, он разуверивается в цигун, просто отвергает его. В такой ситуации ни о каком информационном канале между врачом и пациентом говорить не приходится. Дело в том, что цигун-терапия — всего лишь один из методов традиционной китайской медицины, у которого есть свои показания и противопоказания. В отношении одних болезней цигун-терапия чрезвычайно эффективна, в отношении других менее эффективна, а в некоторых случаях и вообще не дает никакого результата. Сейчас, когда механизмы цигун-терапии исследованы недостаточно и цигун-терапия не может пока стать основным методом лечения, она часто выступает в качестве вспомогательного средства, поддерживающего метода, способного восполнить недостатки методов китайской и западной медицины, показывающего при некоторых заболеваниях, когда современная медицина не может добиться заметного улучшения, особенно высокую эффективность.

После того, как у пациента сформировано правильное отношение к цигун-терапии, чтобы добиться ожидаемых результатов, надо помочь ему понять необходимость установления информационного канала между ним и врачом.

Если вы стали пациентом, то должны психологически (в своем сознании) активно стремиться к восприятию «лечебной информации» от цигун-терапевта. Сознание — это «душа» «жизненной информации», то есть ци. В процессе лечения цигун-терапевт, в первую очередь, «лечит сознание». Он создает так называемое «информационное поле сознания», и задача пациента состоит в том, чтобы эффективно подключиться к этому полю. Для этого пациент должен мобилизовать всю свою активность. Так называемое «регулирование сердца» является основным условием продуцирования, укрепления, передачи и получения ци. Без этого человек будет подобен выключенному телевизору, не способному получить и воспроизвести направляемый ему сигнал. Поэтому необходимым условием установления информационного канала между пациентом и врачом является «искреннее сердце», которое есть необходимое условие эффективной настройки организма пациента

на прием информации от врача. Только с «искренним сердцем» можно обрести веру, настойчивость и готовность к трудностям.

Когда у больного сформирована психологическая готовность к восприятию, его собственная «энергия сознания» (или «энергия сердца») тоже начинает активизироваться, тем самым приводя организм в физиологическое состояние, направленное на содействие врачу. В результате пациент легко приходит в состояние расслабленности, гармоничного спокойствия — в естественное состояние восприятия. Это значительно повышает эффективность цигун-терапии.

2. Конкретные приемы лечебного воздействия цигун-терапевта не должны быть шаблонными

Действия цигун-терапевта должны сочетать стандартные приемы и манипуляции, диктуемые интуицией и вдохновением. Правильно подобранные слова, положение тела цигун-терапевта также повышают способность пациента воспринимать информацию.

Цигун-терапевт должен обладать определенным набором способностей и необходимой силой воздействия, а также комплексом теоретических знаний в области традиционной китайской медицины, в частности, учения об инь и ян, о «пяти первоэлементах», внутренних органах, системе энергетических каналов. Это элементарные базовые знания, о важности которых не стоит и говорить.

Приступая к лечению традиционными методами, цигун-терапевт должен прежде всего уяснить характер и особенности заболевания, отталкиваясь от информации о причинах заболевания и состояния пациента, определить степень «недостаточности» и «наполненности», «легкости» и «тяжести», «ординарности» и «экстренности», а также местоположение «корня» заболевания и, уже исходя из этого, выбирать тот или иной прием. Что подлежит «прочищению», надо «прочищать»; что нуждается в «ослаблении», надо «ослаблять»; что нуждается в «пополнении», должно быть «пополнено», то есть надо гибко и умело применять «информацию внешней ци», сочетая ее применение с точечным массажем, мануальной терапией и механическими движениями, способствующими разработке суставов и циркуляции ци и крови. В цигун-терапии не может быть шаблонов, лечение должно быть гибким, направленным на обеспечение наиболее оптимального применения «информационной энергии».

У специалистов по цигун-терапии есть еще одна особенность — умение лечить по вдохновению. Так называемое «вдохновенное лечение» заключается в применении нетрадиционных способов воздействия, внезапно возникающих в сознании врача и обычно оказывающихся необычайно эффективными. Вдохновение — очень важное для цигун-терапевта явление, особенность, отличающая его от обычных людей. В цигун понимание истины зачастую приходит через вдохновение. Если рассмотреть это явление с точки зрения теории информации, то вдохновение — это неосознанное внезапное получение врачом информации, связанной с причинами и последствиями заболевания пациента, а также другой соответствующей информации. Иногда цигун-терапевту на подсознательном уровне от больного передается информация о болезни. В подсознании врача эта информация обрабатывается и формируется ответ в виде конкретного способа лечения, который выдается на уровень его реального сознания. При этом цигун-терапевтом этот прием воспринимается как внезапно родившийся непосредственно в его реальном сознании. Возникший таким образом способ лечения зачастую не поддается рациональному теоретическому объяснению, но обладает удивительной эффективностью. Мне довелось столкнуться с классическим случаем «вдохновенного лечения». Больной жаловался на постоянные головные боли, ломоту и слабость во всем теле на протяжении двух месяцев. Длительное медицинское обследование не дало никаких конкретных результатов, принимавшиеся им китайские и западные лекарства оказались бесполезными. Когда я увидел больного, у меня в голове со-

вершенно неожиданно возник образ этого человека, который ел яблоко. Я понял, что ему помогут яблоки, и прописал в течение десяти дней ежедневно съедать по три больших яблока. Где-то через пять дней больной сказал, что чувствует себя вполне здоровым. Почему этому человеку смогли помочь яблоки, я могу объяснить только с помощью своей информационной теории: больной испытывал недостаток в какой-то содержавшейся в яблоках информации. Мне доводилось слышать о многих подобных явлениях от целого ряда мастеров цигун.

После того, как врач определился со способом лечения, надо чтобы этот способ был воспринят пациентом. Для того, чтобы больной эффективно воспринимал информацию от цигун-терапевта, ему надо соответствующим образом настроиться. В этом процессе важную роль играет и сам врач. На восприятие пациентом информации большое влияние оказывает речь врача, его поза и движения. Поэтому цигун-терапевт должен прибегать к понятному для больного речевому введению, к фразам, способствующим полному его расслаблению и вхождению в благоприятное для восприятия информации состояние. Кроме этого, врач должен постоянно следить за своей позой во время сеанса, его движения должны быть спокойными и уверенными. Он не должен делать ничего лишнего, должен выполнять только необходимые манипуляции, что способствует укреплению у пациента желания содействовать лечению. Следует избегать ненужных, чрезмерно раздражающих жестов, способных вызвать у больного напряженность, опасение или неприятие, что, естественно, негативно сказывается на лечении.

3. На информационный канал между врачом и пациентом непосредственное влияние оказывает среда

Под «средой» мы понимаем внутреннее состояние самого цигун-терапевта, внутреннее состояние пациента, окружающую природную среду, а также климатические условия и время, влияющие на внутреннее состояние человека, на возможность эффективно излучать и воспринимать цигун-информацию. Все приведенные факторы тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга, поэтому их правильное сочетание, приведение их во взаимное соответствие имеет важное значение для функционирования информационного канала «врач — пациент». В процессе цигун-воздействия на больного нет мелочей: температура, посторонние шумы, воздух, освещение — все это влияет на процесс излучения и получения ци. Указанные факторы уже общепризнаны и не требуют дальнейшего анализа. Не менее важно учитывать погодно-климатические факторы, влияющие на функционирование внутренних органов, на характер протекания заболевания. Когда внутренние органы находятся в фазе функциональной активности, можно успешно задействовать их «правильную ци» в целях нейтрализации «вредной и больной информации». Когда в фазе активности находится соответствующая «больная и вредная информация», для ее устранения надо выбирать периоды ее относительного ослабления. Таким образом, изучив закономерности функционирования внутренних органов, закономерности чередования периодов обострения и затихания заболевания, можно более эффективно использовать цигун-информацию для выведения хаотичной и беспорядочной «больной и вредной информации».

Цигун-терапию можно назвать традиционным методом китайской медицины, поэтому она неотделима от входящих в систему традиционной китайской культуры учений об инь и ян, о «пяти первоэлементах», и это надо учитывать. Например, болезни, вызванные «ущербностью инь», обостряются в сухие и жаркие периоды, особенно в день максимальной активности ян. Для болезней, вызванных «увяданием ян», противопоказана холодная погода, а пик обострения таких болезней приходится на день максимальной активности «воды». В пасмурные, холодные и ветреные дни, когда происходят резкие изменения погоды, нередки случаи летального исхода у людей, страдающих тяжелыми формами застоя ци и крови. Установлено, что от заболеваний сердца люди чаще умирают в полночь, от заболе-

ваний легких – в полдень, от заболеваний печени — в сумерки, от заболеваний селезенки — днем. Знание подобных закономерностей способствует не только своевременному принятию профилактических мер, но и эффективному лечению заболеваний.

Известный китайский ученый Чжу Кэчжэнь в своем труде «Взаимосвязь между климатическими условиями, жизнью человека и другими биоорганизмами» пишет: «По данным статистики, в 1932–1933 гг. в пяти городах Китая — Шанхае, Нанкине, Ханчжоу, Ханькоу и Циндао — максимальное количество людей умерло в августе и сентябре, на втором месте стоит смертность в феврале—марте. Минимальное же количество смертей пришлось на октябрь—ноябрь и май—июнь. Получается, что в центральной части Китая большинство людей умирает на стыке лета и осени, чуть меньше — на стыке зимы и весны, а весна и осень — наименее опасные периоды».

Эти наблюдения еще раз подтверждают наличие тесной взаимосвязи между болезнями и временами года. Дальнейшие исследования в этой области будут способствовать более эффективному применению цигун-терапии.

Когда говорят о моих добродетелях — меня обкрадывают, когда говорят о моих недостатках — меня учат.

Горькие слова — лекарство, сладкие слова — отрава.

Если одно слово не образумило, не образумят и десять тысяч.

Бестолковые речи более всего вредят правде.

Пустым речам меньше верят.

В сладких речах всегда таится горечь.

Говорить легко, делать трудно.

Дурное слово не догонишь и на четверке коней.

Достойный говорит своими делами, ничтожный болтает языком.

Поменьше болтай: много слов — много сраму.

Правду не уничтожишь.

Глумление – первый среди пороков.

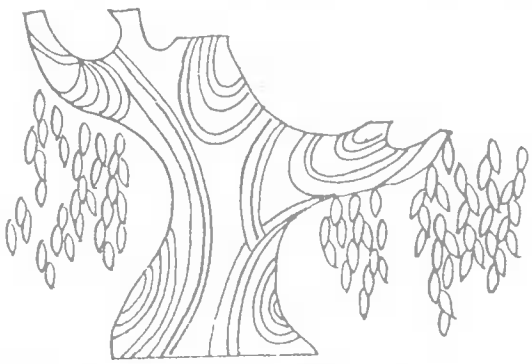
Самые подлые речи — речи клеветника.

Из китайских народных пословиц и поговорок

Методика набирания «растительной ци»

✍ Гао Чжэнь

«Растительная ци» полезна для человека, потому что в растениях содержатся энергия, лечебные вещества, витамины, микроэлементы, отрицательные ионы, «цветные» газы. Все это поступает в организм через легкие и кожу. В Китае произрастает более 5000 видов различных лекарственных растений. Распространение в воздухе химических веществ, изготовленных из них (бипщелочи, эфирные масла), способствует профилактике болезней и укреплению здоровья.



Лечебные свойства растений можно использовать в процессе занятий цигун, то есть проводить их в спокойных местах с густой растительностью, обратив внимание на то, чтобы листья растений были чистыми. Располагаться надо как можно ближе к растениям. Лучше всего, если каждый больной будет выбирать растение, оказывающее лечебный эффект на конкретное заболевание. Например, при вирусных заболеваниях более полезны жимолость японская, спирея индийская; при бактериозах помогают сосна, эвкалипт, платан, лук, чеснок и мята; при высоком кровяном давлении полезны эволемия, дикая хризантема, сельдерей; при злокачественных опухолях надо использовать барвинок, паслен; при артрите и заболеваниях желудка — камфорное дерево. Перед началом набирания «растительной ци» следует расслабиться и постоять 1–2 минуты (дыхание естественное, ноги на ширине плеч, кончик языка поднят к нёбу, отсутствие посторонних мыслей). Затем выполняйте следующие упражнения в указанной последовательности полностью или выборочно.

1. «Проникновение ци через точку байхуэй»

Обе руки через стороны поднимайте над головой ладонями вверх, одновременно делая глубокий вдох, который должен быть, кроме того, медленным, «тонким», продолжительным и равномерным. Мысленно представляйте, что ци растений через точку байхуэй на макушке проникает в голову и поступает в очаг заболевания или распространяется по всему телу. Затем переверните кисти ладонями вниз так, чтобы кончики пальцев смотрели друг на друга. Сделайте выдох, сопровождая движение ци далее вниз. Выполните 3 раза.

2. «Захватывание ци одной рукой»

Полностью расслабьте все тело, направьте на растение точку лаогун и пальцы левой или правой руки. Медленно распрямите руку в локте. Во время вдоха

«захватывайте ци», отведя локоть назад, а во время выдоха вновь продвиньте локоть в сторону растения. Мысленно представляйте, как ци (на вдохе) поступает в очаг заболевания или распространяется по всему телу. Выполните 5 раз.

3. «Набирание ци обеими руками»

Упражнение выполняется аналогично упражнению (см. п. 2), но двумя руками одновременно и тоже 5 раз.

4. «Поступление ци в даньтянь»

Придав рукам положение «охватывание шара», установите их перед нижним даньтянем. Установив соответствующее дыхание, набирайте ци растений непосредственно в нижний даньтянь. Выполните 5 раз.

5. «Набирание ци через рот и нос»

Примите положение стоя и расслабьтесь. Вплотную приблизьтесь к растению лицом. Носом втягивайте ци растения, а выдыхая через рот, удаляйте «грязную ци» своего тела. Выполните 10 раз.

*6. «Ведение ци по меридианам думай и жэньмай»**

Встаньте расслабленно, представьте, как ци растений через нижний даньтянь поступает в меридиан жэньмай (переднесрединный) и поднимается по нему к точке байхуэй. Затем на выдохе направляйте ци по меридиану думай (заднесрединный) через точку хуэйинь в нижний даньтянь. Выполните 3 оборота.

7. «Набирание ци в очаг заболевания»

Встаньте расслабленно и, используя дыхание, представляйте, что растительная ци поступает непосредственно в очаг заболевания. Выполните 5–10 раз.

8. «Набирание ци через точки»

Представьте, что лечебная ци растений поступает в организм через соответствующие больным органам акупунктурные точки. При заболеваниях в области головы это точки хэгу**, при заболеваниях брюшной полости — цзусаньли***. Сосредоточивайтесь на каждой точке по одной минуте.

9. «Притягивание ци двумя руками»

Пригоршней, образованной двумя ладонями, черпайте ци растений и притягивайте к себе. Расслабьтесь и направьте ци в очаг заболевания или по всему телу

10. «Набирание ци глазами»

Устремите взгляд на растение, наклоняясь к нему и отклоняясь назад, «втягивайте» ци растений глазами. Выполните 5 раз.

11. «Набирание ци всем телом»

Встаньте расслабленно. Слегка прикройте глаза, немного согните ноги в коленях. Представьте, что все поры вашего тела раскрылись и во время вдоха ци растений через них проникает в организм, а во время выдоха через них выходит «грязная ци». Выполняйте в течение 1–2 минуты.

---

* О расположении меридианов см. «Атлас китайского цигун», 2003, № 2. — Прим. ред.

** Хэгу — между I и II пястными костями большого и указательного пальцев руки, в ямке. — Прим. ред.

*** Цзусаньли — ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 3 цуня. — Прим. ред.

12. «Набирание ци при ходьбе»

Прогуливаясь, мысленно представляйте, что «растительная ци»поступает в ваш организм, распространяется по всему телу и поступает в очаг заболевания. Выполняйте в течение 3–5 минут.

13. «Набирание ци во время бега»

Выполняя в течение 3–5 минут неспешную пробежку, представляйте, как ци растений поступает в ваш организм вместе с вдыхаемым воздухом.

14. «Набирание ци сидя в покое»

Сидя в покое, представляйте, что дышите «растительной ци», распространяющейся по всему телу и поступающей в очаг заболевания.

15. «Набирание ци в процессе занятий цигун»

Во время выполнения упражнений какой-либо методики представьте, что в ваш организм поступает «растительная ци», которая усиливает эффективность занятий.

16. «Набирание ци во время цигун-сна»

Занимаясь цигун во время сна, представьте, как вдыхаемая ци растений поступает в очаг заболевания и распространяется по всему телу.

17. «Набирание ци через точки юнцюань»

Направьте подошвы одной ноги или обеих ног на растение и втягивайте «растительную ци» через точки юнцюань (середина подошвы). Представьте, как ци растения вместе с дыханием поступает в организм, распространяется по всему телу или поступает в очаг заболевания. Выполняйте в течение 1–2 минуты.

18. Завершающий этап

Примите положение сидя или стоя, расслабьтесь и успокойтесь. Пребывайте в таком состоянии в течение одной минуты, представляя, что ци растений распространяется по всему организму и поступает в очаг заболевания. Затем разотрите ладони друг о друга и протрите ими лицо.

Как уже говорилось вначале, комплекс может выполняться в полном объеме или блоками упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния больного. Рекомендуется заниматься ежедневно по 2–3 раза. Не забывайте о главных требованиях к дыханию: глубина, «тонкость», продолжительность, равномерность.

Во имя Света и Любви

Это опять Николай Угодник. Затронула ты тему непростую в разговоре с мужем своим, что касается А. и жены его. Ты верно понимаешь ситуацию, что сложилась в доме их, и в корень проблем их посмотрела. Трагедия непонимания поглотила их.

Чем можно им помочь?

Молитвою своею за них, за их грехи, за очищение души обоих. Вас с ними неспроста свела судьба. Через вас был дан им шанс для спасенья. Дальнейшее зависит лишь от них, от их устремлений. Больше тебе предпринимать никаких шагов не стоит. Все, что нужно было, они уж получили. Теперь за каждым выбор, что победит внутри. Свой вклад внесла ты, сообщив, что есть путь совершенствования человека. Столкнулись силы две у них, от них самих зависит, какая победит. А ты ж спокойно восприми их выбор, не осуждай и не кори себя или кого-нибудь из них. Теперь ответственность на них возляжет за шаг очередной. Аминь.

***

Здравствуй, подопечная моя. Слово молвит к тебе Серафим Саровский. Мне отрадно, что ты глубоко восприняла сердцем своим весть обо мне. Поскольку у тебя самой сил не хватает, хочу помочь тебе в деле одном. Оно касается твоего жития и питания, что тоже очень важно в нынешнее время, в новую эпоху Водолея. Я дам тебе немного силы, которой тебе не хватает в воздержании от пищи, необходимой для физического тела. Только силы эти береги, не нарушай моих заветов, и тогда тебе их хватит для исполнения реченного мною. Как ты убедилась, Слово мое вещее и пророческое. Впереди у тебя большое будущее, освещенное Светом Господним. И к нему ты поведешь людей, ищущих его. Вы все божьи избранники.

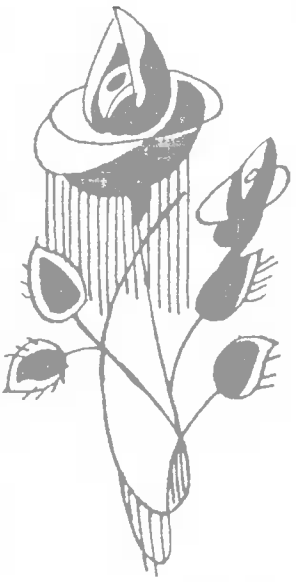
Разве у Отца Небесного есть не избранники?

Любит Он вас всех — детей своих — Любовью единою. А избранниками вы являетесь потому, что, прозрев и услышав Слово Его, вы понесете его далее к тем, кто еще не сподобился этому. Вы все еще очень слабы в своих шагах, поэтому мы с вами, чтобы в трудный миг подсказку и совет вам дать. Настало время великое — на Матушку-Землю пришел тот, кого мы ждали чуть менее 2000 лет. Вам выпала великая участь — быть его учениками и последователями — во плоти Христа-Виссариона. Но вы еще не осознаете до глубины души своей ту радость, которую вы сподобились заиметь. Придет и то время, когда вы твердо встанете на ноги и понесете Слово Божие люду неверующему. И будете на своем пути и битыми, и вознесенными. И все во славу Господа нашего единого, Отца Небесного. Не бойтесь трудностей в пути — они преходящее, а жизнь ваша вечная и прекрасная. Так будьте вы достойными чадами своего Небесного Отца, который всех любит и всем помогает. Но не все, к горести Его, понимают это. Осеняю тебя Крестом Божественным. Будь благословенна на избранном пути к Богу.

Продолжение. Начало см. 2001, №5–6; 2002, № 1, 2, 4–6; 2003, № 1, 2.

***

– Здравствуй, моя дорогая М.! День сегодняшний знаменателен открытием Новой Эры в жизни человеков. Радость великая снизошла на Матушку-Землю в образе Христа-Виссариона. Силы Света поздравляют всех вас с Его приходом и радуются вместе с вами. Сила Духа Его безмерна. Он в каждом из вас. Желаю вам трепетного свершения Его заветов, присутствия силы духа, смирения и любви.



Иногда я ощущаю, что силы на исходе и разум не выдерживает такой нагрузки.

Молвлю тебе еще раз, что для облегчения тяги, возложенной на плечи твои, ты должна быть послушной ученицей, не своеволить и не нарушать реченного тебе, что дается тебе неспроста. Сейчас вы все меняетесь внутренне и телесно. Большая часть сил уходит на внутреннее изменение и небольшая, но существенная — на телесное. При нарушении советов наших ты нарушаешь баланс своих сил, что сразу сказывается на разуме твоем. Вместо того чтобы претерпевать превращения внутренне и телесно, происходит определенный отток сил душевных на телесную оболочку, но оное количество их не хватает для нее и разума, развитие которого тоже сбивается с нового для него ритма жития. При многократных нарушениях ритмов телесная оболочка не выдерживает и погибает. Я тебе преподнес механизм работы ваших внутренних сил для того, чтобы ты поняла важность исполнения реченного тебе нами и Учителем вашим. У тебя есть возможность исправиться. Но может случиться, что и возможность эту упустишь. Будь богоразумна! Осеняю тебя Божественным Крестом. Аминь. Серафим Саровский.

***

Это Николай Угодник, Небесный покровитель твой. Я знаю, напряженный у тебя этап и сил упадок. А вызван он твоим чрезмерно эмоциональным восприятием событий, что происходят. Да, ты вступила в новый для себя этап несенья вести людям о мире другом. Но будь и осторожна, не переусердствуй. Силы твои еще слабы, к тому же тонко все воспринимаешь и близко к сердцу принимаешь все необычное, что происходит с вами. Безусловно, все это потрясает воображение ваше, настолько необычно все. Но ты уж Веру обрела. Теперь старайся реагировать спокойно на ту информацию, что идет к тебе. Нагрузка возрастает духовная на вас, а это сказывается и на состоянии здоровья. Теперь ты осторожней относись ко всем своим эмоциональным взрывам, хотя в последнее время они в основном положительные у тебя. Сдерживай себя усилием воли, так силы сохранишь. Они ж нужны тебе для исполненья Веры и дел твоих. Здесь слабый у тебя момент, ты обрати на него вниманье. Спокойствие старайся обрести для сохраненья силы, запасы которой ограничены пока в тебе. Устремления твои опережают физические возможности тела. Ты в соответствие их приведи за счет контроля за эмоциями своими.

Я очень рад, что так упоенно взялась за дело, которое близко твоей душе, она рвется к сокровенному для тебя, но есть у тебя физические пределы. Не переступай ты их. Это тебе мой совет на данном этапе. Ускоренный идет процесс вашего изменения. Запасы же прочности у всех небольшие. Мы помогаем вам, но тоже в ограниченных пределах, зависит это от состояния вашего тела. Здесь есть взаимосвязь его и «дозы» той, что может дать вам помощи Отец Небесный. Поскольку не окрепли вы еще как следует на пути Веры, поток не может быть большим. Это

чревато для вашего здоровья. Подобие равновесия должно быть в возможностях тела и силы, что могут дать вам источники другие. Не думайте, что мы не помогаем вам. Всюду есть определенные законы, которые и нам не дозволено нарушать. Лишь укрепляясь изнутри, вы получите большую помощь. Вот то, что я хотел молвить тебе, моя дорогая подопечная. Мира тебе, спокойствия, успехов.

***

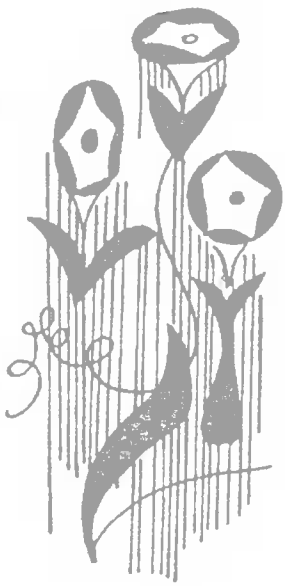
– Здравствуй, радость моя М.! Молвит Слово свое к тебе Серафим Саровский. Уж и время прошло с последнего нашего общения с тобой. По нынешним меркам теперь каждый день — событие. Знамо всем нам о делах благих ваших, как отмечаем с нашей тихой радостью.

У многих наших братьев последнее время несчастья, трудно это воспринимать.

Все, что происходит с вами, дано вам для испытания вашего, и каждый выбирает свою тропинку в решении сих задач. Я ведаю, что имеешь ты в виду. И ваше стремление помочь всем мне понятно. Вы сами уже знаете, чем можно им помочь. Но, окромя вашей помощи, они тоже должны приложить усилия и помочь себе. Есть моменты, которые, окромя их самих, никто решить не вправе. Вы можете подсказать им путь, а следовать ему иль нет, решать им самим. И молитесь за них, чтобы они приняли правильное решение для своего спасения. Сейчас каждый поставлен в такие условия, когда перед ним выбор — двигаться к Свету, вперед или пасть в небытие. Никто никого принудить не может. Выбор делается добровольно. А верно или нет — зависит от сердечного разумения. Вам предстоит учиться контролировать, сохранять и умножать свою энергию, в чем у вас пока большая путаница. При смиренном житии и восприятии бытия духовная энергия не расплескивается, а тратится равномерно и также равномерно восстанавливается. Вы не ощутите усталости, наоборот, вас возрадует прилив сил. Каждый день у вас наполнен уроками, которые вам необходимо сдать на отлично, чтобы смочь перейти к постижению следующих знаний и таинств, необходимых в движении к Истине. Желаю вам быть примерными и терпеливыми ученицами. Успехов вам в достижении новых знаний Истины. Да будет ваш путь светел, а цель его ясной. Осеняю вас всех Божественным Крестом.

***

Это опять Николай Угодник. Вы укрепились в Вере настолько, что возможным стало расширить ваше общение с тонким миром, миром Небесного Отца, с разными представителями этого мира. Мы приняли вас в свою небесную семью, теперь вы тоже с нами, хоть продолжаете жить на Земле, идти вослед Виссариону.



Для нас Он — прекрасное явление, что создано Отцом Небесным во благо людям всем. Мы чтим Его и любим, хотим Ему помочь в миссии Его нелегкой. Ему без помощников не обойтись. Мы все стоим за ним, с надеждой взирая на тех, кто идет с ним рядом. Наша цель — помочь Ему и тем людям, кто Свет увидел в Нем, через Него поверил Богу. Мы рады всем деяниям Его и тех, кто заветы Бога исполняет. Все здесь на Небесах вовлечены в работу для помощи тем душам на Земле, кто Истину увидел, кто внял Его призыву и исполняет обещанье Отцу Небесному, данное перед воплощением этим на Земле. Родные наши, мы любим вас и помогаем. И счастливы сказать об этом тем, кто

нас услышать может. Таких пока немного на Земле, но мы надеемся, что будет больше. Ведем мы трепетно и нежно тех, кто может нас услышать. И рады мы, что есть средь вас такие. Весомее мы помощь можем оказать тем, кто может слышать нас. Ускорить можем мы общеньем духовное развитие их. Вот это-то и с вами происходит. И радуемся мы этим контактам вместе с вами. Пусть не смущают вас они, а силы придают и Веру укрепляют. Готовьтесь к новым откровениям из тонкого мира. Спокойно их воспринимайте и верьте, что они лишь во благо ваше. До новых встреч, дорогие наши сестры. Успехов в поступи святой.

***

Это Серафим Саровский. Хочу обратить твой взор на самою себя, так как тревожит нас твое внутреннее состояние грусти от неудовлетворенности собой. Право, радость моя, не стоит погружаться в состояние оное, тем более что на пороге жития стоят великие события. Сейчас не время предаваться расслабляющим эмоциям, которые губительно действуют на нежный и хрупкий росток Веры, надежно охраняемый с внешней стороны стражами небесными. Не должно тебе самой подтачивать его изнутри, а должно беречь его как зеницу ока.

В результате усвоения большого объема информации потрачено много энергии, от чего иссякли силы твои — это тоже сказывается на твоем самочувствии. Для восстановления сил требуется также соблюдение режима — ложиться спать не позже 22 часов. Самое благоприятное для сна время — 8 часов, и самый здоровый сон – до 4 часов утра. Ваше физическое тело сейчас приспосабливается к новым для вас вибрациям Земли-Матушки. На это тоже уходит много энергии, которая своим потоком смягчает результат пока еще часто несовпадающих вибраций тела и планеты. Ваша энергия одновременно пополняет защитные функции для вашего я. Это очень сложный и многоэтапный процесс, первую часть которого вы прошли. Теперь вы в стадии преодоления следующего. Сейчас большую роль играет ваш сон, в состоянии которого открываются ваши энергетические каналы для усвоения нового для вас вида энергии. Новый вид энергии принуждает ваше тело менять частоту своих вибраций и переходить на новые, пока непривычные ему, ритм и темп колебаний. Вы входите в новый режим существования, подготавливающий ваше тело к изменению на молекулярном уровне. Этот процесс тоже не скорый. Для более безболезненного его прохождения требуется большой прилив энергии из Космоса. Когда ощущаете усталость, необходимо отдыхать.

***

Здравствуй, Серафим. Сегодня ушел от нас хороший человек. Жаль, что не успел он Истину познать и обрести здесь счастье.

Радость моя, М., грустите вы, и это понятно мне. Но уж так суждено ему было уйти столь рано от вас, так как не воспользовался он, к нашей печали, теми шансами, что давались ему неоднократно для прозрения и устремления к Отцу Небесному. Теперь для него земное житие позади. Впереди новый и интересный путь в Вечность, суть и таинства Которой он будет постигать здесь среди своих же братьев и сестер. Его тут уже ждут, и при выходе из физического тела его встречали Ангелы-проводники, которые создают атмосферу любви, покоя и счастья, облегчающую ему переход в новый мир, дабы погасить то состояние отчаяния и страха, наполнявшие его в последние мгновенья перед переходом в мир для вас иной. Сейчас состояние его радостно-взволнованное. С одной стороны, мученья позади, а с другой, — неизвестность и новизна его нового состояния. Он еще пребывает в легком смятении от необычности новых ощущений. Он слышит вас, и ваши молитвы облегчают трудный для него переход. Но с вами пока он общаться не в состоянии, так как его удерживают страдания его жены и родственников. Он все хорошо понимает и осознает. И ваши молитвы помогут облегчить состояние его души, разо-

браться в своих ошибках, осознать их и, если захочет, то кое-что он сможет исправить еще в пребывании у Земли-Матушки.

Радость моя, не печальтесь за него. Вы знаете, чем вы можете ему сейчас помочь. Более от вас пока ничего не зависит. Вы остались на Земле-Матушке для дальнейшего исполнения своей миссии, для блага своих братьев и сестер, нуждающихся в помощи и поддержке. Ваши добрые мысли поддерживают его и подбадривают. Желаю вам мира и счастья, душевного покоя и благих удач. Осеняю вас Крестом Небесным.

Не успел с тобой расстаться, как брат ваш А.И. выразил желание передать вам всем свою благодарность и признательность в облегчении его участи. Он сейчас наполнен различными чувствами и ощущениями в связи со своим новым состоянием и просит разрешения пообщаться попозже, когда успокоится и придет в себя.

***

Л., дочь Земли, мне поручено говорить с тобой.

Кто ты, и кем поручено говорить?

Представитель Межгалактического Совета Омнорас Лопрон. К тебе обращаемся мы с разрешения твоих ведущих.

Слушаю вас и надеюсь, что этот контакт направлен на благо землян.

Нам надо объяснить тебе причину твоего недомогания, так как это беспокоит тебя. Все происходит планомерно по законам развития, связанным с мутацией. Он распространяется на всех людей. Определенная часть людей проходит это по ускоренной программе, отсюда и нагрузка больше.

Скажите, пожалуйста, с чем связана эта ускоренная программа и кто и почему ее проходит?

Это связано с уровнем внутренней подготовленности человека.

Что это такое?

Это способность человека нести Добро и иметь чистые помыслы. Ты и твои подруги входите в число таких людей. Нагрузка на таких людей повышена, но и контроль за ними особый. Вреда от этого не будет. Лишь временные ощущенья дискомфорта физического встречаются чаще и ощутимее.

Мне с вами трудно общаться: тяжелая голова и даже дышать труднее.

Мы знаем это, но так проходит настройка на другие энергетические потоки. Энергия Космоса слишком велика для человека. При общении с вами мы ее несколько снижаем, но совсем занизить не можем. К тому же человек должен подстроиться и постепенно перейти на энергию космическую. Это трудный процесс, но таковы законы эволюции. Мы же призваны помочь людям более спокойно его пройти. Впереди еще ждет вас много перемен, но вы не должны их страшиться.

Мы рядом с вами и делаем все, чтобы облегчить ваш переход на новую ступень развития. Ваша ускоренная программа связана с тем, что вы должны будете помочь своим землянам преодолеть этот сложный путь. Ведь это будут ощущения не только на физическом уровне, но и на психическом, что преодолеть будет значительно сложнее. Поэтому вас готовят к этому заранее. Вы проходите этот этап неплохо, поэтому нагрузку мы постепенно увеличиваем. Но ни чего опасного с вами не произойдет. Процесс этот необратим. Человечество вступило в новую эпоху и независимо от его желания изменения будут происходить по всем направлениям. Суть эволюции в умении приноровиться к новым условиям и преодолеть этот переход. Человек пройдет этот этап, если поймет смысл мировой гармонии. А он заключается

в постижении законов мироздания и в незыблемом их исполнении. Надеюсь, что сумел ответить на твои вопросы.

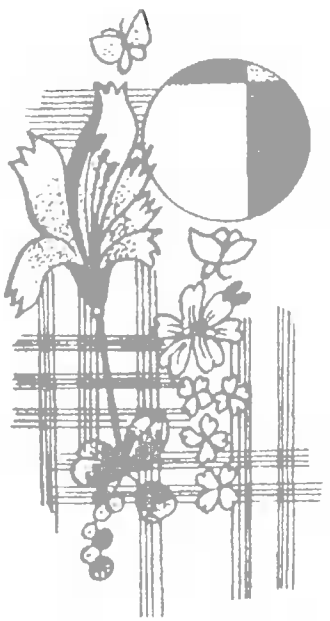
Большое спасибо.

Спасибо за внимание. Омнорас Лопрон.

***

Это Центр по спасению человечества обращается к тебе с разрешения твоих ведущих. Хотим продолжить мы контакт, начатый на днях с Л.. Теперь мы обращаемся к тебе с той же просьбой — советовать знакомым всем творить лишь светлые мысли и исключить совсем плохие. Этим вы очень поможете себе и судьбе Земли во имя человека.

Сейчас серьезный у вас идет экзамен на звание Человека. Его должны вы все держать. Но сдать его сможет не каждый. Лишь устремленным к Свету и Добру он будет по плечу. Пожалуйста, доводите до сведения всех людей информацию об этом. Люди несерьезно пока что подходят к нашим советам. Очень важно, чтобы таких, как вы, было побольше. Это должно стать каждодневной заботой вашей. Для нас вы те маяки, на которые нужно ориентироваться всем людям. До остальных, мы, к сожалению, не можем достучаться. Не только примером, но и открытым текстом вы должны оповещать других о том, как людям следует вести себя, когда Земля находится в катастрофическом положении. А вы ж, как правило, об этом молчите, боитесь, что вас не поймут. Но так не стоит делать. Эта информация приходит к вам не зря, а как руководство к действию. С разными людьми следует говорить по-разному, но смысл один — стремление к духовности — это единственный шанс к спасению.



Время не ждет, будьте поактивнее в предупреждении людей, с которыми вас сталкивает жизнь. Держите эту информацию постоянно при себе и, где можно, о ней говорите. Вы — рупор наш на Земле.

Только через вас мы можем вести людей к духовному развитию. Не важно, верит человек Богу или нет, важно к нему стремиться. Мало сейчас людей, готовых к принятию Веры, но слышать разумные доводы могут все. Об этом и идет речь. Об этом тоже не забывайте. Если даже человек не верит Богу, в нем есть Его зерно, оно-то все правильно воспримет и поведет его. Задуматься лишь надо человеку над тем, что происходит на Земле, что близок час расплаты, а значит, надо усилья приложить, чтобы избежать «конца Света».

Параллельно с распространением Веры не забывайте о подсказке нашей. Исключить негатив в себе, плохие помыслы и мысли могут все, кто хоть немного сориентирован в сторону Добра и Света. Поэтому расширяйте круг людей, с которыми можно общаться на эти темы. Не замыкайтесь лишь на тех, кто верит Богу, кто готов встать на путь Веры. Для этого мало кто готов из людей. Так что, дорогие наши «рупоры», надеемся на вас мы в этом плане. Взывайте к человечности и хорошим качествам души в каждом человеке. Это наша большая просьба к вам. Надеемся на вашу помощь. Любой ваш шаг в этом направлении порадует нас. Смелее говорите на эти темы. Это главное сейчас для человека, поверьте нам. Спасибо за контакт. Ждем ваших шагов на пользу всем людям. Человечество в опасности! Помните об этом!

Продолжение следует

Творчество – процесс рождения

✍ *В.Н. Вершинин*

В настоящее время творчество как процесс созидания становится как бы необязательным, и суть творческого процесса постоянно умалчивается интеллектом. Однако мы знаем, что все великие достижения человечества созданы с помощью творческого процесса. Чтобы разобраться в сути этого явления, надо знать, что творческий процесс – это процесс рождения нового, который подобен процессу рождения всего живого в природе. Для творчества человек должен мобилизовать все силы организма, не только интеллектуальные, но все душевные и телесные силы. Только тогда может изнутри его существа быть произведен продукт творчества. Однако, как и в природе, это совсем необязательно должно получиться сразу. Такой продукт творчества является живым воплощением, имеет право на существование в нашей жизни и живет среди нас. Искусственно созданное, механически соединенное, не рожденное, не живет в нашей жизни, а быстро исчезает, несмотря на интеллектуальные объяснения, убеждения и внушения.

Творческий процесс рождения нового – явление, неподвластное одному интеллекту. Этот процесс древние называют таинством. Итак, процесс творчества – это таинство, то есть в основе его лежит закон тайны. В наше время этот закон можно сравнить с «черным ящиком», то есть механизмом, который не подлежит вскрытию и осознанию через анализ. Мы знаем, как загрузить «черный ящик» и как получить результат его работы на выходе, а сам процесс производства для нас остается тайной. Кстати, так работают все наши бытовые приборы. Ведь мы не интересуемся, как работает телевизор или холодильник, мы просто ими пользуемся, пока они работают. Такие фразы как: «Утро вечера мудренее», «Вынашивать решение» и другие ясно указывают на механизм, которым мы пользуемся эмпирически, может быть, не осознавая этого. Вспоминаются слова Евангелия: «Царствие Небесное подобно тому, как мы сажаем зерно в землю и как оно дает росток, мы не знаем, но, когда созревает колос, посылаем серп». Конечно, восклицанию «Эврика!» предшествует большая работа прямого восприятия, интеллекта и вообще всего организма в целом.

Одним из основных законов творчества является закон инь и ян, закон единства и борьбы противоположностей. Мыслители разных времен всегда отстаивали одну, свою, точку зрения, а противоположную отвергали. Таким образом, именно в борьбе разных точек зрения и рождался со временем практический результат. Практика всегда остается критерием истины. В проблеме восприятия истины всегда существовало два подхода: один аналитический «интеллектуальный», другой синтетический «образный». При неглубоком понимании между ними, конечно, существуют противоречия, и аналитический подход имеет кажущиеся преимущества. Синтетический подход также имеет как недостатки, так и преимущества. Древние сравнивали такую ситуацию с человеком, идущим на двух ногах. Попеременное использование анализа и синтеза, как двух ног, позволяет шагать вперед. На одной ноге можно лишь стоять на месте. Развивая только интеллектуальный подход к достижению истины, мы стоим на одной ноге.

Во все времена правители, имеющие власть, развивали различные искусства. Искусство и процесс его созидания, творчество, называли божественными, небесными, они всегда были любимы и хранимы властителями всех времен. Творческий процесс для непрактикующих всегда, во все времена был глубокой тайной. Однако в то же время всегда были личности, достигавшие высот творчества и мастерства в нем. Тайны неба, то есть тайны рождения нового, тайны творения, заключенные в «черном ящике», подчинялись таким личностям, поражали и устрашали правителей, их интеллект и эгоизм.

Символом «анализа» у древних является тигр, символом «синтеза» – дракон. Прежде чем съесть пищу, тигр разрывает ее на части. То же самое делает и интеллект, расчленяя объект и изучая его части в сравнении. Дракон поглощает пищу, заглатывая ее целиком. Так же действует прямое, непосредственное восприятие, которое заглатывает объект изучения целиком, как делает это дракон.

«Слева Синий дракон необузданный, справа Белый тигр, поистине он свиреп. Схватил их обеими руками, соединил вместе. Два начала объединились, завязалось золотое лекарство. Спереди появилась Красная птица, сзади Черный воин». Здесь древние описывают процесс соединения «анализа» и «синтеза» в едином творческом акте. «Золотое лекарство» – это духовная удовлетворенность, «Красная птица» – это открытое сердце или сила восприятия, «Черный воин» – это процесс недеяния или «черный ящик», откуда появляются открытия и рождаются результаты творческого процесса. Таким образом, сам творческий акт преобразует человека и развивает его способности для дальнейшей творческой жизни. Конечно, аналитический этап всегда присутствует в процессе творчества, однако затем наступает время этапов, «синтеза», рождения произведения, или открытия. Неискушенный зритель может видеть только последний этап, и это подобно чуду «небесного творения». Творческому акту свойственны особые состояния, которые называются «творческими муками», «вдохновением», «экстазом» и так далее. Таково настоящее искусство, которое, говорят, «требует жертв». Эти состояния захватывают все существо человека, весь мир его психических и духовных сил. Это процесс настоящего рождения. Конечно, игнорировать аналитическую сторону творческого процесса нельзя, так же как и синтетическую, образную. Образное мышление играет в творчестве огромнейшую роль. Жить в обыкновенной, обыденной нашей жизни, во взаимоотношениях с природой и обществом по законам творчества – это и есть Дао.

Поэтому путь Дао каждую секунду вашей жизни находится прямо перед вами, здесь сейчас. «Не придет Царствие небесное приметным образом, и не скажут: Вот оно здесь, или вот там. Ибо вот, Царствие небесное внутри вас есть». Так говорит Евангелие.

Произведения и открытия рождаются в творческих муках, как и все, что получает жизнь на земле. Так появились все духовные ценности и научные открытия, имеющие жизнь в мире человека. Так появились на свет законы Ньютона, таблица Менделеева и многое другое, что нераздельно слилось с жизнью человека. Древние утверждают, что самая эффективная жизнь – это жизнь в постоянном творческом процессе и только такая жизнь и деятельность гармоничны окружающему и самому человеку. Использование недеяния «У-вэй» – это закон «черного ящика» в творческом процессе. Он позволяет создавать «Ю-вэй», деяния по законам природы, по законам Небесного творчества.

В. Н. Вершинин. ДАО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

В книге современного последователя восточных традиций просто и ясно раскрывается суть основных положений и методов цигун. Это позволяет каждому практику восточных методов оздоровления и самосовершенствования реально оценить свои силы и возможности.

Автор, много лет изучавший цигун и практику внутренней алхимии у известных современных восточных мастеров, раскрывает перед читателем не публиковавшиеся ранее секреты практических методов овладения внутренней энергетикой.

Классический анализ внутренней энергетики методом обозначения триграммами «Книги перемен» обретает у автора конкретную практическую ценность.

Используя аналитический подход, доступно объясняются, подчас сложные для понимания, положения древней традиции, принципы и методы овладения дополнительной внутренней энергией и ее сохранение для использования в последующем процессе самопознания.

Книга особенно полезна тем, кто долго и безуспешно искал основные принципы и сущность процессов развития собственной внутренней энергетики.

✧✧✧

В. Н. Вершинин. ПРОЗРЕНИЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

«Озарение», «просветление», «созерцание» и другие подобные понятия остаются недоступными для разума современного человека, а тем более для их практического применения.

Автором предпринята попытка предоставить возможность читателю реально оценить практическую важность этих аспектов самопознания. Сняв покровы недоступности, священного трепета и благоговения, мы получаем возможность оценить практическую необходимость этих необычных состояний нашей психики, которая, оказывается, имеет собственные врожденные способности для преодоления рутинного, обыденного сознания. Как пробудить эти способности? В книге описываются методы и этапы такого пробуждения.

Просто и понятно разъясняются принципы использования различных энергоносителей в практике внутренней алхимии и цигун, особенно подробно объясняется механизм воздействия созерцания и других инструментов самопознания. Читатель сможет самостоятельно оценить оснащенность древних и современных мастеров различными инструментами анализа восприятия действительности.

Что же такое духовность? Чем отличается духовность от мудрости? Что такое образ, и чем отличается знак от символа? Как отличить живое чувство от механической привычки?

На все эти вопросы вы найдете исчерпывающие ответы, и это приблизит вас к прозрению.

Для оптовых покупателей и коммерческих предложений:
E-mail: VeniaminV@.ru Mob. UA UMC 80505732777.
Телефон: (80482) 424460.

Почтовый адрес:
Вершинину В.Н. Черноморская дор., 123/32, г. Одесса, 65010, Украина.

Возможность творческой жизнедеятельности

✍ *В.Н. Вершинин*

Что мешает современному человеку встать на путь творчества в своей повседневной жизни? Древние говорят, что необходимо вначале избавиться от трех паразитов, поселившихся в организме. Это уже известный нам диктат интеллекта в образе «Старого синего червя», который живет в голове, образ «Белой барышни» символизирует эмоциональную слабость, которая живет в груди, а образ «Кровавого трупа» хорошо олицетворяет застой кровообращения от ограниченной подвижности, внизу живота. Эти паразиты питаются энергией человека, каждый в своем энергетическом центре. Таким образом, они являются преградой к обретению достаточной энергии, для творческой жизни человека. Необходимо восполнить эту растраченную паразитами энергию и затем собрать ее в трех областях, именуемых полями энергии даньтянь. Как же освободиться от трех паразитов, которые питаются энергией даньтяней? «Старый синий червь» уничтожается практикой «созерцания в покое» с помощью обуздания хаотических мыслей, а также практикой концентрации «Дао-чань». «Белая барышня» изгоняется упражнениями, связанными с укреплением эмоциональной сферы и психической устойчивости. Это дыхательные упражнения «Ту-на». «Кровавый труп» уничтожается динамическими упражнениями, разгоняющими кровь, увеличивающими подвижность суставов, даошь. Однако всегда были утверждения, что необязательно тратить много времени, а можно освободиться от трех паразитов мгновенно. Очень заманчиво. Давайте разберемся. Как же это? Предлагается вначале рассмотреть теорию двоичного построения всей окружающей природы и самого человека, то есть теорию инь-ян. Утверждается, что закон двоичности является стержнем или «пружиной» жизни. Известно, что двоичное исчисление лежит в основе работы современных компьютеров, а также знаменитой диалектики Гегеля.

Однако, что же такое «пружина» жизни? Думается, что для древних моделью служила пружина рессорного типа, и мы можем увидеть ее в действии на небе, как на диаграмме, в нарастающей и убывающей Луне. Действие «пружины» можно подразумевать и в нарастании и убывании солнечного света, «пружина» типа «день – ночь», а также типа «рождение – смерть».

Видимо, понимание неотвратимости ослабления силы «пружины» жизни должно заставить нас мгновенно избавиться от трех паразитов, помогающих ее ослаблению. Как видно, человек древности после такого откровения бросал все и быстренько восстанавливался, уравновешивал свои инь-ян, а в дальнейшем не нарушал законы природы, и три паразита покидали тело. Однако современного человека этим не запугать, для него, скорее, пригодны длительные способы избавления, на которых он может остановиться, забыв, зачем пришел. Хотя в древности, видимо, были также разные люди и многие искали способ просто найти эликсир от всего, как сейчас. Такой способ – это создание лекарства «да-яо», которое вырабатывалось внутри организма и обеспечивало здоровье и силы, достаточные для обретения творческой жизнедеятельности, Дао. Создаем внутри себя лекарство, таблетку, и становимся молодыми, красивыми, умными, счастливыми и даже бессмертными. Очень похоже на сказочный эликсир, который искали люди во все времена, и в том числе в средние века в Европе, так называемый «философский камень». Хотя этот поиск и происходил в материальной сфере, однако цели были абсолютно одинаковые. И что же в результате? Мы имеем научное понимание законов природы, научно-техническую революцию и современный материальный прогресс. Так, поиск материального «эликсира» обернулся для нас улучшением жиз-

ни в материальном смысле, и это несомненно. Однако, увлекшись завоеваниями в материальном мире, мы упустили развитие изучения психической жизни человека и ее законов. Таким образом, древнее понимание, или, как говорят, традиционное, народное, а у нас, говорят, нетрадиционное, понимание оказалось во многом впереди в разработке внутреннего эликсира.

Что же нам предлагают традиции? Традиции предлагают культивировать природу человека и изменять его судьбу. Еще раз рассмотрим эти понятия. Природа человека – это свет осознавания, и чем больше этого света в наличии, тем ближе человек к состоянию святого, сияя. Свет осознавания – это, прежде всего, свет прямого восприятия. Чем же отличается развитое прямое восприятие? Это можно понять на примере работы одного из пяти чувств – зрения.

Ты не знаешь, кто ты, а жить, не зная, кто ты, невозможно. Если я не знаю, кто я, что я здесь делаю? Все, что я делаю, становится бессмысленным. Первое и самое главное — это знать, кто я такой. Может быть, тогда я могу сделать что-то, что удовлетворит мою природу, сделает меня состоявшимся, приведет меня домой.

Но если я не знаю, кто я такой, и продолжаю что-то делать, как мне удастся достичь того, к чему была предназначена моя природа, куда меня должна была привести моя природа? Я бегаю туда-сюда, но никогда не достигну точки, где смогу сказать: «Теперь я прибыл, вот место, которое я искал».

✧✧✧

Жизнь можно прожить только опасно - нет другого способа ее прожить. Только в опасности жизнь обретает зрелость, рост. Человек должен быть искателем приключений, готовым рискнуть известным ради неизвестного. И, раз испытав радость свободы и бесстрашие, человек никогда не раскается, потому что тогда он знает, что значит жить по оптимуму. Он знает, что значит зажечь факел своей жизни одновременно с двух концов. Одно мгновение этой интенсивности приносит больше удовлетворения, чем целая вечность жизни в посредственности.

Ошо

Сто вопросов о китайской медицине

✍ *Чжу Динхуа, Чжу Шуньхуа*

8. Какая внутренняя взаимосвязь существует между понятием «почки» (шэнь) и здоровьем?

В китайском языке существуют два слова, обозначающие понятие «почки»: первое — «шэнь», второе (более обыденное) — «яоцзы». Согласно взглядам европейской медицины, почки являются органами мочевыводящей системы. Они располагаются слева и справа от позвоночника в области I–III позвонков и по форме напоминают конские бобы. Основные физиологические функции почек заключаются в выделении и выведении мочи из организма, а также в регулировании водного обмена. Если возникает заболевание почек, то оно неизбежно негативно отражается на их функциях и качественном состоянии, поэтому клиническая диагностика европейской медицины различает такие болезни этого органа, как туберкулез почки, почечно-каменная болезнь, пиелит, нефрит. Не так подходит к почкам медицина китайская. Физиология и патология почек в китайской медицине не ограничиваются только собственно органами, их рамки и внутреннее содержание гораздо шире. Например, нефрит китайской медициной подразделяется на ряд клинических разновидностей: инь-почки, ян-почки, «наполненность почек», «недостаточность почек». Поэтому часто бывает, что нескольким пациентам, страдающим одним и тем же заболеванием, может быть назначено разное лечение и, наоборот, у больных с разными заболеваниями почек лечение может быть одинаковым. В этом состоит главная специфика диалектической терапии в китайской медицине.

Китайская медицина считает, что почки, кроме управления процессом водного обмена в организме, выполняют еще целый ряд физиологических функций: «хранение семени», «главенство над костями», управление мочевыведением и дефекацией, управление ростом и развитием человека, размножение. Поскольку большинство органов, которыми управляют почки, находится в области поясницы, то часто говорят, что поясница является «резиденцией почек».

Почки – «корень прежденебесного (врожденного)». Под «прежденебесным» понимается «семя», хранящееся в почках. «Почечное семя» тоже подразделяется, в свою очередь, на «прежденебесное» и «посленебесное». «Прежденебесное семя» человек получает от родителей. Оно представляет собой «изначальное вещество», из которого формируется эмбрион, и предназначено для обеспечения роста и развития тела человека, а также для обеспечения функции воспроизведения потомства. Недостаток «прежденебесной ци» у детей проявляется в физической слабости, «мягкости костей», отставании в умственном развитии; у взрослых — в бесплодии, отсутствии месячных и неспособности к зачатию. Источником «посленебесного семени» является пища. Этот вид «семени» образуется в процессе пищеварения и всасывания питательных веществ. «Посленебесное семя» орошает и питает все органы и ткани. «Ущербность» «посленебесного семени» может привести к нарушению питательного баланса организма, к слабости и болезненно-

Продолжение. Начало см. 2003, № 1, 2.

сти. Вместе с тем, «наполненность» «прежденебесного семени» обеспечивается непрерывным «пополнением» «посленебесным семенем», а формирование «посленебесного семени» неразрывно связано с поддерживающим влиянием со стороны «прежденебесного семени». Взаимозависимое существование двух видов «семени» является основным материальным фактором поддержания жизнедеятельности организма человека. Отсюда следует вывод, что укрепление почек и сбережение «семени» способствует укреплению здоровья человека.

Почки обладают функцией «главенства над костями, образования костного мозга и соединения его с головным мозгом». Почки выполняют эту функцию, поскольку хранят в себе «семя», способное трансформироваться в костный мозг, находящийся внутри костей, питающий их и концентрирующийся в головном мозге. Не зря в трактате «Нэйцзин» сказано, что «почки рождают костный мозг», «без почек не может быть достаточного количества костного мозга», что «головной мозг является морем костного мозга». Это означает, что если ци почек присутствует в достатке, то у человека прочные кости, его тело здорово; если «семя» в достатке и костного мозга хватает, то и головной мозг функционирует эффективно: «чувствительно, гибко и точно». В противном случае костная ткань разрыхляется, человек становится забывчивым и медленно соображает. Поэтому в клинической практике встречаются случаи, когда «укреплением почек» лечат такие разные заболевания, как, например, костные патологии и неврастения.

Кроме того, китайская медицина считает, что почки «управляют двумя инь», ушными отверстиями и «проявляют себя в волосах». Так называемые «два инь» — это два нижних отверстия почек: мочеточник и анус. Когда почки функционируют нормально, нормально протекают и процессы мочевыведения и дефекации, в то время как «недостаточность» ци почек может привести к недержанию мочи или неполному мочевыведению; к диарее при «недостаточности» ян-ци и запору при недостаточности инь-ци. Уши являются верхними выходными отверстиями почек. Если ци почек в достатке, человек обладает хорошим слухом, если ци недостаточно, человек ощущает ци в ушах и плохо слышит. Тугоухость в пожилом возрасте часто и бывает вызвана «недостаточностью» ци почек. В «Нэйцзин» говорится: «Ци почек проходит в уши; если почки спокойны, уши могут различать пять звуков». Жизненная сила волос имеет источником ци почек. Когда у человека достаточно ци почек, у него волосы густые и блестящие; когда ци почек слаба, волосы редкие и слабые, седеют и становятся тусклыми. Почки хранят «семя», если «семени» достаточно, кровь «обильна»; если кровь «обильна», волосы хорошие. Волосы являются своего рода «продолжением» крови.

Из всего вышесказанного следует, что «почки» имеют определяющее значение в поддержании здоровья и сохранении молодости.

9. Каковы взгляды китайской медицины на физиологию здорового человека?

Как сохранить здоровье? Если человек ничем не болен, можно ли его считать здоровым? В последние годы Всемирная организация здравоохранения выработала к этому вопросу новый подход: здоровье не означает только отсутствие заболевания, поскольку, кроме физического здоровья, это понятие должно включать здоровье психическое и здоровье, характеризующее социальные контакты. Иными словами, здоровье означает здоровое функционирование человека и его организма с физической, психологической и социальной точек зрения.

Хотя в китайской медицине отсутствует определение понятия «здоровье», тем не менее, она ориентируется на четко сформулированные представления, позволяющие сказать, здоров человек или нет.

1) *«В глазах присутствует дух-шэнь»*. Согласно теории китайской медицины, «дух-шэнь хранится в сердце и смотрит на внешний мир через глаза». Состояние зрения отражает не только функциональное состояние сердца, но и тесную взаимную связь с функционированием внутренних органов, поскольку «семенная

ци пяти плотных и шести полых органов вверху впрыскивается в глаза». Таким образом, глаза являются местом концентрации ци внутренних органов. Поэтому, если глаза блестят и полны жизни, можно сказать, что внутренние органы человека функционируют хорошо. Несомненно, что глаза являются важным критерием здоровья.

2) *Румяное лицо.* Цвет лица является внешним проявлением состояния ци и крови «пяти плотных органов». В трактате «Сувэнь» говорится: «У кого ясное семя и пять цветов, у того ци процветает». Это значит, что когда ци и кровь внутренних органов полноценны, лицо человека бывает розовым, если же ци и крови недостаточно, лицо становится бледным и тусклым.

3) *Сильный и звонкий голос.* Голос человека звучит благодаря ци легких, поэтому, если он сильный и четкий, легкие функционируют нормально.

4) *Тихое и легкое дыхание.* Дыхание человека должно быть свободным, не быстрым и не медленным. В трактате «Наньцзин» говорится: «Выдох выходит из сердца и легких, вдох входит в печень и почки». Это утверждение говорит о наличии тесной связи между дыханием и работой внутренних органов.

5) *Эмоциональная устойчивость.* Китайская медицина издревле считала чрезмерное эмоциональное возбуждение серьезным болезнетворным фактором. Если психика человека находится в спокойном состоянии, реакции возбуждения и торможения в коре головного мозга протекают нормально, происходит саморегуляция реакции на внешнее раздражение. Как результат понижается вероятность возникновения психических заболеваний.

6) *Крепкие зубы.* Согласно теории китайской медицины, «зубы являются продолжением костей», «почки главенствуют над костями». Здоровые зубы свидетельствуют о «наполненности» ци и «семени» почек.

7) *Легкие ноги и гибкая поясница.* «Если в почках недостаточность, поясница сильно устает». Если у человека хорошо работают ноги и поясница, если у него легкая походка, значит, у него в порядке сухожилия и мышцы, энергетические каналы и суставы конечностей.

8) *Умеренная полнота.* Истощенность и ожирение являются проявлениями нездоровья. Китайская медицина считает, что для полных людей характерна «недостаточность» ян и наличие мокроты; а для худых — «недостаточность» инь и чрезмерная активность «огня». В обоих случаях люди подвержены опасности получить апоплексию, сахарный диабет или часто страдают одышкой. Ожирение означает, что организм усваивает и хранит слишком много излишков; истощенность свидетельствует о недостаточном питании или о чрезмерном расходовании питательных веществ.

9) *Ровный пульс.* Состояние пульса может служить критерием оценки состояния крови и ее циркуляции. Наполненный и ровный пульс говорит о крепком здоровье.

10) *Блестящие волосы.* Согласно теории китайской медицины, «волосы — продолжение крови», «все самое лучшее из почек уходит в волосы». Степень блеска волос свидетельствует о функциональном состоянии печени (хранение крови) и почек (хранение «семенной ци»). По состоянию волос можно судить о здоровье человека.

11) *Хорошая память.* Она связана целиком и полностью с мозгом, а мозг является «резиденцией изначального духа». В трактате «Лишшу» сказано, что «головной мозг является морем спинного мозга». И первый, и второй своим «источником» имеют «семя почек». «Наполненность» «моря костного мозга» является материальной основой физических сил, крепкой памяти и свидетельствует о силе «семени почек» и «ци почек».

10. Какие существуют конкретные способы противодействия старению?

Долголетие — это прекрасная мечта, которую лелеет человечество с древнейших времен. Китайские исторические письменные памятники еще более двух

тысяч лет назад поднимали вопросы долголетия и «пестования жизни». Позже медики на протяжении многих лет черпали из народной среды и развивали опыт замедления процесса старения и продления жизни и накопили богатые знания в этой области. Поскольку древние врачи зачастую занимались изучением вопросов «пестования жизни», то сложившееся мнение о том, что «старая китайская медицина преуспела в пестовании жизни», не лишено оснований. Например, известный врач эпохи Восточная Хань (206 г. до н.э.–220 г. н.э.) Чжан Чжунцзин жил в период непрекращающихся войн и эпидемий, но, несмотря на это, сумел отпраздновать свое семидесятилетие. Сунь Сымяо, живший в эпоху Тан (618–907 гг.) и уважительно называемый потомками «царем лекарств», прожил еще дольше — 102 года. Почему большинство древних врачей были долгожителями? Потому что они знали истины «пестования жизни», владели методами противодействия старости и дряхления, то есть обладали знанием конкретных способов продления жизни.

Если вы хотите заняться вопросом продления своей жизни, то следует соблюдать некоторые нормы и правила, направленные на совершенствование своего тела, «пестование естества» и противодействие старению, которые, в основном, сводятся к следующему.

1) *Духовное воспитание.* Под духовным воспитанием мы понимаем необходимость правильного отношения к людям и выработку соответствующих нравственных качеств. Древние говорили: «Пестование жизни невозможно без пестования естества, а пестование естества невозможно без пестования нравственности», «имеющий нравственность всегда оптимистичен; оптимистичный способен жить долго». Это значит, что, «пестуя жизнь», надо прежде всего взращивать ее «корень», то есть укрепиться волей в воспитании высоконравственных качеств, быть чистым сердцем и скромным в желаниях, «регулировать дух-шэнь» и развивать волю, быть оптимистом. Только воспитав чистый нравственный облик, можно иметь спокойную и гармоничную душу, испытывать оптимизм и радость.

2) *Регулярное питание и размеренная повседневная жизнь.* Надо выработать привычку рано ложиться спать и рано вставать, употреблять в пищу определенные продукты и есть в определенном количестве, чередовать труд и отдых. Эти три указанных принципа соответствуют принципам физиологической гигиены внутренних органов, поскольку размеренная жизнь приводит повседневную деятельность человека в соответствие с ритмом физиологических функций внутренних органов, ци и крови. Если вам удается в течение продолжительного времени вести жизнь, соответствующую потребностям физиологической деятельности внутренних органов, значит, вами создана серьезная предпосылка, способствующая сохранению здоровья и продлению жизни.

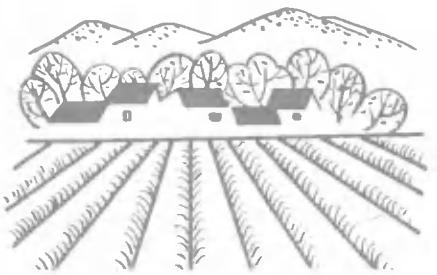
3) *Достаточная двигательная активность.* Поскольку «жизнь есть движение», оптимальное количество последнего стимулирует движение ци и крови, способствует укреплению тела и здоровья. Принцип китайской медицины «движущееся не дряхлеет» ярко иллюстрирует пользу движения для здоровья человека. Кроме того, постоянное, в меру сил, участие в физическом труде, сочетаемое с занятиями спортом, также способствует развитию умственных способностей, ловкости, замедлению увядания функций тела и головного мозга, имеет важное стимулирующее значение для физического и психического здоровья человека. Еще Сунь Сымяо в своем труде «Цянь цзинь яофан» писал, что человек должен постоянно двигаться и трудиться, но не доводить себя до сильного переутомления, что все, что он делает, должно делаться в определенной последовательности и постепенно.

4) *Рациональное питание.* Питание пожилого человека должно быть легким, теплым, хорошо приготовленным. В пожилом возрасте нельзя есть ничего тяжелого, жирного, вязкого, твердого, сырого и холодного, поскольку пищеварительная система человека в возрасте уже достаточно ослаблена. Пожилым людям рекомен-

дуется употреблять в пищу легкие блюда, богатые питательными веществами, в основу которых входят растительное масло, овощи, фрукты, грубое зерно, бобовые, молочные сыры. Продукты должны быть умеренной температуры и доведены до полной готовности.

5) *Дозированное применение пищевых добавок.* Хотя китайская медицина утверждает, что «подкрепление лекарствами хуже, чем подкрепление пищей», но, если речь идет о людях пожилых и ослабленных, то применение укрепляющих добавок вполне оправданно. Укрепляющие средства положительно влияют на печень и почки, поднятывают ци и кровь, укрепляют иммунитет и повышают способность организма сопротивляться дряхлению. Не надо забывать, что добавки бывают разными: «питающими инь», «содействующими ян», «полезными для ци», «пополняющими кровь», поэтому их надо выбирать целенаправленно, учитывая индивидуальные особенности человека и характер заболевания. Помните, что недопустимо злоупотреблять пищевыми добавками.

6) *Благоприятная среда обитания.* Учеными было проведено исследование, связанное с изучением условий жизни 125 долгожителей, и установлено, что 94 из них жили в сельской местности, 31 — в городе. Однако всех их объединяло то, что их жилища представляли собой простые одноэтажные дома, что гарантировало свежесть воздуха, достаточное количество солнечного света, хорошую проветриваемость и окружающий покой. Следовательно, одним из факторов, способствовавших долгожительству этих людей, была хорошая среда. Хотя условия жизни современного человека, особенно горожанина, вряд ли можно назвать идеальными, особенно по сравнению с условиями жизни людей в старые времена, тем не менее, можно поселиться где-нибудь в пригороде, подальше от городского шума и пыли.



В завершение можно сказать, что вышеприведенные шесть пунктов обобщают основное содержание образа жизни, направленного на противодействие старению и достижение долголетия, однако, что касается их непосредственной реализации, то естественно, что эти меры не могут дать мгновенного результата. «Пестование жизни» и укрепление здоровья, противодействие старению и увяданию дают эффект, если следовать правильному образу жизни постоянно.

11. В чем причина старения?

Каждый человек проходит в своей жизни шесть стадий: рождение, рост, зрелость, старение, дряхление и смерть, которые охватывают весь жизненный цикл и представляют собой объективный закон развития любой формы жизни в природе. По мере взросления, с наступлением среднего возраста в органах человека начинают проявляться различной степени признаки физиологического увядания или патологические изменения. Эти регрессивные изменения и называются «дряхлением». Почему же организм человека дряхлеет? Над изучением этого вопроса уже долгие годы работают геронтологи.

Современная медицина считает, что в процессе своего развития человек постоянно подвергается воздействию неблагоприятных природных факторов физического и химического характера, которые приводят в действие механизм поражения и восполнения клеток внутренних тканей. Если способность организма восстанавливать клетки ослабевает, а их отмирание происходит быстрей, чем восстановление, начинается дряхление. Когда мы говорим о дряхлении, или старении, это, конечно, не означает, что оно одновременно захватывает все функции организма. Сначала признаки этого процесса проявляются в каком-либо одном органе или на каком-либо отдельном участке тела. К таким признакам можно отнести по-

явление и углубление морщин и складок кожи на лбу или, к примеру, появление пятнышек коричневой пигментации на коже, увеличение «мешков» под глазами и т.д. Можно сказать, что старение представляет собой сложный процесс физиологических изменений, происходящих в организме человека. Поэтому современная медицина, пытаясь описать процесс старения, выдвигала теории «биологических часов», «свободных радикалов», «клеточной наследственности» и т.п., или же считает старение результатом «нарушения баланса в системе внутренней секреции», «изменений иммунной функции», «белковых трансформаций».

Китайская же медицина полагает, что среди причин, вызывающих старение, присутствуют природные, социальные и индивидуальные факторы, среди которых главная роль принадлежит последним. Группа индивидуальных факторов старения обширна и включает такие явления, как беспорядочный образ жизни, невнимательность к бытовым мелочам, переутомление на работе, различные заболевания, нерегулярное питание, игнорирование занятий спортом.

Теоретически все причины, вызывающие старение, сводятся к трем основным.

Первая — дефицит ци и крови. Ци и кровь — та материальная основа, которая позволяет человеку существовать. Биохимический источник ци и крови находится в селезенке и желудке. Говорят: «Если движется ци, то движется и кровь». Это значит, что циркуляция крови обеспечивается стимулирующим действием ци. Таким образом, ци и кровь являются ключевыми субстанциями в обеспечении здоровья и долголетия. Если ци и кровь имеются в достаточном количестве, циркулируют беспрепятственно, они «орошают» внутренние органы, успокаивают нервную систему, обеспечивают подвижность суставов, увлажняют кожу и волосы. Если же ци и кровь в дефиците и не способны обеспечить полноценного питания всего тела, то в этом случае начинают появляться признаки старения. Известный китайский медик эпохи Юань (1280–1367 гг.) Чжу Даньси писал: «После 60–70-ти лет у человека наступает нехватка семени и крови. По достижении 50-ти лет человек начинает болеть, его ци в дефиците, крови не хватает». Следовательно, если в организме недостаточно ци и крови, то нарушается баланс между функциями различных органов. В результате возникает множество болезней, начинается процесс старения. Таким образом, «недостаточность» ци и крови является главной причиной старения.

Вторая причина — «недостаточность духа-шэнь, истощение семени». Под термином «дух-шэнь» понимается мыслительная функция головного мозга, а иногда он выступает в качестве обобщенного наименования таких проявлений жизнедеятельности, как мышление, воля, сознание и действия. С физиологической точки зрения, к сфере духа-шэнь относятся «душа вне тела», «душа в теле», мышление, воля, размышление, обдумывание, мудрость; с точки зрения патологии, в эту сферу входят радость, гнев, озабоченность, размышление, скорбь, страх, испуг. Дух-шэнь управляет всей жизнедеятельностью организма, а семя представляет собой источник жизни и материальную основу роста и развития. «Семя порождает дух-шэнь; дух-шэнь возвращает семя». Состояние «недостаточности» ци и истощения семени может наступить в результате чрезмерной психологической нагрузки, сильного переживания или возбуждения, что ускоряет процесс старения.

Третья причина — дисбаланс между инь и ян. Субстанции инь и ян в организме человека должны постоянно находиться в состоянии относительного равновесия. Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при положении, характеризуемом как «инь ровное, а ян затаенное». Когда человек доживает до среднего возраста, ба-

ланс между инь и ян постепенно нарушается, что, помимо внешних патогенных факторов, является еще одной причиной возникновения болезней и, как следствие, ускорения процесса старения. Сунь Сымяо писал, что после пятидесяти лет у человека начинает слабеть ян-ци. Как следствие инь-ци начинает доминировать. Раз инь и ян не способны существовать в состоянии равновесия, у человека появляются признаки старения: сердцебиение, забывчивость, быстрая утомляемость.

Подводя итог сказанному, надо отметить, что человек не может не стареть, поскольку это процесс неизбежный, но задержать его вполне можно.

12. Всегда ли преклонный возраст подразумевает дряхлость?

На работе и дома мы то и дело слышим от коллег и родных: «Совсем старый стал, ни на что не гожусь». Поэтому человек в возрасте, полагая, что он уже пожилой и слабый, в установленное время уходит на пенсию и считает оставшиеся ему годы. На самом же деле все эти вздохи вызваны ошибочным смешением двух понятий: возраста и старости, пожилого возраста и дряхлости. Такое неправильное понимание чрезвычайно вредно для сохранения здоровья и поддержания психологического равновесия в пожилом возрасте. Возраст — это количество прожитых человеком лет, он подчиняется законам природы, и мы не можем его контролировать, не можем распоряжаться им по своему усмотрению: прожил 365 дней — стал старше на один год. Старость, или дряхлость, означает степень изношенности тела и психики человека, которая у каждого своя. Она не имеет такой четкой цикличности, как смена лет, и может быть задержана, отсрочена при надлежащем внимании к себе человека. Поэтому молодым людям не стоит беспечно радоваться юности, а людям пожилым не следует печалиться по поводу своей старости. И тем, и другим следует подумать, как лучше воспользоваться традиционными китайскими методами «пестования жизни» и сохранения здоровья, чтобы укрепить его и замедлить процесс дряхления.

Древнее изречение гласит, что «редко кто доживает до семидесяти лет». Такая точка зрения объясняется низким уровнем развития древней науки, культуры и медицины в Китае, в результате чего продолжительность жизни была невысокой. В результате на протяжении длительного времени у людей формировалось извращенное представление, в соответствии с которым человек, дожившей до пожилого возраста, неизбежно становится дряхлым, приближается к своему концу. Такое фатальное отношение к жизни абсолютно неприемлемо. Ведь в древней истории Китая существует немало примеров, когда люди весьма преклонного возраста, по сути, оставались молодыми. Например, жившие в эпоху Воюющих царств и Троецарствия (221–264 гг.) военачальники Лянь По, Хуан Чжун и в восьмидесятилетнем возрасте оставались полными энергии, крепко держались в седле и метко стреляли, при этом потребляя огромное количество пищи. Сунь Сымяо в том же возрасте был полон сил, хорошо соображал и написал много трудов.

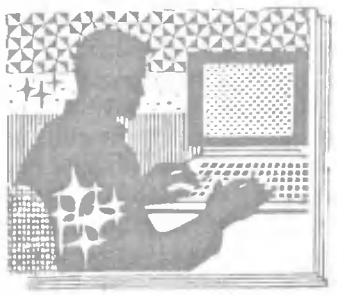
Подводя итог сказанному, можно сделать вывод, что больной возраст и старость — понятия разные. Хотя старость и связана с большим возрастом, но отнюдь не тождественна ему. Сама жизнь говорит нам о том, что постоянно находящиеся в тоске и страдающие дефицитом оптимизма люди, те, кто не умеет правильно строить отношения с другими, кто не способен побеждать болезни, просто обречен на преждевременное старение и раннее дряхление. И, наоборот, достаточно лишь с оптимизмом смотреть на жизнь, регулярно заниматься спортом, и ты наверняка проживешь долго, спокойно пройдешь свой поздний возраст.

Продолжение следует

Цигун-терапия «компьютерного синдрома»

✍ *Ли Инли*

В настоящее время общество уверенно движется к эпохе информационных технологий, и компьютер становится неотъемлемой частью нашей жизни. Однако у этого явления есть и негативные стороны. Одна из них заключается в том, что длительное пребывание в сидячем положении за компьютером является причиной многих проблем со здоровьем. И мне это известно, как никому другому, поскольку я имею техническое образование и пять лет работал на компьютере. Часами просиживая у монитора, обычно не замечаешь усталости, но когда после рабочего дня идешь домой, то ощущаешь, что тебя довольно сильно покачивает.



Компьютер является источником мощного излучения и длительное вматривание в изображение на экране монитора очень вредно для глаз. Иногда пользователь начинает ощущать боль и опухание глаз, иллюзию наличия в глазах чего-то постороннего. Боли бывают причиной тошноты и даже рвоты. Известно, что многие болезни возникают в печени. Печень отвечает за детоксикацию организма. Если эта функция ослабевает, то в организме начинают накапливаться вредные вещества, при достижении критического количества которых происходят различные функциональные нарушения. В 1994 г. я начал заниматься цигун, надеясь найти в нем возможности для решения проблемы «компьютерного синдрома». Как показала практика, все великое просто и доступно. Я использовал следующие три упражнения.

1. «Выведение ци со звуком сюй»

Это упражнение является составной частью методики «ключ шести иероглифов» и направлено на лечение печени. Откройте рот и на выдохе издавайте звук «сюй», мысленно представляя, что токсины, скопившиеся в печени, выходят через рот вместе с выдыхаемой «грязной ци». В результате печень постепенно возвращает себе естественную чистоту, а глаза становятся ясными, улучшается зрение. Мой личный опыт показывает, что это упражнение лучше всего выполнять в положении стоя или в движении, ведь, работая на компьютере, мы обычно сидим, т.е. преимущественно находимся в статичном состоянии, поэтому во время занятия полезно сменить его на динамическое.

2. «Встряхивание руками»

Упражнение заключается во «встряхивании руками» вниз назад, что способствует «прочищению» «трех ручных инь-меридианов» и «трех ручных ян-меридианов». Движения рук хорошо сопровождать синхронными ритмичными вибрирующими движениями ног. Выполняя упражнение, мысленно представляйте, что из глаз и тела «вытряхиваются» через руки и уходят в землю через подошвы ног токсины. За одно занятие рекомендуется выполнять 100 и более встряхиваний до появления ощущения «горячего потока», проходящего по рукам и ногам, который означает восстановление проводимости.

3. «Выведение вредного вытягиванием ци»

Встаньте прямо, закройте глаза, руками «оттягивайте» ци от зоны глаз. Следите, чтобы руки не находились непосредственно напротив глаз. Представляйте, что вы «вытягиваете» «ядовитый огонь», а глаза становятся ясными и чистыми. «Вытянутую» ци стряхивайте вниз, представляйте, что она уходит глубоко в землю. За одно занятие непрерывно выполняйте до 100 движений. В конце разотрите

ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла и наложите их на глаза, чтобы дать возможность теплому потоку воздействовать на них. Выждав некоторое время, откройте глаза.

Другим органом, подвергающимся удару компьютерного излучения, являются легкие. От длительного сидения за компьютером у человека на коже могут появиться красные пятна, впоследствии перемещающиеся на ноги и вызывающие дерматомикоз. Если на коже красных пятен нет, значит они ушли внутрь, признаком чего является недомогание. Для устранения этого явления обычно прибегают к приему противовоспалительных средств. Однако прежде можно попробовать следующие упражнения.

1. «Похлопывание по телу»

Легкие «главенствуют» над ци. Если ци не проходит, то она скапливается, что проявляется в виде ощущения набухания и вздутия, особенно в местах по маршруту меридиана жэньмай. Для устранения этого явления надо ритмично похлопать руками по местам скопления ци, чтобы ее «рассеять». Левой рукой похлопывание осуществляется по правой стороне тела, правой — по левой стороне. Похлопывать иногда надо до покраснения кожи и исчезновения ощущения застоя ци.

2. Увеличение двигательной активности

Увеличение двигательной активности направлено на обеспечение нормального функционирования всех мышц и сосудов тела.

Во-первых, это вращательные движения, в основном, тазом и корпусом. Во-вторых, это вибрирование. Расслабьте все тело, потряхивая ногами, представляйте, что «больная ци» уходит в землю. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете движение вниз по ногам «горячей ци» и не ощутите комфорта во всем теле.

3. Глубокое дыхание

Если вы почувствовали теснение в груди, затрудненность дыхания, то вам надо выполнять выдох со звуком «ху» и мысленно представлять, что вместе с выдыхаемым воздухом из груди выходит собравшаяся там ци. Если вы ощущаете теснение ци в животе, то сопровождайте звук «ху» обратным абдоминальным дыханием*.

Я регулярно выполняю описанные выше упражнения. Даже, когда кажется, что нет сил, усилием воли заставляю себя заниматься. Зато после занятий чувствую себя легко и свободно.

Многословие — не мудрость.

Двери порождают сквозняки, болтуны порождают беды.

Написанное на бумаге и боги не сотрут.

Говорить добрые слова — не значит быть добрым.

Из китайских народных пословиц и поговорок

* На вдохе живот втягивается, на выдохе – выпячивается. – Прим. ред.

Развитие мировой медицины и безмедикаментозное лечение

✍ *Цзун Голян, Чэнь Гобинь*

Западная медицина научилась на достаточно высоком уровне осуществлять диагностику заболеваний, в чем ей помогает современная аппаратура. Но в области лечения заболеваний западная медицина и практика имеют тенденцию к развитию и применению комплексной терапии, включающей изучение и внедрение в практику традиционных методов лечения восточной медицины. Методы терапии традиционной восточной медицины включают естественную (природную) терапию и восстановительные тренировочные методики. Оба вида восточной терапии имеют свои уникальные особенности, что привлекает все большее внимание как больных, так и врачей во всем мире, а также способствует постоянному расширению сферы их применения.

Все началось, как считается, с комплексного метода лечения сердечных заболеваний в США, в который были включены йога, медитативные упражнения («сидение в покое»), запрет на курение и ограничение потребления продуктов с высоким содержанием холестерина.

Американские хирурги, выполнявшие операции по коронарному шунтированию, долгое время досадовали на то, что положительный эффект от операций был не стойким. В конце концов они пошли другим путем – стали изучать возможность применения комплексных методов для лечения заболеваний сердца, подобных тем, которые используются восточной медициной. Практика показала их высокую эффективность. Из первой экспериментальной группы пациентов-сердечников в 28 человек за первый год большая часть значительно сбавила вес, а у 82% из них восстановилось нормальное коронарное кровообращение. В настоящее время этот метод уже применяется и в Германии. Сейчас вслед за успехом первого подобного опыта в США отмечается настоящий бум «альтернативной (заменяющей) терапии», включающей цигун, акупунктуру, массаж и мануальную терапию. Эти методы представляют собой естественное лечение без применения лекарственных средств, которое длительное время использовалось в Китае в виде приемов и методов народной медицины. Этот метод отличают две важные положительные черты: относительная дешевизна и высокая эффективность. Сейчас около одной трети больных в США отдают предпочтение альтернативной медицине.

Учеными медицинского колледжа Нью-Йоркского университета была опубликована статья, в которой говорится о том, что положение рук, когда центральные точки ладоней находятся друг против друга и пальцы двух рук соприкасаются друг с другом, способствует снятию напряжения во всем теле, вводит человека в состояние максимальной расслабленности. Свои выводы авторы, кроме прочего, обосновывают с опорой на учение об энергетических каналах, о ци и крови, о равновесии инь и ян. Сам по себе факт проникновения западных ученых в глубины методики «пальцевых форм» статического цигун свидетельствует о той роли, которую китайская традиционная культура играет в мировой медицине. Кроме того, существуют иностранные компании, которые с энтузиазмом относятся к восточным оздоровительным методикам и способствуют продвижению традиционной восточной культуры на Запад, занимаются исследованиями воздействия цигун на организм человека.

Все эти факты говорят о том, что западный мир постепенно поворачивается лицом к восточной культуре и начинает перенимать традиционные медицинские технологии, являющиеся органичной частью этой культуры. Причины этого явле-

ния надо искать в том, что восточная культура имеет длительную историю и корнями уходит в весьма отдаленные времена. Важным в этом отношении является то, что развивавшиеся в бассейнах рек Хуанхэ и Ганг китайская и индийская цивилизации на протяжении нескольких тысячелетий непрерывно вели борьбу с природой, людскими немощами и болезнями. В процессе этой борьбы был накоплен богатый опыт профилактики и лечения заболеваний, квинтэссенцией которого является китайский цигун и индийская йога. Интерес Запада к восточным системам оздоровления объясняется также и другими причинами, на которых мы остановимся ниже.

1. Упор на профилактику заболеваний

В китайской классической медицинской литературе встречается принцип: «Хороший врач лечит болезни, которых нет». Он означает, что врач высокого уровня всегда стремится предотвратить заболевание, не дать ему развиться. Это очень важно и для самого человека, и для общества, и для страны.

2. Отсутствие опасности возникновения у больных новых заболеваний, связанных с побочным действием лекарств

В 1907 г. немецким медикам удалось химическим путем синтезировать средство против сифилиса, получившее название «606», которое ознаменовало собой начало эры химиотерапии. После этого применение полученных путем химического синтеза лекарственных средств постоянно расширялось и помогло спасти жизни многим и многим людям. Это неоспоримый факт. Но как и всякое явление, химиотерапия имеет две стороны. Вторая сторона этого вопроса состоит в том, что вместе с распространением синтетических лекарств появляется все больше и больше болезней, связанных с их применением, все острее встает проблема вызываемых такими лекарствами побочных явлений. Проведенные исследования показали, что одновременное применение двух видов подобных лекарств вызывает побочные реакции в 3,5% случаев, а одновременное применение шести таких лекарств достигает 10%. Если одновременно принимать пятнадцать синтетических лекарственных средств, то в 80% случаев избежать побочных реакций не удается. В Китае, в частности, число больных, умирающих из-за неблагоприятных побочных действий лекарств, в несколько раз превышает количество смертей от девятнадцати самых распространенных инфекционных заболеваний. На Западе применение синтетических лекарств значительно шире, чем в Китае, и можно себе представить, какой вред они приносят. Поэтому использование методов терапии, являющихся частью восточной культуры, помогает в значительной степени сократить вредное воздействие на организм побочных реакций от химических лекарственных средств.

3. Уменьшение финансовых затрат на лечение

Используя восточные методы лечения – цигун, йогу, акупунктуру и массаж, – можно значительно облегчить больным бремя затрат на лечение. Успех в США, а затем и в Германии метода лечения сердечных болезней, о котором говорилось в начале статьи, был обеспечен его высокой эффективностью, а также, в немалой степени, дешевизной. В Германии, например, где темп жизни очень напряжен, а уровень жизни высок, отмечается рост сердечно-сосудистых заболеваний. Операция по коронарному шунтированию там стоит около 50 тыс. евро, и это серьезная сумма. Так же обстоит дело и в США. Неудивительно, что применение восточных методов лечения в этих странах пользуется большой популярностью.

Цигун – подлинное национальное сокровище Китая – представляет собой уникальный комплексный метод самосовершенствования, заключающийся в физической и психической тренировке, направленной на саморегулирование организма с целью укрепления здоровья и избавления от болезней. Всего в стране насчитывается около 60 млн. любителей цигун*, это традиция, которую надо хранить и развивать. Целью развития цигун является придание ему научного характера, повышение его эффективности как средства укрепления здоровья и лечения болезней путем проведения различных экспериментов и экспертиз, непрерывного обобщения практических результатов, проведения теоретических изысканий.

* Данные на конец 90-х годов XX века. – Прим. ред.

Лечебная физкультура при ревматоидном артрите

✍ Вэй Цзя

Ревматоидный артрит – общее хроническое заболевание, выражающееся в изменениях в суставах и поражающее все образующие суставы ткани: синовиальную оболочку, хрящи, связки, сухожилия и кости.

Причины, вызывающие развитие артрита, пока точно не установлены, однако в качестве возможных существует аллергическая, иммунная и наследственная гипотезы. Болезнь обычно развивается в возрасте от 20 до 45 лет, преимущественно у женщин. На ранних стадиях у больного проявляются боли в суставах и их опухание. Чаще всего боли имеют блуждающий, симметричный характер. Конечности при артрите быстро утомляются, причем утомление распространяется от мелких оконечных суставов к другим, более крупным. Возникнув в позвоночнике, болезнь является причиной срастания позвонков и потери позвоночником подвижности.

В периоды обострения заболевания больным рекомендуется постельный режим и прием прописанных врачом лекарств. В этот период занятия противопоказаны. Тем же, у кого острый период уже прошел, но еще сохраняются боли, не следует постоянно лежать, поскольку неподвижность суставов может привести к их окостенению. В такой период можно выполнять базовые упражнения на укрепление всех суставов, дыхательные упражнения, однако не следует допускать переутомления.

Лечебную физкультуру для лечения ревматоидного артрита с наибольшей эффективностью можно применять с переходом болезни в хроническую стадию. Здесь показаны и активные двигательные, и пассивные двигательные, и корректирующие, и дыхательные упражнения, и массаж. Цель занятий – снятие мышечных судорог, функциональное восстановление суставов, выправление суставов, улучшение работы легких, укрепление функций всех систем и органов.

Активные двигательные упражнения (выполняются самостоятельно)

1) движения конечностями;

2) движения на расправление грудной клетки;

3) движения позвоночника вдоль стреловидной оси, вдоль тиаровидной оси и вдоль вертикальной оси;

4) движения на укрепление мышц поясницы, спины, живота и диафрагмы, выполняемые на подстилке.

Пассивные двигательные упражнения (выполняются с помощью врача)

1) пассивное воздействие на суставы в случае, если не удается восстановить подвижность суставов активными упражнениями ввиду плохой подвижности суставов;

2) надавливающее и встряхивающее массирование позвоночника в положении лежа для больных, страдающих потерей подвижности позвоночника.

Динамические упражнения на снарядах

Когда с помощью активных и пассивных двигательных упражнений восстановить подвижность суставов не удается, следует перейти к занятиям на снарядах: на велотренажере для восстановления подвижности таза и коленей, с применением специальных приспособлений для восстановления подвижности плечевых суставов и локтей; на доске для разработки позвоночника во всех осевых направлениях; на тренажере для четырехглавой мышцы для разработки тазобедренных суставов.

Корректирующие упражнения

Больным, страдающим воспалительными заболеваниями позвоночника, вызвавшими сколиоз или кифоз, рекомендуются занятия на вытягивающих колесах и досках, целью которых является выправление формы позвоночника, восстановление функциональной активности всех групп мышц этой зоны.

Дыхательные упражнения

Когда ревматоидный артрит проявляется в форме воспаления позвоночника, он сопровождается быстрой утомляемостью боковых сочленений позвоночника и его явно выраженным искривлением в грудном отделе, в результате чего ограничивается подвижность грудной клетки и уменьшается жизненный объем легких. В такой ситуации не обойтись без дыхательных упражнений.

Массаж

Массаж, или самомассаж, перед началом активных и пассивных двигательных упражнений не только расслабляет затвердевшие группы мышц, улучшает их эластичность и способность к сокращению, но и создает хорошую основу для восстановления двигательной активности суставов, для растягивания сократившихся тканей.

Все указанные методы лечения дают еще более хороший результат в сочетании с гидротерапией, теплыми минеральными ваннами, грязелечением и парафинотерапией. Занятия лечебной физкультурой проводятся один-два раза в день по 30–40 минут под руководством врача (в больнице или санатории) или дома самостоятельно. В Первом санатории г. Липьтуп проводилось опытное лечение артрита методами лечебной физкультуры у 28 пациентов, 10 из которых страдали воспалением позвоночника. В результате комплексной терапии у большинства пациентов восстановилась двигательная функция суставов, некоторые больные после продолжительного лечения полностью вернули себе нормальную жизненную и трудовую активность.

Нравы и обычаи пекинцев

✍ Ван Дун

ЛЕТО

Напитки

Основным прохладительным напитком в старом Пекине являлся «суань мэйтан» — напиток из отвара слив муме. Он хорошо утолял жажду благодаря тому, что кислота, проникая в каналы перикарда и печени, устраняет жар и успокаивает печень. На ларьках по продаже напитка устанавливалась табличка с надписью: Остуженный кипяченый мэйтан. Продавец держал в руках две медные чашки, поставленные одна на другую. Большими пальцами и мизинцами он удерживал нижнюю чашку, а остальными — подбрасывал верхнюю.

От ударов чашки о чашку возникал звук: дэжцзинцзин, вызывающий ощущение прохлады. После послеобеденного сна этот доносящейся с улицы звук пробуждал желание выпить чашку-другую напитка. Продавался летом также арбузный сок двух видов: сырой и кипяченый.

Сырой изготавливался из больших сочных арбузов методом выжимания после удаления семечек. Затем сок охлаждался с помощью льда, иногда его кипятили в кастрюле, а затем также охлаждали с помощью льда, которым обкладывали емкость. Однако кипяченый арбузный сок не пользовался таким спросом, как сырой.

Существовал также напиток из гороха, его пили горячим после еды. Иногда в него добавляли рис, и тогда он превращался в кашу.

Еда

Главная еда летом — это «арбузы, дыни, груши, персики» (в Пекине так назывались все свежие фрукты и овощи). На исходе лета единственным свежим продуктом оставались бахчевые, то есть, главным образом, арбузы, дыни. Причем, по ценности на первом месте стояли арбузы, затем дыни, а потом «сливочные» дыни. Арбузы пользова-

Продолжение. Начало см. 2002, № 5, 6.

лись наибольшей популярностью благодаря тому, что они сочные, хорошо утоляют жажду, освежают. Арбузы имеют много сортов: черные, зеленые, белые; с желтой, красной и белой мякотью. Самые лучшие вырастают в Дэчжоу. Они называются «арбузы-подушки» из-за своей формы: длинные и тонкие.

Лучше всего есть арбузы, охлажденные с помощью льда. Теплые же арбузы лучше вообще не есть. Однако в былые времена пекинцы были категорически против льда, считая, что есть очень холодные арбузы вредно для желудка. Чтобы они не нагревались, их клали в корзины и опускали на веревке в колодец.

На рынке арбузы продавались перекупщикам оптом. Причем, минимальная партия — 10 штук; они так и раскладывались кучками по 10 штук. Купить можно было только кучку, не меняя отдельные арбузы. Затем их развозили по всему городу и продавали с лотков.

«Речные свежести» — общее название для корневища лотоса, водяного ореха, зерен лотоса и водяной лилии. Их клали в чашку со льдом и добавляли миндаль, дыню, персик.

Спиртные напитки

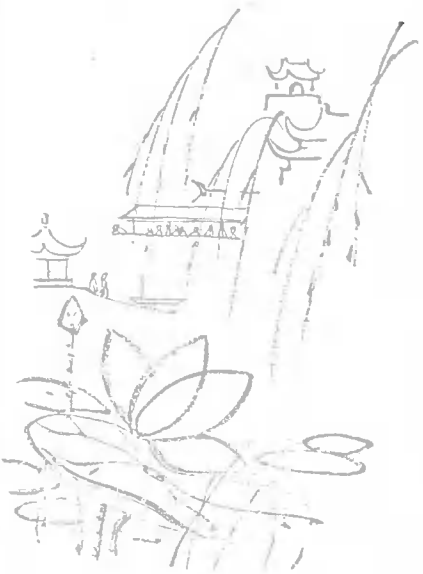
Известно, что уже в III–IV вв. до н.э. китайцы летом пили спиртные напитки, охлажденные с помощью льда. В начале XX в. коренные пекинцы предпочитали желтое вино. Самым любимым было Шаосиньское желтое вино. Шаньдунское желтое пили, главным образом, торговцы. Шаосинское — не пользовалось популярностью. В ходу была и гаоляновая водка (некоторые полагали, что она «убивает мокрую ци»), а также «Белая лотосовая» с добавлением сахара, пить ее следует охлажденной, смакуя. При каждом прикосновении губ к напитку ощущается сильный аромат лотоса.

Каша с листьями лотоса

Все, что готовили летом старые пекинцы, должно было освежать. Одним из самых интересных блюд была каша с листьями лотоса, причем, именно домашнего приготовления. Та, что подавалась в ресторанах, не освежала, как домашняя, не имела аромата. Домашнюю варили обязательно из круглозерного риса. Когда он разваривался, брали лист лотоса и клали поверх слоя каши. Лотос должен был быть не слишком молодым (нет запаха) и не слишком старым (горчит). Затем кастрюлю плотно закрывали крышкой. Когда каша остывала, из лотоса выделялся зеленый сок, который пропитывал собой рис.

Живописные уголки

В Пекине много земли, но мало воды. Часто случаются песчаные бури. Поэтому так дорог пекинцам всякий клочок земли, где есть деревья и вода. Когда-то много веков назад большая река протекала по городу, давая жизнь многочисленным красотам и живописным местам. Но, как говорится, с тех пор много воды утекло и в черте города осталось лишь два озера, которые являются городским водохранилищем длиной в один километр и шириной в полкилометра, с берегами, поросшими тростником, высокими ветвистыми ивами, небольшим мемориальным храмом на невысокой горе на северо-западе. Перед храмом протянулась темная аллея из кипарисов, сосен, ив, японской сафоры. В прежние времена это было любимое место поэтов. Каждый год в ночь под Новый год они приходили к храму, пили вино и любовались изумительной игрой лунного света на льду молчаливого озера. Вокруг водохранилища располагались многочисленные храмы и особняки известных людей. На севере — это Цзинъесы (храм Чистой кармы) и Тайпинъань (женский монастырь Великого спокойствия). На юге — Пуцзисы (монастырь Всеобщей помощи). На западе и востоке — особняки вельмож эпохи Мин и более поздних периодов.



С юго-восточной стороны от водохранилища протянулся канал, который за мостом в районе Дэшэн образовал водоем, названный Шичахай (Море Десяти храмов). Рядом с мостом находился храм, перед которым летом устанавливались ларьки с напитками. Отсюда можно было, уютно устроившись с бокалом вина, наслаждаться замечательным видом на водохранилище и Шичахай.

«Море» делилось на «переднее» и «заднее» несколькими улицами в его средней части. Хотя расстояние между ними невелико, однако выглядят они по-разному. На берегах «заднего моря» много древних храмов, отсюда и название «моря». Самым большим является храм Гуанхуясы. За ним ближе к берегу домик рыбака, окруженный бамбуковой изгородью и высокими ивами, под одной из которых перед входом в дом привязаны несколько лодок. На воде рядом с домом цветут лотосы, чуть дальше — заросли камыша. Очень поэтичный пейзаж! Идеальное место для художника, желающего нарисовать картину «Рыбацкий домик».

Если пойти на восток, то вскоре можно достигнуть моста, за которым начинается «переднее море». Здесь находился рынок с ресторанами, славившимися блюдами из жареной баранины, и чайными, сооруженными здесь вскоре после революции 1913 г. Пекинцы любили это место за возможности выпить хорошего чая, спокойно поговорить с друзьями, насладиться прохладой, идущей от воды. Чайные располагались под навесами, сооруженными наполовину на берегу, наполовину нависающими над водой. Назывались они «места на воде».

Кроме того, здесь было множество ларьков, лотков и магазинчиков, торговавших всякой всячиной, едой, фруктами, рыбой, арбузами, книгами, картинами, игрушками, насекомыми и т.д. Имелись и развлекательные павильоны, где показывали фокусы, выступали артисты разных жанров. Все это бесплатно, поэтому всегда было многолюдно и шумно.

На северном берегу «переднего моря» работал большой ресторан для богатых, предлагавший широкий выбор изысканных блюд и напитков.

Развлечения

Ловля раков и лягушек

Шестьдесят-семьдесят лет тому назад на север от моста Фучэнмэн разводили раков, которых поставляли на городской рынок. Потом их там почему-то не стало, но они появились в водоемах в районе Дунчжимэн, особенно во рву вокруг городской стены. Еще позже раков вдруг развелось больше, чем где бы то ни было прежде, в районе Аньдинмэн, в недавно вырытом водоеме. Кроме рва в районе Дунчжимэн ловить раков сетью чужакам запрещалось. Горожан же с сетями летом было пруд пруди. Сети делались из марли, которая используется в Китае от комаров. Сеть привязывали в четырех местах к двум изогнутым и перекрещенным крест-накрест тонким бамбуковым палкам. К перекрестью привязывалась длинная веревка. На дно сети клали бараньи кости. У каждого было по шесть-десять сетей, которые вынимались поочередно. Пойманные раки складывались в корзины, за полдня улов составлял около одного килограмма.

Лягушек ловили только зеленых, серо-желтых не брали. Существовало два вида ловли: или их цепляли длинной бамбуковой веткой в прибрежной траве, или ловили на крючок, как рыбу. Пойманным лягушкам сразу же отрезали задние лапы. Улов частично продавался в тот же день, частично приносился домой. Лапки разделывались: когти отрезались, кожа сдиралась. Затем мясо резали на кусочки и тушили, или жарили в масле, или варили.

Ловля воробьев и насекомых

Воробей — птица маленькая, но и на него есть любители, в смысле любители употреблять его в пищу, а раз есть желающие его съесть, значит, есть и готовые его ловить. Что касается способов ловли, то их было несколько. Во-первых, ловля с помощью большой сети, в которую попадало сразу много самых разных птиц. Во-вторых, ловля, так сказать, индивидуальная, осуществлявшаяся одним человеком. Делалось это или с помощью большого сачка, на дне которого устанавливалась пружина с насаженным на стержень червяком. Сачок состоял из двух створок. Когда воробей хватал наживку, механизм срабатывал и сачок накрывался сеткой, установленной сверху. Или с помощью устройства, похожего на мышеловку. В этом случае птица обычно погибала.

Был еще один способ, назывался он «клеить воробья». В этом случае у ловца должны быть очень натренированные, чувствительные руки. Брали длинный

бамбуковый шест, на конец которого намазывали клей. Затем ловец шел в лес и «клеил» воробьев. Пойманных живых птиц привязывали за лапку к веревке. Наловив их достаточно, связку вешали на плечо и шли продавать в ресторан или на рынок. Было время, когда на один юань можно было купить сотню воробьев.

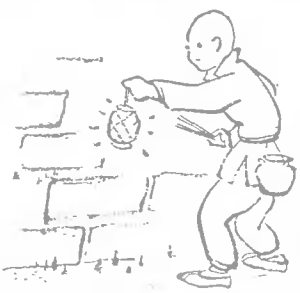
Что касается ловли насекомых, то размах этого занятия был весьма широк. Здесь мы коснемся лишь ловли насекомых, которые шли на корм птицам.

Летом птицы сбрасывают перья. Это птичье событие аналогично Новому году у людей. Встретили Новый год, считай, стали старше на год. Птичье взросление на год считается по сбрасыванию перьев. Жаворонков и канареек во время летнего сбрасывания перьев надо кормить цикадами, полевыми сверчками и саранчой.

Все это можно было купить на рынке. Однако любители птиц предпочитали для решения этой задачи приложить собственные руки, поэтому они, захватив клетку, отправлялись за город, где можно было и чаю попить на природе, и наловить птичьего корма.

Ловля скорпионов и змей

Аптекам требуется много «живых лекарств», например, скорпионов, жаб... Большей часть этот товар поставлялся мальчишками, которые добывали его летними ночами. Скорпионы бывают трех видов: большие зеленые, темно-синие и маленькие желтые. Наибольшим лечебным действием обладали зеленые. Они ценились дороже, поэтому больше всего было ловцов на этот вид. Водились они в сырых местах в основании городской стены между кирпичами. В конце июля в Пекине наступает самое жаркое и влажное время. По ночам спать очень трудно, и пекинцы группами по два-три человека с фонарями в левой руке и бамбуковыми пинцетами в правой отправлялись на охоту или к стене, или на развалины старых домов.



Ловля змей — занятие привычное для жителей южных провинций. В Пекине это не имело большого размаха. Ловят их в основном не для продажи, а для развлечения. Обычно это происходило в конце лета. Во время максимальной жары змеи бывают маленькие, ядовитые и стремительные — мало кто осмеливался ловить их. На ловлю отправлялись рано утром за город, в такие места, где рос хлопок, поскольку змеи любят спать на хлопковых стеблях, обвившись вокруг них. Змеелов подходил к спящей змее и, убедившись, что она не ядовитая и подходит по размеру, ждал, когда змея проснется и подымет голову. В этот момент он набрасывал ей на голову сетчатый мешок с веревкой и сильно его затягивал. От боли змея начинала раскачиваться на стебле. Вскоре у нее возникало головокружение, и она падала на землю. Веревку надо немного ослабить, но сетку не снимать. Придя в себя, змея пыталась кусаться. В этот момент змеелов должен впихнуть ей одним концом в рот тряпку из плотной материи, продолжая держать тряпку в своей руке за другой конец. Когда змея впивалась в тряпку мертвой хваткой, ловец резко дергал за нее, и у змеи выпадали все зубы. После этого змею клали в бамбуко-

вый цилиндр и шли ловить следующую. Когда ловец после полудня возвращался домой, у змеи появлялся сильный голод. Давать ей надо было мягкий, нежный корм. Через какое-то время змея привыкала к отсутствию зубов и тогда становилось возможным вешать ее на плечи, руки, поясницу и демонстрировать эти фокусы публике. На рынках во время представления со змеями продавали лекарства. Причем, змеи не перепродаются, поскольку у них очень хорошая память и они признают своим хозяином лишь того, кто их кормил.

Продолжение следует

Делай как можно больше ошибок, только помни одно: не совершай одну и ту же ошибку дважды. И ты будешь расти. Право сбиться с пути входит в твою свободу, право пойти против — даже против Бога — есть часть твоего достоинства. И иногда красиво пойти даже против Бога. Именно таким образом у тебя вырабатывается внутренний стержень; миллионы людей вокруг совершенно бесхребетны.

Забудь обо всем, что тебе говорили: "Это правильно, это неправильно". Жизнь не такая окостеневшая. Правильное сегодня может быть неправильным завтра, неправильное в это мгновение может быть правильным в следующее. Жизнь нельзя разложить по полочкам; ты не можешь так просто обклеить ее этикетками: «Правильно», «Неправильно». Жизнь это не аптека, в которой каждая бутылочка подписана, и ты знаешь, что внутри. Жизнь это таинство: в одно мгновение что-то подходит, и это правильно; следующее мгновение — и уже столько воды утекло в Ганге, что это больше не подходит, это неправильно.

Что я называю правильным? То, что гармонирует с существованием, правильно; то, что в дисгармонии с существованием, неправильно. Тебе нужно быть очень бдительным в каждое мгновение, потому что в каждое мгновение придется решать заново. Ты не сможешь опираться на готовые ответы о правильном и неправильном. Только дураки опираются на готовые ответы, потому что тогда можно не быть разумным, нет никакой необходимости. Ты уже знаешь, что правильно и неправильно, ты можешь заучить список наизусть; он не очень длинный.

Ошо

ИНДЕКС 70764

B0000030 1207 177