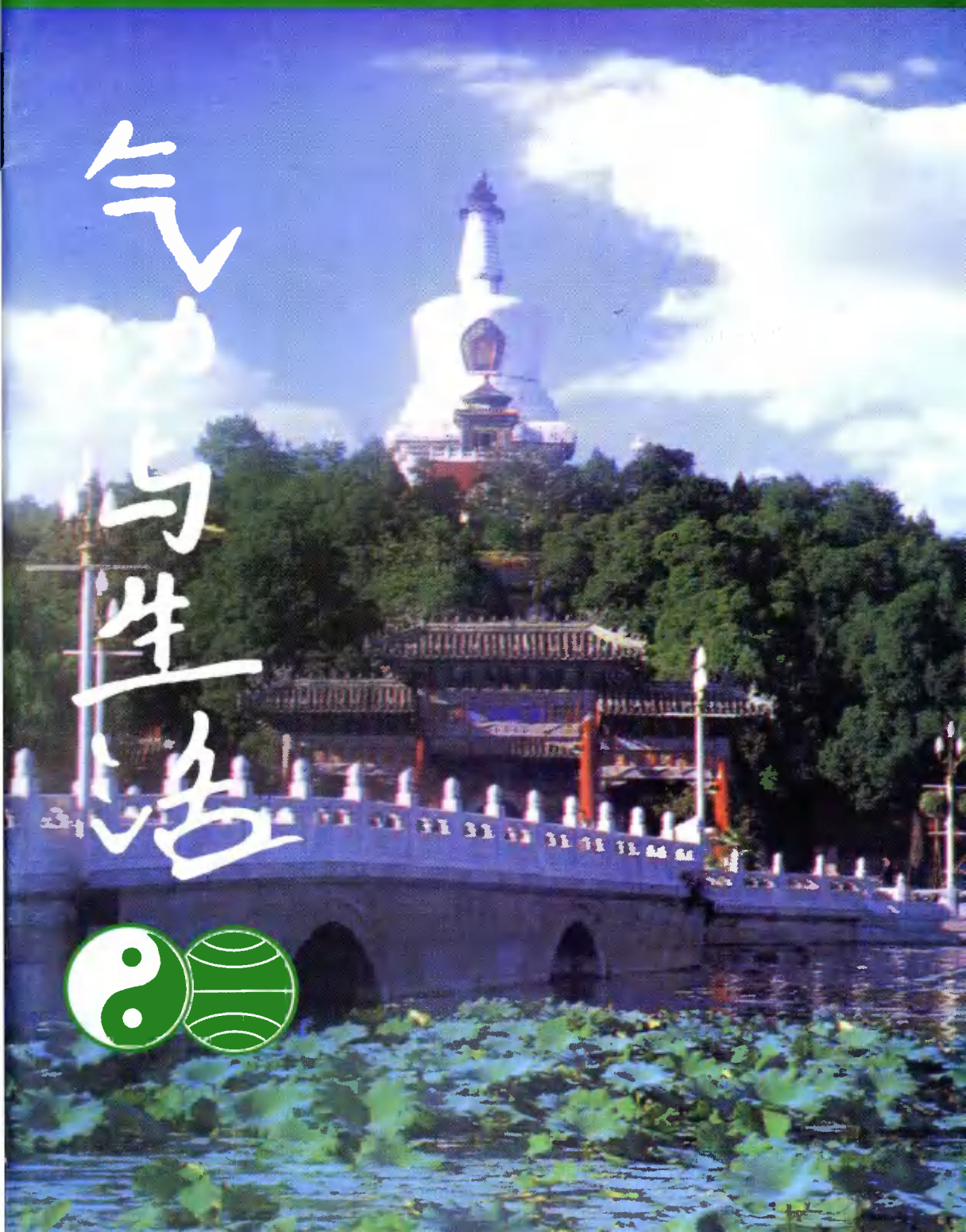
2664

# ЦИГУН и ЖИЗНЬ

4|2003





### Вопрос и ответ в горах

Пытали однажды:
мол, что за нужда —
В нефритовых скалах
гнездо себе вью?
В ответ улыбнулся
и промолчал,
А сердце запело:
свободу люблю...

Стремнина
персиковых лепестков,
Летящих с обрыва
в ущелье теней.
Лишь здесь — небеса,
и земля — только здесь,
А не среди
людей!

*Ли Бо*

# ЦИГУН и ЖИЗНЬ

4/2003

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.


## СОДЕРЖАНИЕ


**КАФЕДРА ЦИГУН**

*Сюй Гунбао.* **Атлас китайского цигун (Продолжение)** 3
*Нань Хуайцзинь.* **Даосская эзотерика и восточная мистика (Продолжение)** 8

**МЕТОДИКИ ЦИГУН**

*Ван Пэйшэн.* **Оздоровительные мини-методики (Продолжение)** 13

**ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА**

**Слово Виссариона** 20
**Во имя Света и Любви (Продолжение)** 25
*В. Каргополов.* **Отличие йоги от магии** 31

**ЦИГУН И МЕДИЦИНА**

*Чжу Динхуа, Чжу Шуньхуа.* **Сто вопросов о китайской медицине (Продолжение)** 37

**ИСКУССТВО ЖИЗНИ**

*Ли Хуэйчжэнь.* **Цигун вылечил рак молочной железы** 43
*Ли Яомин.* **Стать хозяином хорошего настроения** 44
*Цзоу Чжуши.* **Ли Бо и цигун** 45

**И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...**

*Тянь Ци.* **Буддийские храмы (Продолжение)** 47




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

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

Технический редактор А.Б. Шевченко

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

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

Регистрационный номер 015142
от 18 июня 1997 г.

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

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

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов.

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

© Редакция журнала "Цигун и жизнь",
2003.

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

Редакция оставляет за собой право не
вступать в переписку.

Принимаются заказы на размещение
рекламных материалов.

На первой стороне обложки:
Парк Бэйхай, г. Пекин.

На четвертой стороне обложки:
Душистая гора.

**"Цигун и жизнь", 2003, № 4**
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 11.07.2003. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ № 1015.
Цена договорная

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



# Атлас китайского цигун

✍ *Сюй Гунбао*

### *Ручной шао-инь меридиан сердца*

Ручной шао-инь меридиан сердца (рис. 36) берет начало в сердце и выходит из него, образуя «систему сердца», включающую три ветви. Основной ствол канала выходит из сердца и поднимается вверх в легкие. Затем он выходит в области подмышки, опускается по внутренней стороне руки до расположенной перед ладонью гороховидной кости, идет по краю ладони и достигает точки шаочун на кончике мизинца. Здесь основной ствол канала соединяется с ручным тай-ян меридианом тонкого кишечника. Вторая ветвь меридиана идет вниз, пронизывает диафрагму и соединяется с тонким кишечником. Третья ветвь поднимается вверх по пищеводу, проходит в область горла и соединяется с «системой глаз».




*рис. 36*

Ручной шао-инь меридиан сердца, главным образом, имеет отношение к таким заболеваниям и симптомам, как боли в сердце, сердцебиение, боли в груди, в боку, сухость в горле и жажда, бессонница.

### *Ручной тай-ян меридиан тонкого кишечника*

Меридиан начинается с точки шаоцзэ на кончике мизинца, по тыльно-локтевой стороне кисти проходит через точки цяньгу, хоуси, ваньгу и янлао (рис. 37). Далее через точку шаохай в области локтя идет по заднему краю боковой стороны плеча к точкам цзяньчжэнь и наошу, находящимся за плечевым суставом. Пройдя эти точки, меридиан изгибается и устремляется вверх в лопаточно-плечевую область, проходит точки тяньцзун, бинфэн, цюйюань, цзяньвайшу, цзяньчжуншу и впадает в точку дачжуй. Далее он следует вперед во впадину ключицы, уходит вниз, где связывается с сердцем,

Продолжение. Начало см. 2002, № 6; 2003, № 1, 2.




*рис. 37*

проходит по пищеводу к желудку и далее впадает в тонкий кишечник. Другое ответвление меридиана от внешней стороны шеи идет вверх к щеке, доходит до внешнего уголка глаза, где поворачивает и входит в точку тяньгун.

С ручным тай-ян меридианом тонкого кишечника связаны боль в горле, глухота, пожелтение глаз, отек щек, боли в руке и плече, боли и вздутие в нижней части живота.

### *Ножной шао-инь меридиан почек*

Меридиан начинается под маленьким пальцем ноги, проходит через точки юнцюань, жаньгу и вдоль внутренней лодыжки входит в пятку (рис. 38). Далее меридиан почек поднимается вверх вдоль внутренней стороны голени, выходит в точке иньгу и следует далее по заднему краю внутренней стороны бедра. Он пронизывает позвоночник, соединяясь с почками и мочевым пузырем. Затем прямо идущая артерия меридиана от почек поднимается вверх, проходит через печень и диафрагму в легкие и далее по дыхательным путям к корню языка.

С ножным шао-инь меридианом почек связаны «жар во рту» и сухость языка, боли в груди, одышка, сердцебиение, диарея, потеря четкости зрения, упадок духа.

### *Ножной тай-ян меридиан мочевого пузыря*

Меридиан начинается в точке цинмин у внут-




*рис. 38*

реннего уголка глаза, идет вверх по лбу, проходит точки цзаньчжу, цюйча, учу, чэнгуан, тунтянь и соединяется с точкой байхуэй на макушке (рис. 39). Боковая ветвь меридиана от точки байхуэй идет к верхнему углу уха, а основной ствол в точке байхуэй входит в голову и соединяется с мозгом. Далее меридиан вновь выходит наружу в точке лоцюэ, устремляется через точки юйчжэнь и тяньчжу вниз по обеим сторонам позвоночника к точкам шэньшу в области поясницы. По идущим с двух сторон от позвоночника мышцам меридиан углуб-

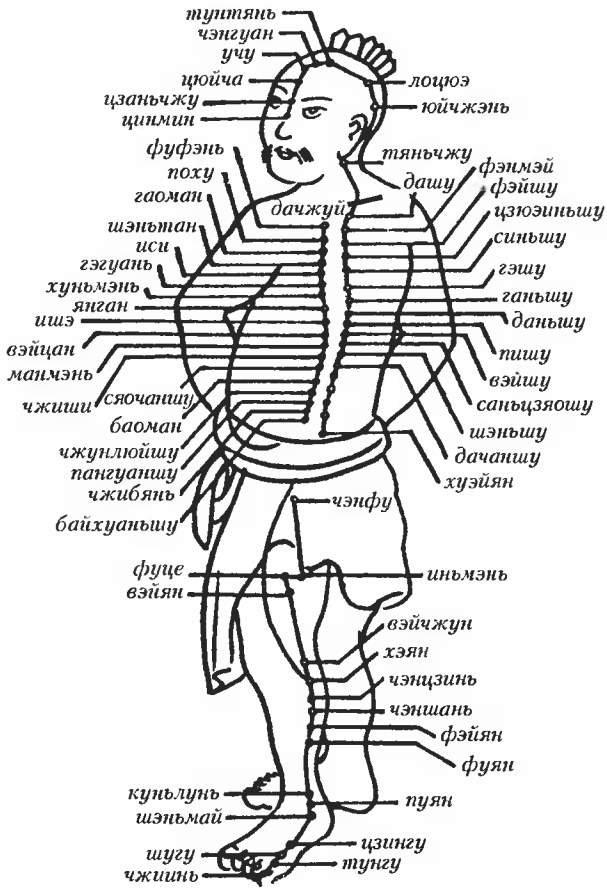



*рис. 39*

ляется внутрь живота, соединяется с почками и входит в мочевой пузырь. Ответвления меридиана от точек шэньшу идут вниз с обеих сторон позвоночника, достигают точек байхуаньшу и резко поворачивают внутрь вверх. Затем они вновь идут вниз к точке хуэйян у кончика копчика, пронизывают ягодицы и спускаются вниз по бедрам к точкам вэйчжун. Второе ответвление меридиана спускается по задней стороне шеи через плечи и лопатки, проходит через тазобедренный сустав и идет вниз по бедру вплоть до точки чжиинь с внешней стороны кончика мизинца ноги.

С этим меридианом связаны головные боли, боли в спине и пояснице, затрудненность мочеиспускания, геморрой и недержание мочи.

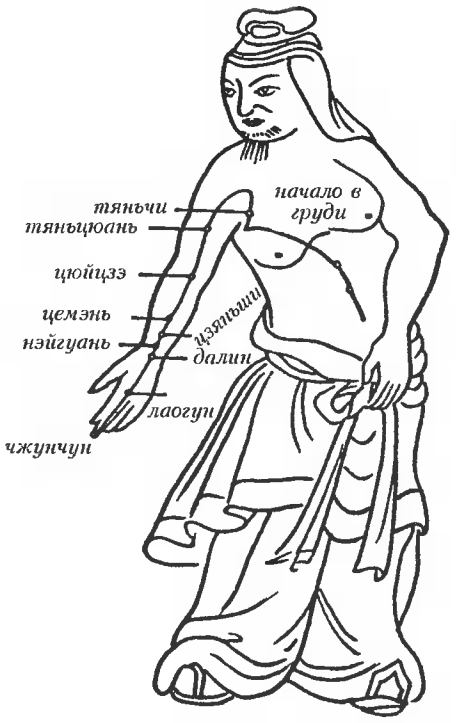



*рис. 40*

### *Ручной цзюэ-инь меридиан перикарда*

Внутренний ход меридиана начинается в груди, в околосердечной сумке (в перикарде), спускается вниз, пронизывает диафрагму и соединяется с «тремя обогревателями» в животе (рис. 40). Наружный ход меридиана начинается в груди, поднимается к точке тяньчи, находящейся в области подмышки, огибает подмышку и по внутренней стороне руки проходит точки тяньцюань, цюйцзэ, цемэнь, цзяньши, мэйгуань, далин, входит в точку лаогун в центре ладоней и заканчивается в точке чжунчун на кончике среднего пальца.

Меридиан имеет отношение к болям в сердце, раздражительности, болям в груди, теснению в груди, умопомешательству, опухолям в подмышечной впадине, пожелтению глаз и покраснению лица.

### *Ручной шао-инь меридиан «тройного обогревателя»*

Меридиан начинается в точке гуаньчун безымянного пальца и следует вверх по руке. В точке дачжуй он пересекается с меридианом думай. Далее меридиан проходит вперед в надключичную впадину и, разделяясь, входит в грудь, соединяется с перикардом, пронизывает диафрагму и подключается к «тройному обогревателю». (рис. 41). Одно ответвление меридиана выходит из точки шаньчжун (середина груди), поднимается вверх по шее к участку за ухом. Далее оно огибает ухо сверху и идет вниз к щеке, достигая нижней части глазницы. Второе ответвление из-за уха входит в него, выходит спереди и соединяется с первым ответвлением у щеки, достигая внешнего уголка глаза.

Меридиан связан в основном с болезнями уха, с болью в глазах, с болезнями горла, с опуханием щек, со вздутием живота, с отечностью, с болями на внешней стороне плеча.

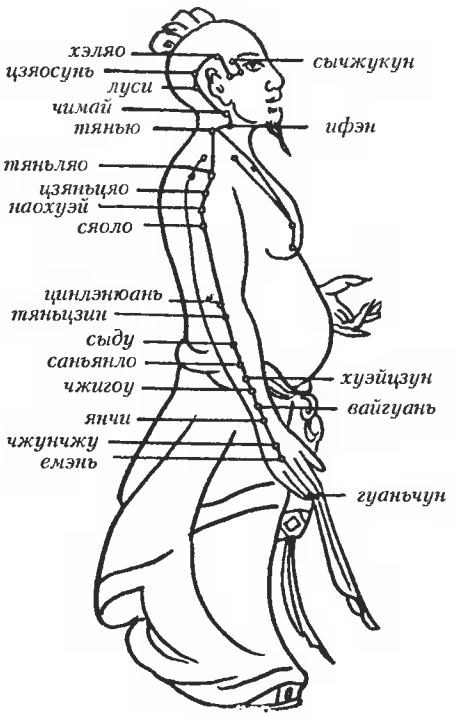



*рис. 41*

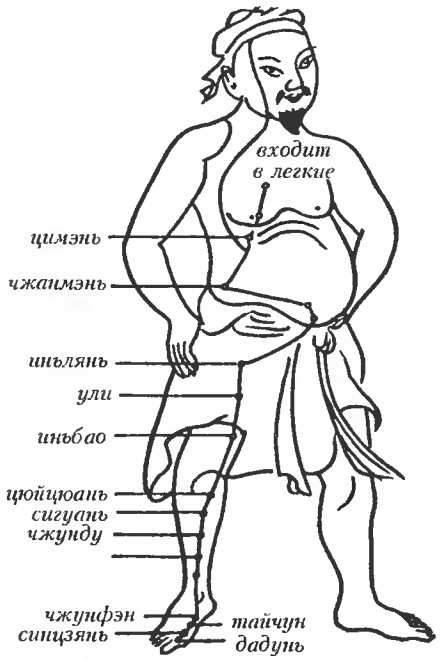


*рис. 42*

### *Ножной цзюэ-инь меридиан печени*

Наружный ход меридиана начинается в точке дадунь на большом пальце ноги, поднимается вверх по подъему стопы и по внутренней стороне ноги доходит до полового органа, который огибает, и входит в полость живота, в печень, соединяясь также с желчным пузырем. Меридиан пронизывает диафрагму, разветвляется по боку и далее по задней стороне дыхательных путей входит в горло, соединяется с «системой глаз». Далее он продолжает подниматься вверх ко лбу и соединяется с меридианом думай в области макушки (рис. 42). Одно ответвление внутреннего хода меридиана выходит из печени, поднимается вверх через диафрагму, входит в легкие, где соединяется с ручным тай-инь меридианом легких. Второе ответвление идет от «системы глаз» вниз в щеку и огибает губы.

Меридиан имеет отношение к таким симптомам и заболеваниям, как боли в верхней части головы, сухость в горле, переполнение в груди, грыжа, тошнота, боли в пояснице.

### *Ножной шао-инь меридиан желчного пузыря*

Меридиан начинается в точке тунцзыляо, идет вверх по виску, поворачивает назад и опускается в заушную область (рис. 43). Далее он следует по задней стороне шеи до плеча, где в точке дачжуй соединяется с меридианом думай, и вперед, где входит в точку цюэпэнь (в центре ключичной ямки). Ответвление меридиана, начинаясь в заушной области, идет в ухо, выходит спереди уха и уходит за внешний угол глаза. Другое ответвление начинается у внешнего уголка глаза, идет вниз, затем вверх под глазницу. Далее оно тянется вниз к шее и еще дальше вниз в грудь. Это ответвление пронизывает диафрагму, соединяется с печенью и уходит в желчный пузырь. По внутренней стороне боковой поверхности тела оно доходит до канавки между животом и бедром, огибая гениталии по краю зоны волос, горизонтально входит в область тазобедренного сустава. Еще одно ответвление меридиана из надключичной впадины идет в область подмышки, по боковой стороне груди спускается вниз, проходит точки жиюэ, цзюйляо, хуаньтяо и идет далее вниз по бедру и внешней стороне колена, проходит точку цюсюй на передней стороне внешней лодыжки и по подъему стопы достигает точки цяоинь.

Меридиан имеет отношение к таким заболеваниям и симптомам, как мигрень, опухание и боли в подмышечной области, горечь во рту, рябь в глазах, боли в челюсти, боли в бедре и с внешней стороны колена.

Продолжение следует

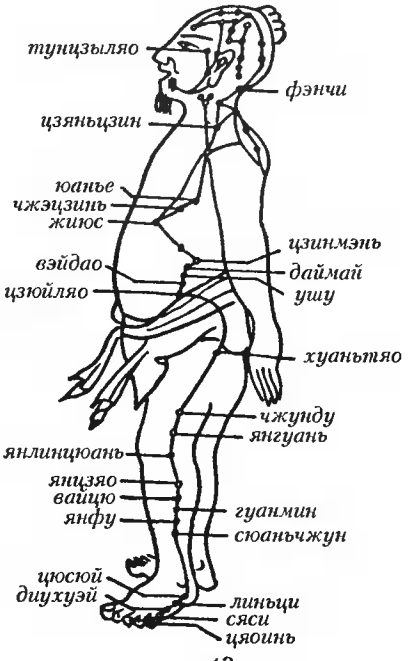


*рис. 43*

# Даосская эзотерика и восточная мистика

✍ *Нань Хуайцзинь*

Ориентируясь на философские принципы традиционной китайской медицины, продолжим исследование ее теоретических основ.

На этом этапе мы должны временно оставить «Книгу перемен» и перенести свой взгляд на «пять первоэлементов», на «небесные стволы» и «земные ветви», потому что теории об инь и ян, о «пяти первоэлементах», «стволах и ветвях», слившиеся с даосским учением, составляют идеологическую базу китайской медицины, что подтверждается частым упоминанием о них в медицинской литературе. Без понимания этих теорий довольно трудно разобраться в существе рассматриваемых в медицинской литературе вопросов.

### Рассказывал ли Цзоу Янь «сказки»?

В эпоху Воюющих царств в княжестве Ци жил выдающийся, ученый Цзоу Янь, который являлся специалистом в вопросах инь и ян. У него было множество учеников, которые любили слушать его лекции. Цзоу Янь высказывал довольно необычные взгляды. Так, он первым дал достаточно своеобразное определение окружающему миру, разделив его на «девять больших островов», одним из которых, считал Цзоу Янь, был Китай. Многие современники ученого называли его теорию сказкой и абсурдом. Ученый был великим учителем, сумевшим свести разрозненные сведения об инь и ян в единую теорию. Вытекающие на школы инь-ян учения о «пяти первоэлементах», «небесных стволах» и «земных ветвях» впоследствии превратились в фундаментальные принципы китайской медицины.

### Наш «малый мир»

Даосы называют космос «большим миром», а тело человека «малым миром». Согласно «Нэйцзин», организм человека разделен на 26 частей, каждая из которых определенным образом кореллирует с «большим миром».

Например, круглая голова человека, венчающая собой тело, может быть вполне соотнесена с небесной сферой. Ноги же находятся внизу, образуют квадрат, а потому соотносятся с землей. Разве наши глаза, блестящие и светящееся, не напоминают солнце и луну? Девять «отверстий» на теле человека как раз соответствуют «девяти материкам». Радость и гнев человека сопоставимы с природными громом и молнией. Наши четыре конечности соотносятся с четырьмя временами года. Всего таких соответствий, как уже было сказано выше, насчитывается 26: голова — небо; ноги — земля; левый глаз — солнце; правый глаз — луна; девять отверстий — девять материков; радость и гнев — гром и молния; четыре конечности — четыре времени года; «пять плотных органов» — пять звуков; «шесть полых органов» — «шесть ступеней звукоряда»; холод и жар — зима и лето; десять пальцев — «древняя десятидневка» (декада); 12 ребер — 12 периодов суток; муж и жена — инь и ян; 365 костей — 365 дней; 12 суставов — 12 месяцев; колени и плечи — высокие горы; под-

Продолжение. Начало см. 2003, № 1–3.

мышки и подколенные ямки — глубокие долины; 12 энергетических каналов — реки; «защитная ци» — водные источники; волосы — трава; сон и подъем (вставание) — день и ночь; зубы — 28 созвездий; мелкие суставы — холмы; выступающие кости — скалы; плоские сухожилия — леса; круглые мышцы — цвета.

### История о «десяти солнцах»

Выше, перечисляя 26 соответствий между человеком и природой, мы упомянули о «древней десятидневке». «Десять дней» — значит «десять солнц».

В древнекитайской мифологии есть история о том, что изначально на небе было десять солнц, девять из которых были сбиты умелым стрелком Хоуи. В результате осталось лишь одно светило и температура на Земле стала ниже. Благодаря этому возникли условия для появления растительности, для нормальной жизни человека.

В общем, независимо от теорий появления солнца, фактом остается то, что мы живем и наш мир существует в рамках солнечной системы. И все же, история о «десяти солнцах» полностью соответствует буддийскому мировоззрению. В буддийской теории устройства Вселенной за одну единицу мироздания принята звездная система с одним солнцем и одной планетой. Место, в котором мы с вами существуем, это Земной шар, являющийся составляющим элементом одной солнечной системы.

Однако в безграничном космосе существует огромное множество подобных нашей солнечной системе звездных миров. Какого порядка это множество? Оно исчисляется тысячами,миллионами! Тысячу солнечных систем можно назвать «малым киломиром», тысячу «малых киломиров» можно назвать «средним киломиром», тысячу «средних киломиров» можно назвать «большим киломиром».

Что есть человек в тысячах «больших киломиров»? Песчинка. Космос настолько велик, что упоминание о десяти солнцах — это лишь небольшой намек на истину.

### Что такое «цигун»?

Все слышали, что цигун способен лечить болезни. На чем же основывается подлинный цигун?

Еще первыми последователями даосского учения были выделены шесть «важных иероглифов», а точнее, шесть звуков, которые оказывают оздоравливающее воздействие на органы человека. Эти шесть звуков еще называют «шесть ци»: сюй, сы, хэ, чуй, ху, си.

Эти занимавшиеся самосовершенствованием и стремившиеся стать бессмертными-святыми даосы рано утром становились лицом на восток и в момент наиболее активного «рождения ци» издавали соответствующий звук, тем самым «прочищая» энергетические каналы внутри своего тела.

Произнесение их должно быть легким, слышным только самому себе, продолжающимся непрерывно до тех пор, пока не закончится воздух в «животе».

Выполняя эти упражнения, люди заметили, что они помогают излечивать болезни, и постепенно на их базе разработали методы цигун-терапии и оздоровления.

### Цветное, звуковое кино с запахом и вкусом

Несмотря не то, что человек абсолютно и полностью соответствует окружающему его миру, его тело, несомненно, обладает своим звучанием, своим цветом, своим запахом и вкусом. То есть оно подобно красивому, красочному звуковому кинофильму. Если попытаться систематизировать свойства человеческого тела в соответствии с принципами «пяти первоэлементов», то получится нижеследующая несложная таблица. Одного взгляда на нее достаточно, чтобы понять, что индивидуальный «малый мир» каждого из нас чрезвычайно богат и разнообразен, что тело каждого на нас — это совершенный механизм из плоти и крови, обладающий своими цветами, запахами и вкусами. И самым таинственным и волшебным в этом чудесном механизме, без сомнения, является ци.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | «пять первоэлементов» | дерево | огонь | земля | металл | вода |
| 2 | «небесные стволы» | цзяи | бипдин | уцзи | гэнсинь | жэньгуй |
| 3 | «земные ветви» | иньмао | сыу | чоувэй чэньсюй | шэнью | цзыхай |
| 4 | (посленебесные) «восемь триграмм» | чжэнь сюнь | ли | гэнь кунь | цянь дуй | кань |
| 5 | (надписи реки Ло) цифры | 8 | 7 | 5 | 9 | 6 |
| 6 | направления | восток | юг | центр | запад | север |
| 7 | времена года | весна | лето | круглый год | осень | зима |
| 8 | «пять звуков» | цзюэ | чжи | гун | шан | юй |
| 9 | цвета | зеленый | красный | желтый | белый | черный |
| 10 | вкусы | кислый | горький | сладкий | острый | соленый |
| 11 | «пять планет» | Юпитер | Марс | Сатурн | Венера | Меркурий |
| 12 | «пять видов ци» | ветер | жар | сырость | сухость | холод |
| 13 | «пять органов» | глаза | язык | туловище | нос | уши |
| 14 | «пять плотных органов» | печень | сердце | селезенка | легкие | почки |
| 15 | «шесть полых органов» | желчный пузырь | тонкий кишечник | желудок | толстый кишечник | «тройной обогреватель» и мочевой пузырь |

### Способна ли музыка лечить болезни?

Сопоставив приведенные в таблице данные о соответствии «пяти плотных органов» «пяти звукам» и вспомнив упоминавшиеся ранее взаимосвязи между музыкой и соответствующими «пяти первоэлементам» органами, можно сделать однозначный вывод о том, что музыка и тело человека неразрывно связаны друг с другом.

Если взять, к примеру, западную медицину, то она уже давно признает влияние музыки на человека, на животных. Так, музыка определенного характера повышает яйценоскость кур и надои молока у коров.

Что касается человека, то мы по своему опыту знаем, что одна музыка нагоняет на нас сон, другая — заставляет без остановки танцевать.

Поэтому в западной медицине давно принят на вооружение метод звуковой терапии, а часто упоминающиеся в ранней китайской медицинской литературе понятия «звук» и «цвет» означают не что иное, как лечение больных с по-

мощью звуков. Если говорить конкретно о даосской школе, то ее методика способна вызвать улучшение состояния больного вообще без применения лекарств, исключительно за счет использования соответствующих звуков.

### Как соотносятся цвет и болезнь

Исходя из соответствия «пяти первоэлементов» и различных цветов спектра, состояние больного, в принципе, можно определить даже по одному только его цвету. Это несомненно.

Если же идти дальше в развитии этих соответствий, то можно сказать, что цвет вообще оказывает большое влияние на человека. Цвет, как и звук, рассматривается в качестве важного фактора, учитываемого в медицине. В последнее время и западная медицина стала уделять большое внимание так называемой цветотерапии.

Опираясь на имеющиеся сейчас в нашем распоряжении знания, можно с полной уверенностью сказать, что они в полной мере подтверждают правильность установленных когда-то даосами соответствий между звуком, цветом и органами человека.

### Зелень, редька и травоведение

По таблице соответствий «пяти первоэлементов» можно определить сочетаемость «пяти вкусов» и «пяти плотных органов». Заговорив о «пяти вкусах», мы не можем не обратиться к травоведению (то есть к науке о растениях, используемых в медицинских целях).

Согласно вполне достоверным данным, в одном из самых первых «травников» — «Шэньнунши бэнцао» — содержалось всего семьдесят с небольшим лекарственных препаратов на основе трав. Однако постепенно, в процессе длительного исследования и экспериментов, количество лекарственных растений все время увеличивалось. Расширение «травника» происходило не только по номенклатуре, но и по области применения.

Пожалуй, наиболее ценным трудом по лекарственным средствам, применяемым в китайской медицине, является многократно переиздававшаяся книга известного медика эпохи Мин Ли Шичжэня «Бэнцао ганму», представляющая собой классификатор лекарств.

### Иероглиф «человек»

Если говорить о медицине, то это поистине неисчерпаемая наука. Чтобы овладеть медициной, надо «вверху» проникнуть в небесную высь, «внизу» постичь законы земли, а «посередине» овладеть самым важным знанием — законом «человека».

Давайте посмотрим на иероглиф «человек» —人. Его левая наклонная черта символизирует ян, правая — инь. Одно инь и одно ян образуют человека.

Теперь взглянем на самих себя. Наши две ноздри, два глаза и два уха, находящиеся сверху от середины тела, разве не напоминают триграмму кунь?

Если пойти вниз от середины тела, то два нижних отверстия вместе со ртом представляют собой три ян-черты, образующие триграмму цянь.

Поэтому человек представляет собой «триграмму равновесия» между небом и землей.

Получается довольно забавный парадокс: изучить человека очень трудно, а основным условием становления настоящего врача является как раз знание человека.

В китайской медицине есть такое выражение: «лечит ум». Это значит, что врач должен иметь светлую голову, сочетать педантичность с гибкостью.

Только с такими качествами можно совладать с постоянно меняющимся человеком. Медицина — наука мудрых. При работе с пациентом, согласно правилам китайской медицины, надо начинать с «четырех слов».

**«Смотреть, слушать, спрашивать, щупать»**

Что значат эти слова, понятно всем, но их истинный смысл в китайской медицине гораздо глубже поверхностного значения.

«Смотреть» — значит визуально изучать внешность больного, т.е. заниматься физиогномикой. В эпоху Цин жил врач по имени Чэнь Сююань, написавший по этому поводу стихотворение. В нем рассказывается о способах и принципах постановки диагноза по внешним признакам: по выражению и цвету лица. Если левая скула темно-серая, значит, у человека больная печень, если такого же цвета скула правая, значит, не в порядке легкие. При нездоровом сердце изменяется цвет лба, больные почки влияют на цвет щек. Нос отражает состояние селезенки. Положительным признаком является смена цвета лица соответственно смене времени года. Если плохой цвет лица долго не лечится, значит, лечение было неправильным, если же на лице появляется желтоватый оттенок, значит, поднимается «ци желудка», а это является признаком выздоровления.

Кроме изучения цвета лица, в китайской медицине еще смотрят на цвет налета на языке, на любые другие признаки, которые определяются визуально.

«Слушать» — значит прислушиваться к тому, какие звуки чаще издает человек, к его голосу. Цель этого мероприятия заключается в определении состояния больного по голосу, в соответствии с принципами «взаимного порождения» и «взаимного подавления», «пяти первоэлементов» и их соответствия «пяти плотным» и «шести полым внутренним органам».

Больная печень порождает гневное звучание голоса, быструю раздражительность. У людей гневливых и раздражительных, как правило, больная печень. Больная селезенка является причиной задумчивости, переживания, рефлексии. Тоска, плаксивость указывают на болезнь легких. Люди с больными почками часто постанывают, а когда поворачиваются или сгибаются и их тело пронизывает боль, они ойкают и вдыхают сквозь зубы.

На самом деле определить характер заболевания по голосу довольно сложно, и это тема отдельного разговора.

«Спрашивать» — значит пытаться выяснить у больного его субъективные ощущения.

Внимательно посмотрев на больного и послушав его голос, издаваемые им звуки, надо попросить его самого рассказать о себе, описать свои ощущения.

Этому аспекту осмотра больного Чэнь Сююань тоже посвятил стихотворение, из которого следует, что и в древности врачи перед началом лечения прежде всего тщательно изучали его состояния, то есть проводили нечто подобное современному комплексному обследованию, а также составляли полное и конкретное представление о том, что мы называем «человеком», и лишь после этого ставили диагноз. Поэтому терапевта китайской медицины можно с полным основанием назвать врачом-универсалом, сведущим, в том числе, и в педиатрии, и в гинекологии.

«Щупать» — значит изучать биение пульса. Изучение пульса является, пожалуй, самой глубокой отраслью знания, требующей приобретения длительного и многопланового опыта, который единственно и обеспечивает успех. Начинающие не этом поприще тренируются обычно на свиньях или собаках, чтобы научиться четко определять, как воспринимается отсутствие «жизненной артерии». Затем они учатся нащупывать «жизненную артерию». Процесс обучения очень долгий и постепенный.

Продолжение следует

# Оздоровительные мини-методики

✍ Ван Пэйшэн

## УКРЕПЛЕНИЕ СУХОЖИЛИЙ И КОСТЕЙ

Тело человека напоминает здание. Как известно, главными несущими элементами любого дома являются колонны и балки. Дом разрушится, если хотя бы одна из них будет повреждена. Так же наступает и смерть человека. Позвоночник — это столб тела-здания, ключицы — балки. Надо следить, чтобы эти элементы не гнулись, не повреждались. При патологии печени или почек нарушается питание сухожилий и костей, что может привести к воспалению суставов. Часто травмы, ветер и холод вызывают впоследствии заболевания сухожилий и суставов. Ниже приводится подборка мини-методик, оказывающих положительный эффект при болях в сухожилиях и костях.

*Вопрос:* Я очень боюсь холода и одеваюсь обычно не по сезону, а теплее: когда все ходят с коротким рукавом, я ношу шерстяной свитер. Зимой никогда не занимаюсь на улице, потому что как бы тепло я ни одевался, мне все равно холодно. Как мне быть? Нет ли методики, с помощью которой можно научиться не бояться холода?

*Ответ:* Если у человека организм настолько слаб, что он боится холода, ему тем более показано закаливание. Особое значение цигунисты придают занятиям зимой в период максимального холода и в сезон «летней жары». И в том, и в другом случаях ни в коем случае нельзя отклоняться от требований методик и прерывать занятия. Многие прекращают занятия с наступлением холодов. Поэтому, кроме обычных способов утепления, можно рекомендовать методику «три кольца охватывают луну», которая помогает организму самому продуцировать тепловую энергию, регулирует циркуляцию ци и крови, укрепляет сухожилия и кости.



*рис. 1*

### *«Три кольца охватывают луну»*

Соедините кончики средних и больших пальцев одной руки с кончиками тех же пальцев другой руки, образовав кольцо. Затем образуйте еще одно кольцо, соединив указательные пальцы. Эти два кольца плотно наложите на пупок, который сам по себе тоже представляет еще одно кольцо. Таким образом получается три кольца (рис. 1). В этот момент надо представить, что кольцо пупка стремится выпрямиться и выйти на один уровень с кольцами пальцев. При этом для достижения

Продолжение. Начало см. 2002, № 5, 6.

этого результата не следует прилагать физического усилия, поскольку оно может стать причиной некомфортного ощущения в животе. Центральные части ладоней тоже должны быть все время прижаты к животу. Правильно выполняя этот прием, через некоторое время можно ощутить медленное потепление в центральных точках ладоней и подошв. Затем сильное тепло разольется по пояснице (по меридиану даймай), области пупка и точки минмэнь. После этого холод вам будет не страшен. Чем больше вы будете выполнять упражнение, тем меньше одежды нужно будет зимой. Чтобы не прерывать занятия цигун зимой, выходя на улицу, начинайте сразу выполняять это упражнение, стоя или в движении — все равно. Этим приемом можно пользоваться для согревания и в других случаях.

Данная мини-методика применима только в зимний период, поскольку летом тело будет чрезмерно разогреваться.

*Вопрос:* У меня больные ноги, и возраст уже не позволяет заниматься стоя. Нет ли методики, которую можно выполнять сидя? Поскольку внутренние органы у меня в порядке, то главную причину своей слабости я вижу в «ущербности» ци и крови.

*Ответ:* Сидя можно заниматься «динамическим упражнением», которое регулирует циркуляцию ци и крови, укрепляет сухожилия и кости.

### *«Динамическое упражнение»*

Сядьте удобно, расслабьтесь и успокойтесь. Мысленно сосредоточьтесь на пупке, через некоторое время перенесите сосредоточение на точку минмэнь (центр поясницы), затем вновь вернитесь к пупку и т.д. Всего выполните 49 раз.

Когда вы будете «думать» о пупке, появится ощущение, что он «впал»; когда вы будете «думать» о точке минмэнь, пупок сразу «выпятится» наружу.

Благодаря этому происходит регулирование ци и крови внутри тела. По завершении выполнения упражнения тело может начать слегка подрагивать.

*Примечание.* В процессе выполнения упражнения не рекомендуется спешить. Когда, например, вы сосредоточиваетесь на точке минмэнь, надо подождать, пока пупок «выпятится» максимально. Это сосредоточение и будет считаться за 1 раз. Следующий раз будет сосредоточение на пупке. Выполняйте упражнение подобно маятнику часов, медленно и неспеша «втягивая» и «выпячивая» пупок. Это и называется динамичностью, когда покой достигает предела и порождает движение, которое, в свою очередь, достигнув предела, «возвращается в покой». Это упражнение относится к разряду промежуточных между статическими и динамическими и оказывает благоприятное регулирующее воздействие на ци и кровь во всем теле.

*Вопрос:* Наша семья живет на шестом этаже в маленькой квартирке. Когда приходит лето, в ней становится нечем дышать, особенно по ночам, поэтому без вентилятора не уснуть. Если же засыпаешь с включенным вентилятором, то зачастую надувает в шею. Физиотерапия не всегда дает положительный результат, как быть?

*Ответ:* Такая ситуация встречается довольно часто. Один молодой человек спал под вентилятором, а утром встал, шея не поворачивается, а руки онемели. Он пришел ко мне и сказал, что врачи не могут ему помочь. Я сделал ему массаж в области шейного отдела позвоночника, и онемение прошло. Я обучил молодого человека этой методике, которая помогает при боли в плечах и онемении рук, и рекомендую ее вам.

### *«Обнимая тигра, возвращаюсь в горы»*

*Движение 1.* Вытяните кисти обеих рук вперед. Расслабьте запястья, пальцы свободно расправьте и, повернув кисти ладонями вниз, опускайте их вниз до тех пор, пока центр тяжести полностью не перейдет на левую ногу. Взгляд направьте вдаль между руками (рис. 2). Мысленно сосредоточьтесь на центральных точках ладоней. В это время в левом бедре появляется ощущение сильного тепла. Вытяните руки и ощутите тепло в центре ладоней, набухание кончиков пальцев.

*Движение 2.* Разведите кисти рук влево и вправо. Кисть правой руки поворачивается вправо, указывая прямо на юг. Одновременно пятка правой ноги расслабленно поднимается и, опираясь на носок, как на ось, поворачивается влево так, чтобы стопа приняла положение «носок — на юг, пятка — на север». Затем кисть правой руки перемещается в направлении строго на запад, а стопа левой ноги поворотом пятки влево также располагается в направлении «север — юг». Разведя руки, держите их ладонями вниз на уровне плеч. Центр тяжести переносится на правую ногу, а мысленное сосредоточение направляется на центр правой ладони. Вы должны ощутить, что руки вытягиваются, а грудь и спина приятно расправляются (рис. 3).



*рис. 2*



*рис. 3*

*Движение 3.* Переверните кисти ладонями вверх. Центральную часть ладони правой руки медленно поворачивайте вправо вверх. Когда кисть достигнет крайнего положения, «поднимите» тело вслед за ладонью. Левую ногу подведите к правой и легко опустите на пол. Одновременно левой кистью выполните движение аналогичное движению правой кисти (рис. 4). Переведите руки в положение прямо перед собой и перекрестите запястья так, чтобы левая кисть находилась снаружи и ее ладонь была повернута вправо, а правая кисть — внутри с ладонью, смотрящей влево. Пальцы обеих рук направьте вверх, центр тяжести сохраняйте на правой ноге. Взгляд с пе-



*рис. 4*



*рис. 5*

рекрещенных кистей переведите вперед вверх и смотрите вдаль. Мысленно сосредоточьтесь на кончиках пальцев обеих рук. Вы должны ощутить приятный комфорт в ногах, сильный жар в центре ладоней и набухание кончиков пальцев.

*Движение 4.* Медленно согните ноги в коленях, расслабьте плечи. Крестообразно скрещенные руки поместите перед собой, подняв запястья выше уровня плеч (рис. 5). Центр тяжести перенесите на обе ноги. Взгляд с перекрещенных рук переведите вдаль перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на кончиках пальцев. Затем сложите ладони, чтобы средние, большие и указательные пальцы касались друг друга, и опустите их на уровень груди. Наконец, расслабьте кисти и колени и выпрямитесь. Руки разведите и опустите вниз. Представьте, что с ваших пальцев, начиная с большого, один за другим опадают ногти. В это время ци поступает в кончики пальцев и вы ощутите прилив сил.

*Вопрос:* У меня больной позвоночник, я не могу прямо стоять, потому что, когда пытаюсь выпрямиться, ощущаю сильную боль. Рентген показал, что мой позвоночник искривлен и имеет S-образную форму. Что Вы можете мне посоветовать?

*Ответ:* Аналогичный случай имел место в моей практике в пятидесятые годы. В то время я вел занятия тайцзицюань в больнице Цзишуйтань. У меня занималось более 700 пациентов. Однажды меня позвали в одну из палат хирургического отделения. Когда я пришел, то застал там врача, делавшего массаж больному. Его позвоночник имел S-образную форму. В свое время он был ранен на войне, потом вел сидячий образ жизни, работая за столом, порой за полночь, потел и простужался. Узнав все это, я рекомендовал пациенту методику «руки-облака». Она показана при искривлении позвоночника (сколиозе) и включает в себя плавные движения руками (подобно плывущим по небу облакам).

### *«Руки-облака»*

*Движение 1.* Запястье левой руки расслабьте и переместите руку вправо вниз, держа ее ладонью вправо. Продолжайте движение руки по дуге к правому колену, а центр тяжести тела постепенно переносите на правую ногу. Правую кисть ладонью вниз вытяните вправо. Центр тяжести тела окончательно перенесите на правую ногу, мысленно сосредоточьтесь на центральной точке правой ладони (рис. 6). В результате у вас должно появиться ощущение, что правая нога как будто укоренилась в земле, а в центральных точках правой ладони и левой подошвы должно быть ощущение приятного распирания.



*рис. 6*

*Движение 2.* Левую кисть переместите вправо вверх до изгиба правой руки. Затем двигайте ее вправо вперед ладонью внутрь, продолжайте движение вверх по дуге влево. Корпус движется вслед за рукой. Когда левая кисть окажется прямо перед вами, перенесите центр тяжести тела на обе ноги. Ладонь постепенно разверните вовне. Когда кисть достигнет левой стороны, перенесите центр тяжести на левую стопу, а кисть разверните ладонью вниз, ус-

тановив ее на уровне плеча. Одновременно правая кисть по дуге опускается вниз мимо правого колена к левому. Центр тяжести перенесите на левую ногу, взгляд устремите на середину левой ладони (рис. 7). Вы должны испытывать сильное тепло и ломоту в левой ноге и тепло в центре левой ладони.

*Движение 3.* Правую кисть переместите влево вверх до изгиба левой руки. Затем двигайте ее влево вперед ладонью внутрь, продолжайте движение вверх по дуге вправо. Корпус движется вслед за рукой. Правую ногу поднесите к левой. Далее продолжайте движение правой руки в правую сторону, пока она не окажется перед вами. Перенесите центр тяжести на обе ноги, а когда рука будет впереди справа, перенесите его на правую ногу. Продолжая движение руки в правую сторону, разверните кисть ладонью книзу и установите ее на уровне плеча. Сосредоточьтесь на центральной части правой ладони (рис. 8). Вы должны ощущать сильное тепло и ломоту в правой ноге и тепло в центре правой ладони.



*рис. 7*



*рис. 8*



*рис. 9*

*Движение 4.* Левую кисть направьте к правой ноге. Поворачивая мизинец левой руки вовне, медленно разверните вовне и всю ладонь. Начинайте движение левой руки влево. Когда левая кисть окажется прямо перед вами, переместите центр тяжести на обе ноги. Когда кисть достигнет переднего левого положения, перенесите центр тяжести на левую ногу. Когда кисть окажется слева, разверните ее ладонью вниз и установите на уровне плеча. Одновременно с этим правой кистью опишите дугу вниз, проведите ее перед правым коленом и остановите перед ним. Сосредоточьте внимание на середине левой ладони (рис. 9). В это время в левой ноге должны ощущаться сильное тепло и ломота, сильное тепло должно возникнуть и в центральной точке левой ладони.

*Движение 5.* Правую кисть ведите влево вверх до изгиба левой руки. Отведите ее влево

вперед и вверх до предела. Корпус движется вслед за рукой. Правую ногу подведите к левой, а правую кисть продолжайте перемещать вправо. Когда она достигнет переднего положения, центр тяжести тела распределите на обе ноги. Слегка повернув кисть, направьте центр ладони вовне. Когда кисть достигнет правого переднего положения, перенесите центр тяжести тела на правую ногу. Развернув правую кисть вправо, медленно опустите ее до уровня плеча ладонью вниз. Одновременно с этим левой рукой опишите дугу вниз мимо левого колена к правому и поднимите вверх до изгиба правой руки. Расслабьте локоть правой руки, правую кисть чуть-чуть поднимите, чтобы запястье правой руки соприкоснулось с кончиками четырех средних пальцев левой руки. Расслабьте запястье правой руки, сведите ее пальцы вместе и согните крюком. Одновременно с этим левой ногой сделайте шаг в сторону, опустив ее на кончики пальцев. Центр тяжести тела перенесите на правую ногу и сосредоточьтесь на кончике крюка (рис. 10). Вы должны ощущать сильное тепло и ломоту в правой ноге, сильное тепло и волнообразные движения в центральных точках правой ладони и левой подошвы.



*рис. 10*

*Движение 6.* Левую кисть отнимите от правого запястья и медленно переместите влево (по внешней дуге). Центр ладони находится на уровне глаз. Смотрите на кончик указательного пальца левой руки. Когда кисть окажется ровно по центру между двумя ногами, пятку левой ноги переместите правее и ровно опустите на пол. Поясницу расслабьте, центр тяжести перенесите на обе ноги. Далее разворачивайте кисть ладонью вовне и ведите руку до положения перед кончиками пальцев левой ноги. Ладонь разверните вовне пальцами вверх, сосредоточьтесь на середине кисти (рис. 11). Вы должны ощущать ломоту, набухание и сильное тепло на внутренних поверхностях бедер, а также самопроизвольные волнообразные движения кончика указательного пальца левой руки.

*Примечание.* Когда вы смотрите на ту руку, которая находится сверху, не сосредоточивайтесь на ней, потому что это может вызвать подъем кровяного давления. Мысленное сосредоточение следует направлять на нижнюю руку, что способствует снижению кровяного давления. Держать пальцы надо на определенном расстоянии. Спина должна быть прямой, руки — слегка согнутыми. Так достигается необходимое расстояние между пальцами и глазами. Что касается положения рук, то на уровне глаз должна находиться центральная точка ладони. Помните, что на левую руку вы только смотрите, а сосредоточение удерживаете на правой руке. Правая рука должна покачиваться, как будто на волнах, плавно ходить туда-сюда. Покачивая правой рукой, делайте шаг в левую сторону, и наоборот. Упражнение выполняется 21 раз влево и 21 раз вправо.



*рис. 11*

Мой пациент, о котором речь шла вначале, прозанимался чуть больше недели и уже ощутил результат: его шея стала значительно более расслабленной и подвижной. Помимо этой мето-

дики мы занимались вытягиванием рук и ног, подъемом рук, т.е. как бы растягивали тело в обе стороны, что и привело к исправлению его S-образной формы.

*Вопрос:* Какая методика показана при опухании шейного отдела позвоночника?

*Ответ:* Онемение рук и опухание шеи часто происходит из-за воздействия холодного ветра или сквозняка. Кроме того, подобные явления могут возникнуть если спать на подушке неправильной высоты или на одном боку. Боли, онемение, набухание, отвердение шеи могут возникнуть и у тех, кто занимается сидячей работой. Рекомендуемая методика показана во всех перечисленных случаях.

### *«Кусание плечевых впадин»*

Сначала надо четко определить положение точек цзяньцзин. Они находятся слева и справа от шеи. Скрестите предплечья перед грудью, кончики средних пальцев упрутся в искомые точки*.

Встаньте прямо, с «ненавистью» посмотрите на левую точку цзяньцзин и попытайтесь укусить ее (рис. 12). Поверните голову вправо и выполните аналогичную процедуру. Упражнение выполняется 81 раз.

*Примечание.* «Кусая» точки цзяньцзин, надо испытывать «ненависть», а не просто мотать головой туда-сюда. Без «ненависти» упражнение не будет иметь эффекта. Для того, чтобы вызвать в себе это чувство, можно, повернув голову в сторону соответствующей точки, долго смотреть на нее, пока она вам действительно не надоест. Итак, смотрите на точку до надоедания, испытывайте ненависть, «кусайте» ее, причем так, чтобы укус действительно приносил облегчение этой «ненависти». Эффект наступает достаточно быстро, поскольку суть упражнения состоит в растягивании мышц шеи.

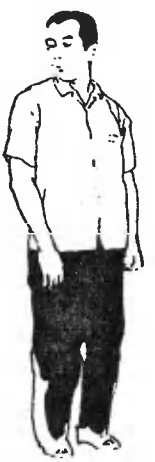


*рис. 12*

Продолжение следует

Неразумно поступает тот, кто предупреждает, что напряжение разрушает тело. Наоборот, напряжение дает тот обмен, который поможет достичь омоложения. Не думайте, что напряжение суть причина утомления. Только уныние подавляет силы, но восторг созидает прекрасное обновление. Так Мы не будем бояться напряжения. Только невежды сочтут его утомительным бедствием. Пусть они успокоятся на кладбище. Но человек, готовый восходить, примет возрастающее напряжение как врата праздничные. Тот же человек будет готов вспыхнуть негодованием, когда при нем будут поносить самое Высшее.

*Агни-йога. Надземное*

* Расположены (справа и слева) на середине расстояния от средней линии спины, на уровне промежутка между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков (точка дачжуй) до бугра плечевой кости (точка цзяньюй). — Прим. ред.



# Слово Виссариона*

«Всё начинается со скромности, потому что для женщины скромность — это величайшая ценность. Но это надо научиться ценить, не бояться, и воспитывать, помогать это хранить. Это очень важные проявления чувственного мира, которые позволяют удерживать себя в очень красивых рамках, очень важных, таинственных, чудесных. И женщина всегда будет по-своему будоражить чистое состояние мужчины, потому что он же тоже формируется.

А мужчины — это особый мир. Мы много говорим: женщины у нас прекрасная часть, которая должна дорожить этой красотой. Но Я ещё пока мало говорил, но Я буду говорить, что же всё-таки имеет мужчина. Неужели это только громада физических сил, которая ворочает брёвна и так далее?

Нет, у него чувствительность очень большая... И если женщина не будет правильно формироваться, Я могу сразу предречь: мужчина будет бояться женщин, он просто будет бояться её грубости. Ему будет сложно рядом с женщиной, он будет избегать общения с ней более длительного.

Он ещё может испытывать предрасположенность поговорить с ней, но только тогда, когда его инстинктивный мир предрасположен испытывать чувственные какие-то желания. Тогда это может перекрыть некоторые особенности его глубинные, и он может подойти, общаться, говорить, сказать что-то приятное.

Но поверьте, как только это чувство инстинкта чуть-чуть притухнет, — оно не будет постоянно, оно естественно при каких-то обстоятельствах чуть-чуть притухает, — он постарается обязательно отбежать от женщины, он не сможет рядом с ней быть. Он будет испытывать её грубость, он внутренне её будет бояться, потому что, подходя к женщине, в этом случае он зажимается, он надевает доспехи, боясь удара с её стороны — неожиданного удара, и часто в спину удара.

Почти в каждой семье это существует у вас уже, а дальше это будет обостряться. И либо вы будете развиваться и составите семью уже прочную, настоящую, либо семьи ваши уже не смогут существовать.

Всё будет зависеть опять от того, кто как быстро начинает формироваться согласно Вере. Ибо вы становитесь чище, вы освобождаетесь от многого, но здесь наступает определённое важное условие в связи с этим очищением. А тут нужно быть внимательным.

И здесь женщине особенно надо быть чуткой к тому, что за капризы внутри возникают, что за требования возникают внутри к мужчине. Потому что, если смотреть внимательно, эти требования чувственные, — может быть, не в словах, а просто внутренние чувственные требования, — они порой настолько хаотичны и безобразны, беспорядочны, что вы наносите удар мужчине в самый ответственный момент, даже не задумываясь.

Как правило, вы наносите удар в тот момент, когда он нуждается в вашей помощи. Вы даже этого не знаете, но это так и есть. То есть он слаб в какой-то момент, просто ему хочется отдохнуть, он просто чувствует внутренне — ему хотелось бы рядом с вами укрепиться.

---

* Фрагменты из «Повествования от Вадима». Часть 9, гл. 10.

Ему невольно приходится постоянно закрываться. Он старается преодолевать это.

Часто случается обстоятельство, когда женщина может приносить то мужчине, что он выдерживает годами. Но стоит в обратную сторону произойти, в сторону женщины, она не может вынести и одного дня. Хотя упорно это делает мужчине.

Это говорит, конечно, о его силе. Он способен долго терпеть, он имеет право терпеть долго, конечно же, он имеет определенные особенности. Но это не значит, что он грубиян и только поэтому терпит. Нет, это его сила позволяет терпеть то, что не удается вам терпеть в свою очередь.

И это тоже надо уметь правильно ценить, иначе он тогда ложится с вами спать ночью, но спит в доспехах рядом с вами. У него уже срабатывает такой своеобразный инстинкт: как бы не ударили в спину. Какой же он тогда домой приходит? Что же он дома находит? У него дома то же самое поле побоища, где надо ходить со щитом, в шлеме и так и спать. Так у вас гармонии никогда не будет.

Здесь надо быть очень чуткими к своим эгоистическим проявлениям, внутренним требованиям, а это очень неопрятно проявляется и очень сильно. Поэтому сейчас будем о каждом говорить.

И чтобы здесь, конечно же, сейчас не возомнили о себе мужчины, потому что они тоже, в свою очередь, готовы в спину ударить, и очень много и часто, к сожалению.

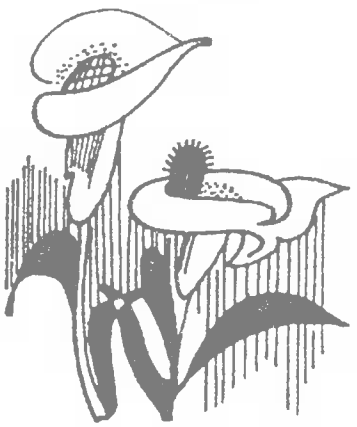
Развитие духовное предполагает определенное обострение чувственных способностей. А раз они обостряются, с каждым разом надо всё более чутким быть, рядом пребывая. Если раньше вы это делали и как-то это всё сходило с рук, это не значит, что оно так же останется и дальше.

Тот, кто быстрее развивается, с каждым разом будет испытывать грубость того, кто рядом находится и не торопится видоизменить свои усилия. Это обязательно приведет к срыву.

И тогда мужчина будет по закону стараться сохранить семью, к примеру, или женщина при таких обстоятельствах, но где гармоничные взаимоотношения существовать не будут, их невозможно сделать; и бессмысленно будет и глупо требовать друг от друга любви, которую в данный момент нельзя искусственно в себе заставить расцвесть. Она не будет расцветать в этих условиях никогда.

Чувства любви никогда не руководятся сознанием, их никогда не воскресишь специальными усилиями. Не бывает такого. Воэникло — храните. Потеряли — не требуйте. Их так не вернёшь.

Если по вашей причине потерялись какие-то благоприятные взаимоотношения в семье, терпеливо пробуйте восстановить. Если вам удастся — прекрасно. Не удастся — пусть свершится что-то следующее, что во благо ваше будет создано.



Но нельзя требовать эгоистически этой любви. Ни в коем случае! Это грубейшая ситуация, которую вы склонны делать и часто делаете, доходя до такого абсурда, который немыслимо даже описать. Но это всё-таки человек, и всё-таки он способен, оказывается, это сделать. Так что вот тут уж будьте внимательны.

О любви мы много поговорим с вами. Потому что, говоря о том, что вы строите, как вы создаёте единую Семью, как вы будете строить дома, никак не обойти эту сторону: как вы строите храм внутри себя, внутри, под крышей деревянного дома, как вы возводите храм своим духом при ваших взаимоотношениях друг с другом. Ведь это уже особая тема. Особая, важная, и мы о ней тоже будем много говорить.

Где я буду говорить и с мужчинами отдельно об их ответственности, которую они на самом деле несут, общаясь с женщинами. И с женщинами будем говорить об этой ответственности обязательно.

И ответственность у вас, и у тех, и у других, очень большая.

Но будьте особенно осторожны: на Пути развития духа кто-то один из вас может быстро рвануть вперёд, но для него его пребывание с вами, если вы приотстали, будет осложнено, именно осложнено».

И было далее сказано Учителем о близких чувственных отношениях между мужчиной и женщиной в природной семье: «Говорить о том, что муж или жена должны исполнять какие-то свои обязанности, — глупейшая, абсурднейшая ситуация. Ни в коем случае насильно это нельзя делать. Потому что тогда тот, кто хотел бы хранить семью, постарается сделать шаг, но это уже будет шаг против Природы.

И если первое время будет удаваться ему исполнять что-то, постепенно будет возникать внутри отвращение. Оно будет расти, расти и станет однажды стеной, которую уже не преодолеть. Восстановить потом будет почти невозможно ничего.

Потому что потребуется много лет какого-то переходного периода, прекрасных взаимоотношений, где, может быть, эта ещё снимется стена, но она внутри уже запретом будет стоять в природе, в физиологии этого человека. И он её не перешагнёт, это невозможно почти перешагнуть.

Поэтому, прежде чем потребовать что-то друг от друга, здесь надо быть крайне внимательными и очень чуткими. Ни в коем случае настаивать нельзя в этой области, чувственном мире.

Это особый храм, это особый мир, где вам дано право иметь мир чрезвычайно богатый, чего мир природный вообще не имеет.

Он имеет определённый диапазон каких-то эмоциональных проявлений, но именно благодаря вашему духу этот диапазон расширился многократно, он множится по сочности, яркости этих явлений, что никакими мерками, установленными Природой, не выделяется, не отмеряется. Это выше всех этих мерок.

Но при этом вы имеете и большую ответственность за все эти чувственные проявления. Они очень велики. Значит, с ними надо обходиться достойно, умея достойно их ценить, умея достойно, благородно к ним относиться, уважая их как что-то также священное.

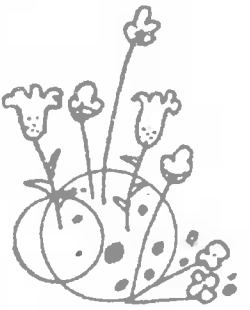
Есть священное — то, что связано с Отцом вашим и вашей душой. Но Земля, Природа, плоть ваша тоже священны, ведь они тоже сотворены Великим Бытием, Великим Творцом, они тоже, получается, священны по-своему.

Здесь другого рода законы, но которые надо уважать, обязательно ценить эти закономерности, знать, чтобы не переходить границы. Иначе вы будете с бесконечно больной плотью, с бесконечно дисгармоничными взаимоотношениями, у вас не будет получаться то, что хотелось бы, чтобы получалось; будете бесконечно несчастливы, будете бесконечно вымирать и так далее.



Но, конечно, бесконечности этой не будет, потому что на таком пути нельзя долго стоять, нельзя вечно стоять. Это, конечно, имеет определённые границы. Вот эта граница сейчас перед вами и встала.

Надо познавать эти законы, входить, уважая их, и становиться полноценными, полноправными детьми Вселенной, не только Отца — вообще Вселенной, потому что вы, получается, можете развиваться только в неотъемлемой связи с телом, с разумом, который присущ телу. Значит, вас в целом надо рассматривать, непросто отдельно душу. Для вас это тоже крайне необходимо достойно осознавать. И следовать этому пути достойно также важно.



Так что здесь всесторонне сейчас надо будет рассматривать свою жизнь. И законы вашей семьи мы будем очень много и глубоко рассматривать. Это очень большое таинство, очень важное. В него нельзя входить с грубыми руками, грубыми усилиями, грубыми словами и так далее. Иначе вы мгновенно теряете ту любовь, то особое чувство, при котором хочется подарить друг другу себя полноценно.

У вас тогда всё это переходит в нечто механическое, которое еще держится за счет просто животного инстинкта. Но вам не удаётся подарить себя. Некий рабочий момент у вас возникает, где по каким-то идеологическим установкам вам всё это надо сделать. Хотя это порой неопрятно, не хочется, оно уже превращается во что-то абсурдное, безобразное.

Вы не должны сходить, истекать на уровень животного мира, вы рождены быть выше. Вы призваны быть по существу выше. А это возможно, только достойно уважая эти законы, познавая их и ни в коем случае не преступая этих законов.

Вот эти законы мы также будем освещать, рассматривать, и вы будете им следовать.

Но будьте осторожны. Там, где возникает любовь, особенно затаите дыхание. Чтобы грубым своим дыханием не нанесли рану в этом мире там, где царит любовь...»

*«Учитель, а что означает фраза «мужчина должен быть выше природной любви?»*

«Он имеет право, имея силу, которая ему дана, организатором быть в этой области.

Если женщине даётся право быть свободной в этой области, если она абсолютно свободно может проявить себя в этой области в отношении любви, то мужчина имеет право оценить, организовать, чтобы не допустить искажений, которые, естественно, повлекут грубые последствия, какие-то неопрятные последствия, плоды больные, неверные и так далее.

То есть он не имеет права свободно этому отдаваться. И сила ему позволит не отдаваться этому чисто свободно, когда затмевается всё в сознании. Он имеет право руководить этим. И вот сила ему позволит это сделать.

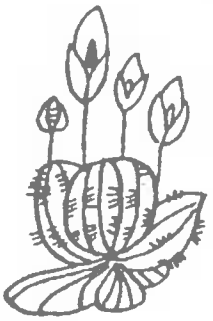
Но эту силу надо иметь, а пока вы её не имеете. Поэтому попадаете в сложнейшие ситуации, естественно влюбляясь, где видно — вам сложно очень справиться с этими чувствами. Это действительно очень сложно, это даст такое большое пламя, такой огонь, и вы теряетесь порою в этих ситуациях.

Поэтому и спрашивается в письме, когда мужчина пишет: как ему быть? У него есть жена, есть дети. И вот он приехал и влюбился, по уши влюбился, как мальчишка. «Что мне делать, как поступил бы верующий человек?»

И можно только сказать: да, прекрасно! Влюбился — здорово, чудесно, что влюбился, и надо дорожить этими чувствами. Только вот усилия дальше ваши должны быть очень осторожны.

Если пока есть семья, надо хранить семью. Тем более ребёнок, если он есть, нуждается в отце и в матери. Надо постараться хранить семью, то есть пока Я могу только сказать: усилия сохранить семью.

Не надо явно проявлять себя, не надо показывать, что ты влюблён, особенно тому человеку, в которого влюблён. Особенно. Ни в коем случае не надо себя показывать, постараться хранить свои чувства, не убивая их, не как-то выкорчёвывая, против них ничего не делая, но любуясь, радуясь, желая на волне этой любви подарить свои желания, мысли подарить красивые... Это всё будет прекрасно. Это не будет мешать нормальной жизни.



Хотя при тех условиях, при которых это у вас сейчас происходит, много сложностей может возникнуть. Тем более дух ваш ещё очень слаб, и вам не удаётся это правильно организовать, и мужчина часто сбивается, часто невольно показывает усилия, где его проявления тут же начинают создавать цепочку всевозможных действий, обстоятельств, ситуаций, при которых становится очень сложно. Начинается путаная картина, проливается масса слёз, возникают стрессовые ситуации...

Конечно, при том духе, который у вас ещё есть, здесь надо быть крайне осторожным, потому что эгоизм велик чрезмерно, до абсурда, до безобразия, чудовищно, дикообразно, как угодно ещё можно сказать, эгоизм велик. В этих условиях можно сотворить много горя при возникновении чувств любви.

Но это не любовь виновата. Виноват здесь эгоизм, который в этих условиях не способен справиться правильно, он не способен правильно воспринимать ситуацию, потому что он знает только себя самого, и заставляет ваше сознание крутиться определённым счётчиком, выстраивая обстоятельства, которые призваны удовлетворить его собственное эгоистическое корыстное побуждение.

У него только может быть лозунг: но это же будет приятно и тому человеку. Нет, это будет только лозунг. Это прежде рассматривается с позиций, что приятно будет ему лично. И вот с этих усилий он и строит это обстоятельство.

Он может промолчать, он может, скрипя зубами, спрятаться в доме. Но в том-то и дело, эгоизм — это же чувственные, энергийные проявления. Их не спрячешь ни под каким замком, и они начинают функционировать, они начинают вибрировать, они начинают создавать вокруг атмосферу, которая стягивает сложные обстоятельства, начинает действовать. И конечно же, это сложнейшая картина.

Но Я не призываю внутри себя что-то остановить. Хотя бы внешне попробуйте остановить себя, не создавая эти условия сложные. Не подавайте виду. Если ещё есть семья, надо стараться её хранить ради детей.

В будущем этих обстоятельств не будет. Потому что условий, при которых вы сочетаетесь сейчас, составляя природную семью, не будет впереди, в будущем. Но это не через год, не через два.

Сейчас надо вам серьёзно потрудиться быть собой. А потом мы уже поговорим о том, что же на самом деле у вас будет.

Хотя немножко Я могу упомянуть, потому что вы же будете жить вечно. А ваш эгоизм, естественно, предполагает, что то, что приятно, должно быть вечно с вами. Вам хочется, чтобы оно было вечно. Но этого не будет, потому что будут другие сочетания.

Будет много разных видоизменений в вашей жизни, в вашей судьбе. Вы можете много раз ещё через сто, через тысячу лет соединяться — пожалуйста, это будет бесконечный путь. Но это соединение будет на основе любви, а не на умозаключениях, не на каких-то корыстных побуждениях, каких-то ложных путаных мыслеформах.

Это будет определяться только вашей любовью, где вы должны понять: любовь — священна! В ней греха нет, в любви самой, в этом чувстве греха не существует.

Это природное проявление. И если вы что-то имеете против Природы, вы подойдите к Земле, к дереву и предъявите свои претензии относительно этих чувств. Но это будет абсурдная ситуация.

Это нельзя просить, это бессмысленно просить. Это определённые сочетания энергийных ваших проявлений внутреннего мира. Их сочетания, стечения вызывают большие всплески ваших эмоциональных состояний, и они называются вами любовью.

# Во имя Света и Любви

***

Это Николай Угодник приветствует тебя с утра пораньше. Хочу я похвалить тебя за отношение к брату вашему А.И., только что отошедшему в мир иной, но находящемуся пока у Земли, у тела своего.

Идет процесс болезненный, смущающий его, рождения в другом мире. Это необычное состояние для людей. Растерянность, смущенье, страх пред неведомым одолевают его. И необычность состояния невесомости без тела, боли его. И радость, и восторг, и непонятные новые ощущения, когда человек начинает постигать, что он как бы не умер. Иное состояние приводит к смятенью чувств, и начинает человек осознавать, что в другом качестве продолжает жить. Он наблюдает за всем, что происходит с близкими его, он видит их страданье, слезы, а также ощущает мысли их. Все это обрушивается на него, и он страдает, видя это со стороны, но вмешаться в происходящее не может. Он как бы есть, но нет его, его никто не видит и даже не знают, что он здесь, за всем происходящим наблюдает. Если бы живые знали об этом, они б иначе себя вели, ему бы помогали тихо, мирно в мир иной отойти. А так неэнанием своим они приносят боль ему и дополнительные страданья не за себя, за близких всех своих. А в это время он еще и в смятеньи пребывает от новых ощущений, обрушившихся на него, тем более, когда совсем не готов он все правильно воспринять. В этом смысле верующему легче, тому, кто знания обрел об этом закономерном переходе. Ему адаптироваться легче и все принять, смятение, смущение скорее преодолеть и не бояться рождения процесса этого души в другом мире, возвращения своего в мир души, знакомый ему из прежних воплощений. Эти знания помогают человеку быстрее равновесье обрести после покидания душой тела.

Дорогие сестры вы мои, спасибо за помощь вашу чадам отдельным. Вы помогаете молитвами своими, пожеланиями душе покой обрести. Сил вам, крепости духовной. И пусть воздастся вам за светлые душевные порывы. Работа эта души не менее важна, чем помощь материальная иль руками. Это еще ценнее в мировом пространстве. Благословляю вас на добрые дела души. Это другой уровень участия в богоугодном деле. Но, к сожалению, человек на это мало обращает внимание.

***

Ты верно догадалась, что это Николай Угодник — Небесный покровитель твой пришел к тебе на помощь с Обители Небесной. Я рад приветствовать тебя, поздравить с продвиженьем на пути твоем и пожелать дальнейших вам успехов. Мы все следим за движением душ ваших, за изменением свечения их и с удовлетворением отмечаем, что картина изменилась. Уж легче и ровнее свет они излучают и меньше выбросов неприятных. Однако есть еще они, когда суета жизни, отношений вас одолевают. Не можете еще спокойно вы воспринимать все, что происходит в жизни вашей. Но не огорчайтесь, дорогие наши, стремленье и терпенье вас правильно ведут. Мы знаем, как трудно искоренить привычки ваши, которые по жизни вы несли. Сознанье надо в корне перестроить и как бы заново на все посмотреть глазами Истины Великой, которую вам всем открыл Виссарион. Ему так трудно с человеком, что слов нет описать. Мы с замираньем сердец смотрим на Его усилия большие по измененью в нужном направленьи вас. Никто не мог представить даже, насколько трудная работа предстоит. Мы все стараемся ему помочь по мере сил своих, но наши усилия не идут в сравнение с усилиями Его.

Родные наши, помогайте по мере и сверх сил своих Ему в этой работе. Скорее сами изменяйтесь, и помощь тогда побольше вы сможете оказать Ему. Сми-

---

Продолжение. Начало см. 2001, № 5–6; 2002, №№ 1–2, 4–6; 2003 № 1–3.

ренней скорее становитесь, так мало еще в вас его. А без этого не сможете вы в полной мере помочь себе, Ему. С надеждой и волненьем смотрим мы на вас. Родные наши, не подведите Его и нас. Отец Небесный ждет скорейших изменений каждого из вас. Гасите в себе в начале все порывы, которые ведут вас вспять. Будьте начеку по отношению к ним каждую минуту. Все важно теперь в жизни вашей, любая мелочь и любой порыв. Не суетитесь! Мы вам помогаем ритм жизни удержать. Направьте все вниманье на устранение в себе преград, мешающих движенью к Свету и заполненью им. Благословляем вас на это. Надеемся на вас!

***

Здравствуй, радость моя М.! Молвит Слово свое к тебе Небесный покровитель твой Серафим. Радость моя, есть у меня к тебе небольшой разговор, но суть его важна и ценна не только для тебя, но и для всех тех, кто ищет Бога нашего Великого и Лучезарного. Это касается всех вас. Все мы — ваши небесные покровители и хранители сопричастны к тем великим событиям, что происходят у вас на Земле-Матушке, особенно с того момента, как на небосводе мироздания зажглась новая Звезда, осветившая дорогу Истине и принесшая ее человекам неразумным и заблудшим в своих мирских деяниях. Отрадно нам, что вы узрели ее и пошли за ней, что потянулись душой и сердцем к нашему Небесному Отцу, что признали своего брата единородного — Христа-Виссариона, оказывая ему своею Верою помощь великую во благо человеков.

Хочу отметить вам, что к нашему всеобщему огорчению таких, как вы, пока еще среди земных человеков мало. Очень трудно им, открыв глаза, увидеть затуманенным взором сияние Истины, радужные блестки которой пугают их своей новизной и величием, отчего некоторые из них опять зажмуриваются, чтобы пребывать в неведении и ложном спокойствии. А те же, которые все же пытаются разглядеть манящее мерцание Истины Великой, не способны еще достойно оценить ее величие, которое притягивает их и одновременно пугает своей неизведанностью. Трудно таким человекам, очень трудно сделать правильный шаг в ее сторону.

Теперь наступает ваш черед, когда вы призваны отыскать таких человеков среди собратьев своих и помочь им превозмочь этот внутренний страх, затянувший им глаза пеленою невежества. Это касается не только общинников ваших, среди которых тоже есть и такие, признавшие Истину и потянувшиеся к ней, но не могущие познать ее глубину, так как кроме веры в нее необходимы и знания, позволяющие постигнуть ее суть, до дна которой не доберется никто из человеков, так как это подвластно только нашему Небесному Отцу. Слепая вера сама по себе опасна, так как она может перейти в фанатизм. Вера, опирающаяся на знания, является движителем в развитии души. И вам, дорогие наши подопечные, необходимо теперь взойти на новую ступень испытаний, выражающихся в несении знаний, полученных вами от чистейших Небесных источников и от главного из них на Земле — Христа-Виссариона. Делитесь этими знаниями со своими собратьями. Дарите их им во множестве великом. Обстоятельства вам будут в этом благоприятствовать, так как собрат собрата быстрее услышит, нежели наше обращение к ним, потому что в восприятии вы ближе друг к другу. Если и будет вас что-то смущать при оных общениях, то не придавайте этому особого значения, так как их внутреннее сопротивление будет пока велико. Главное, чтобы вы посеяли эти семена знаний, которые рано или поздно дадут свои всходы, так как в этом их суть.

Чем больше ваши собратья будут знать о существовании неизвестных им в Мироздании миров, включая и главный наш Небесный Мир, тем благостнее это будет для них, тем больше у них шансов быстрее узреть Истину и пойти за ней. На сем я завершаю свое обращение к тебе. Несите искорки знаний с любовью и

терпением. Дарите их беспрестанно, не боясь быть непонятыми или отвергнутыми. В сих искорках есть сила великая, данная им волею Отца Небесного. И если она будет принята вашими собратьями, то осветит и согреет их души заблудшие. Будьте вы благословенны, ученицы наши дорогие. Осеняю всех вас Крестом Небесным.

***

Это Николай Угодник хотел бы молвить Слово свое тебе. Спасибо, что откликнулась на этот мой сигнал. Давно с тобой я не общался и с Л. тоже — с моими дорогими подопечными. Сейчас имею я для этого возможность. Примите мой привет с высот Небесных и лучшие пожелания мои в вашем движеньи к Свету. Его ж мы наблюдаем здесь. Картину замечаем уж другую. Сияете вы краше, наши светлячки, и стали еще ярче. Не огорчайтесь так, если не все получается, как надо. Форсировать свое движение напрасно. Усилия должны вы прилагать все больше. А вот если сбой произошел, не заостряйте надолго на нем вниманье. Это поможет силы сохранить и двигаться лучше в нужном направлении. Уж то, что вы отметили свой сбой и устыдились, много значит. При повторении его он станет слабее. Вот так шаг за шагом победу одержите над самостью своей.

Хочу вам передать привет и пожелания успехов от всех ведущих ваших здесь, всех, кто принимает участие в вашем нелегком изменении. Все мы отмечаем успехи ваши в понимании глубоком происходящего с вами. Будьте спокойны и терпеливы. Все идет, как надо. Еще отметить я хочу, что поактивнее вы стали в несеньи вести и воздействии своем на других людей. Это очень отрадно. Помощниками стали нам уже, и мы довольны в этом вами. Хотим, чтоб знали вы, что помощь к вам идет со всех сторон, но она уже другого рода. Не думайте, что все лишь только наблюдают, как вы боретесь со злом. Нет, вам активно помогают, но смысл помощи иной. Он соответствует вашему нынешнему состоянию. По-прежнему силы Света опекают вас, но в другой форме. Мы с вами, дорогие наши. Уверены, что не сойдете с дороги верной вашей и счастье отыщите на ней. Но каждый миг пусть будет под контролем вашим. Сейчас каждый ваш шаг имеет огромное значение для вашего будущего.

Поймите также до конца и оцените, что вас ведет Виссарион, что всегда Он рядом с вами, Он в вас. Возьмите вы Его водителем своим, крепите узы с Ним. Вы плохо представляете еще, каковы возможности ваши, если вы будете заодно с ним. Почаще осознавайте это. В любом случае общайтесь с Ним, как с лучшим другом и помощником своим. Его же возможности в вас безграничны. Но нужен ваш призыв помочь, на Его волю положиться, довериться, открыться полностью Ему, воспользоваться Его силой. В любой ситуации иль болезни вы апеллируйте к Нему, и Он поможет правильно вам поступить. Крепите узы с Ним, как со своею сутью. Вы недостаточно это делаете еще, хоть слиться с Ним смогли всецело. Но пользоваться Его силой еще не научились. В этом подсказка наша вам. Ее учтите. Счастья вам и радостного ощущенья жизни.

***

Это Николай Угодник. Я тоже кое-что хочу тебе сказать по поводу твоего состоянья в связи событиями твоих родных. Стремись сознательно ты противостоять тем негативным мыслям, что приходят к тебе, когда что-то плохое навевает их. Им надо сопротивляться по мере сил, не застревать на них, иначе они, подогреваясь разумом и недовольством, захватят полностью тебя. Как только появились, гони их прочь, переключаясь на другое. Нельзя в них застревать. Это очень пагубно для вас. Ты очень впечатлительна, и сразу включается твой механизм сознанья на любое негативное событие. Старайся избегать суждений, когда возбуждена случившимся или услышанным. Эмоции здесь помеха, отвлекись чем-то. По-

том подумаешь на эту тему, если она будет стоить того, когда накал страстей спадет, и успокоишься немного. Не давайте темным силам чрез вас в это время дела свои творить. Больше спокойствия и мира в душе, а значит, смиренья перед тем, что происходит с другими. Забота ваша должна быть лишь о том, как помочь человеку (в разумных лишь пределах) в ситуации его. И все! Помощь оказать лишь необходимую, которую вы узрели возможным сделать. Да, трудно подчас для вас оценить, где же разумные пределы. Но интуиция и разум подскажут вам, где человек сам в состоянии что-то сделать. Родные наши, держитесь. Тьма свирепствует, вы это ощущаете через других, смотря на их поведенье. Тьма полностью владеет некоторыми людьми. Их поведенье — результат этого влиянья. Но не падайте духом, все равно Свет, Добро победят. Должны вы быть уверены в этом. На вас надежда наша в том, хоть мало вас, но сила в вас большая. Желаю стойкости душевной и правильной реакции на все, что происходит. Будьте благословенны и спокойны, несмотря на все происки тьмы. Аминь.

***

Это покровитель твой Небесный Николай Угодник хотел бы молвить Слово. Следим мы все за вашим продвиженьем к Истине и Свету. Теперь мы мало чем можем вам помочь. Время поводырей для вас прошло. Вы перешли на самостоятельное «питание» сущности вашей духовной сознанием своим и глубоким осознаньем своих проблем в свете Истины Великой. Все, что мы можем «сверху» подсказать, уж знаете вы сами. Мы можем лишь подтвердить это и укрепить в решении изменить себя в нужном направленьи. Мы понимаем, что вам контактов не хватает для полноты жизни вашей, для укрепления решимости идти прямой дорогой к Свету. Но так должно быть. С вами еще многое будет происходить, тогда-то мы и придем на помощь, коль это будет необходимо. А пока дух свой укрепляйте для новых свершений и учитывайте все подсказки, уже пришедшие в обилии к вам. Нового пока ничего сказать не можем. Идет другой этап у вас постижения мудрости жизни.

В это время основной Источник Истины для вас — Виссарион и Его книги. Там найдете все, что душе вашей необходимо. Мы бы с радостью большой общались с вами почаще. Но не можем это делать. Самостоятельные шаги должны вы научиться делать. Не унывайте, все идет, как надо. Мы сделали все необходимое на этом этапе для расширенья вашего сознанья, чтоб ваши ноги укрепить, теперь идите на них вперед смело. Подпорки уже не нужны и даже могут быть вредны.

Сейчас очень важный для вас момент — укрепляться в вере самостоятельно, не унывать, не ждать подсказок. Все необходимое есть у вас внутри. Началась работа по осмыслению и применению в жизни всей информации, что получили. Главное сейчас — это пропитывание, насыщение Истиной из Слова Виссариона. А мы ж были лишь толчком для вас, для укрепления решенья двигаться в нужном направлении. «Последний Завет» и «Последняя надежда» должны стать настольными, постоянно читаемыми книгами. Используйте этот шанс уникальный, это поможет вам быстрее изменять сознанье. Не забывайте при этом и других привлекать и укреплять в вере. В этом мы по-прежнему надеемся на вас. Это тоже очень важно для вас и для помощи Виссариону. Без поддержки своей установки, без постоянной подпитки ее в результате чтения книг Виссариона вы растеряете свой пыл. Таков уж человек по своей природе.

Теперь вы сами должны разжигать и постоянно поддерживать тот огонек, то внутреннее пламя, что способствует вашему устремленью к Свету вслед за Виссарионом. Внешние дуновенья уже сыграли свою роль в поддержании этого огонька. Теперь это ваша забота. Без постоянной охраны этого огонька внутри он может потухнуть. Он — движущая сила ваша в этот период. Серьезней отнеситесь к этим советам. Ни в коем случае не дайте погаснуть, притухнуть даже этому свя-

щенному Огню. Проявите силу воли, заботу о нем свою постоянно. Работа эта легла теперь на ваши плечи. Этап внешних помощников прошел. Должны вы сами стать себе опорой и вдохновеньем, чтобы идти только вперед. Не ждите, что кто-то, как прежде, огонь внутри ваш распалит, сподвигнет, вдохновит на некоторое время. Все теперь в вас самих, поддерживайте активно этот механизм. Желаем все успехов в этом вам. Светите изнутри, не затухайте. Благословляем вас на это.

***

Послушай Слово мое. Это Николай Угодник. Для тебя уже не новость, что вы переведены на иной этап самостоятельного пути. Это крайне необходимо для вас, ибо с учетом всех ваших наработок при нашем участии необходимо вам проверить себя, насколько вы тверды в стремлении своем познать и принять до конца Истину. Это трудный, но необходимый ваш урок. От того, как пройдете его, зависеть будет ваша дальнейшая судьба. Мы не оставили вас, а лишь приостановили явную и ставшую для вас привычною помощь. Но жить, все время надеясь на постоянную поддержку и помощь со стороны, это значит лишить себя самостоятельности, а главное, духовного роста, что равносильно гибели.

Все мы не ослабляем своего внимания к вам и с волнением и надеждой взираем на ваше движение. Оно стало более твердым, и нас это радует. Ваша непоколебимая вера Учителю — самый надежный ваш союзник и вдохновитель вашего роста. И этот рост уже заметен. Вы явно не ощущаете его, но он есть. Значит, вы готовы для нового перехода, который не за горами. Мы подвели вас к нему, но сам переход должны будете совершить самостоятельно. Вы уже достаточный опыт приобрели, и теперь помощь будет идти лишь как указание направления, но само движение в этом направлении и будет вашей очередной проверкой. Большего не ждите. При всей нашей любви к вам иначе поступить не можем. Лишь так закалите души свои и лишь так сможете определиться в мире вечном. Мы знаем, что вы все правильно понимаете, и желаем вам пройти весь путь достойно и смиренно. Мы все с волнением глядим на ваши усилия в работе над собой и видим, что появилось много молодых и крепких побегов в этом.

О ваших ошибках говорить не буду — вы их уже улавливаете сразу сами. Старайтесь лишь улавливать их до того, как совершите. Чутье у вас обострено и знаете, где сбои ваши. Вот что хотел передать от всех ведущих ваших, родные наши. Осеняю вас Крестом Небесным.

***

Радость моя М., молвит Слово свое к тебе Серафим Саровский. Не дивись, что у тебя возникли образы твоих ведущих в одно мгновенье, так как все мы силимся пообщаться с тобой, и откликнется любой из нас, чей образ у тебя возник и призван. В оный момент любой из нас готов говорить с тобой, чтобы ты услышала зов и то, что должно тебе слышать. Уже знамо тебе, что мысленное общение наше с вами стало реже, но качество следующих общений от этого не изменится. Все, что необходимо вам получить, получите. Этот период усложняется вашей самостоятельностью во многих жизненных ситуациях, т.е. умением проявить себя в Свете познанной вами Истины.

Этап этот не простой, так как без его прохождения вы не сможете перейти к другому, более трудному. Степень трудности наращивается для вас сознательно и постепенно, чтобы научить вас и закалить на прочность постепенно. Далее будет еще труднее и покажется вам, что сил не хватает, чтобы выдержать это. Нагрузка дается вам с учетом ваших возможностей как разума, так и духа. Особо вибрирует ваш разум, который едва успевает принять то новое и неизведанное, что на него обрушивается. И если бы не ваша открытая вера Христу-Виссариону и Отцу Не-

бесному, то разум бы не выдержал или был бы не в состоянии принять весь этот поток, несущий Истину Любви и Света. С укреплением веры в ваших действиях вы получите ту силу, которая дает возможность выдержать вашему разуму. И то торможение в себе, что ощущала ты в последнее время, было перекрытием в восприятии того обилия информационного потока, что обрушился на вас. Но это не означает бездействия с твоей стороны и ожидания сигнала к действию. Вы в состоянии воспринять то, что можете. Но возможности ваши по сравнению с другими собратьями несколько шире, так как они еще не подошли к этому уровню, да и опыт предыдущих жизней сказывается у каждого по-своему. Вы можете принять больше и сделать больше для своих же собратьев.

Вы раскрыли в себе только часть вашей миссии. С остальными гранями ее еще предстоит познакомиться в процессе вашего укрепления в вере. Она не ограничивается одним лишь понятием в ней, их много. И вы будете переходить из одного состояния в другое, более сложное и качественное, более совершенное и гармоничное. Поэтому не делай себе поблажек в поступках своих, которые мешают тебе в постижении Истины и духовному расцвету. Работа над собой нужна постоянная. Это необходимо осознать и не отступать от намеченного пути. С вами все Небесные Братья. Осеняю вас Крестом Небесным. Аминь.

Продолжение следует

Жить опасно значит жить. Если ты не живешь опасно, ты вообще не живешь. Жизнь расцветает только в опасности. Жизнь никогда не цветет в защищенности; она цветет только в незащищенности.

Окружая себя защитой, ты становишься застойным водоемом. Тогда твоя энергия больше не движется. Тогда ты боишься, потому что человек никогда не знает, как идти в неизвестное. И зачем рисковать? Известное безопаснее. Тогда ты становишься одержимым знакомым. Оно тебе постоянно надоедает до смерти, тебе в нем скучно, ты в нем несчастен, но все же оно кажется знакомым и удобным. По крайней мере, оно знакомо. От незнакомого тебя бросает в дрожь. Одной идеи незнакомого достаточно, чтобы ты начал чувствовать, что ты в опасности.

В мире есть два типа людей. Люди, которые хотят жить удобно, — они ищут смерти, они хотят лечь в комфортабельную могилу. А есть люди, которые хотят жить, — они выбирают жить опасно, потому что жизнь бьет ключом, только когда есть риск.

Взбирался ли ты когда-нибудь на вершину горы? Чем выше ты поднимаешься, тем свежее себя чувствуешь, тем моложе. Чем больше опасность падения, чем глубже бездна рядом с тобой, тем более ты живой... между жизнью и смертью, когда ты просто висишь между жизнью и смертью. Тогда нет никакой скуки, тогда нет никакой пыли прошлого, никакого желания будущего. Тогда настоящее мгновение очень остро, подобно пламени. Этого достаточно — ты живешь здесь и сейчас.

*Ошо*

# Отличие йоги от магии

✍ *Владимир Каргополов*

То, о чем говорится в этой статье, я считаю очень важным материалом. В то же время излагаемые идеи трудны для их полноценного восприятия. Причиной тому — невозможность пробуждения к этим древним истинам без достаточного личного опыта медитативной практики. Прекрасно об этом сказано Кеннетом Уолкером: «На Западе считают, что если человек имеет хороший мозг и достаточно усерден, то он может приобрести всякое знание, какое ему угодно, а также что он может понять все, что изучает. Его бытие, то есть все, что он представляет собой как личность, вообще не имеет никакого значения, поскольку дело касается знания, которое он может приобрести, и его понимания. Он может стать очень большим ученым, сделать важные открытия и в то же время оставаться тем, кем он был, то есть тщеславным и претенциозным эгоистом, находящимся в более глубоком сне, чем окружающие его люди. Так смотрит Запад на вопрос о бытии и знании, но Восток смотрит иначе. На Востоке человек тренируется для восприятия истины так же, как спортсмен тренируется для состязания».

Важность понимания глубокого принципиального различия между двумя группами медитативных методов связана с тем, что в наши дни как в России, так и во всем мире получили необычайно широкое распространение магические методы психоэнергетической саморегуляции и психоэнергетического воздействия на других людей. С моей точки зрения, любые формы манипулирования воображением, внушения, самовнушения, программирования, самопрограммирования относятся к магии и никакого отношения к истинной йоге, к истинному Пути-Дао, к работе над самопросветлением и просветлением других людей не имеют.

Почему истинное развитие личности невозможно через медитацию, использующую воображение (выращивание положительной доминанты)?

Известно, что человек, переживший духовное озарение, не сумеет, как бы он того ни желал, передать свой внутренний опыт, свое внутреннее постижение другим людям. Китайцы говорят, что совершенномудрый, постигший Дао, не может передать Дао даже любимому сыну. Так же как человек, находящийся на более низком уровне развития, не способен понять человека более высокого уровня, точно так же невозможно, будучи в нашем «омраченном», весьма несовершенном, состоянии, смоделировать качественно иное, высшее духовное состояние и, медитируя на этой модели, постепенно вырасти до него. Это напоминает попытку поднять себя за волосы, подобно барону Мюнхгаузену. Любые прожекты, идеалы существа двухмерного, сколь возвышенно и благородно оно ни старалось бы мыслить, не выходят за пределы его плоскостной картины мира, за пределы его наивного эгоизма. Оно просто не может, будучи двухмерным, построить идеал в трехмерном пространстве. На самом деле все происходит наоборот — сначала мы сами должны качественно измениться и лишь с этим изменением, лишь после него, приходит понимание духовного. А для этого нужен совершенно иной метод, иной путь.

Так что будет грубой ошибкой полагаться на созидающую силу наших идеалов. Все они неизбежно замутнены нашей эмоциональной, духовной нечистотой, которую мы даже не видим в себе. Например, мы говорим замечательные слова — Чистота, Доброта, Любовь, Духовность, но каждый вкладывает в эти слова свое содержание, обусловленное всем тем, что он представляет собою как личность. Оказывается, человек может проповедовать высокие идеалы, много говорить о них и в то же время совершать поступки, абсолютно несовместимые с этими идеалами. Самые страшные злодеяния творились там, где больше всего говорили о

свободе, равенстве, братстве, где повсюду были лозунги типа «Все для блага человека, все во имя человека».

У меня с годами сложилось очень настороженное отношение к тем, кто слишком много говорит о любви к ближнему, о Боге, о духовности. Как правило, именно эти люди дальше всего от тех идеалов, которые они проповедуют. Как говорят в таких случаях французы, «невеста слишком красива».

В качестве примера, весьма ярко демонстрирующего духовную нечистоту, замутненность наших идеалов, можно привести формулы самовнушения из системы СОЭВУС Г.Н. Сытина. Цитирую фрагменты из книги «Животворящая сила» — настрой «на долголетнюю женскую красоту»: «Неприступный замок женского превосходства светится в моих глазах, царственная гордость светится в моих глазах, царственное величие светится в моих глазах, торжествующая сила молодости светится в моих глазах, торжество несокрушимого крепкого здоровья светится в моих глазах, восторг счастливой молодости светится в моих глазах».

Обратите внимание: «Неприступный замок женского превосходства... царственная гордость... царственное величие... торжествующая сила...»

Для любого практикующего психолога, для любого психотерапевта очевидно, что этот текст самовнушения нацелен не столько на женскую красоту, сколько на развитие паранойяльного личностного радикала (переоценка собственной личности, гордыня, самолюбие, обидчивость и т.д.).

В данном примере отягощенность образов и формул самовнушения нашим собственным несовершенством достаточно очевидна. Однако в той или иной степени то же самое можно сказать про любые другие образы и словесные формулы. При медитативной работе с ними мы неизбежно привносим себя, привносим свое понимание этих образов, свою «омраченность». Например, говорим «любовь», а привносим сексуальность, говорим о духовном совершенствовании, а подспудно, подсознательно желаем обрести магические силы (сиддхи) или стать «духовней всех на свете».

К сожалению, даже у весьма авторитетных авторов можно встретить непонимание различия между медитацией фантазийной и медитацией истинной. В качестве примера приведу слова Ламы Анагарика Говинды из книги «Творческая медитация и многомерное сознание» (Мандала Бук, 1977): «...духовная дисциплина, или медитационная практика, избегающая использования силы воображения, лишает себя самого могущественного и жизненного средства трансформирования человеческой природы из того, чем она является, в то, чем она могла бы быть, если бы ее дремлющие потенциальные возможности были полностью разбужены. Однако пока эти потенциальные возможности не будут ярко представлены и обрисованы в человеческом уме, не будет побуждения трансформировать их в действительность».

И тем не менее Говинда заблуждается. Самое могущественное средство самореализации не воображение, а медитативная практика, нацеленная на достижение состояния умственной тишины. Работа с воображением может давать полезные практические результаты, но, с точки зрения стратегической, с точки зрения Пути к просветлению, — это тупик. Говинда не учитывает, что все, что наш ум, находящийся на данной ступени развития, может себе вообразить, намного беднее того, что воспринимается, исходя из высших состояний сознания. Ум — это не то, что следует использовать, а то, что нужно преодолеть. Воображение оперирует лишь тем, что уже есть в опыте, и не способно помочь нам выйти в качественно иное, высшее состояние.

Через медитацию с использованием воображения фактически происходит не освобождение от плохого, нежелательного, нравственно неприемлемого, а вытеснение этого нежелательного, его запихивание в темные чуланы, в подвалы нашей психики, где оно сохраняется, накапливается и создает внутреннее напряжение. Рано или поздно вытесненная агрессивность или сексуальность прорвут пло-

тину и неожиданно, взрывообразно вырвутся наружу с разрушительными последствиями. Медитировать на позитивных, желательных духовных качествах, таких, как любовь, сострадание, целомудрие, смирение и т.д., значит, одновременно подавлять все противоположное, что делается неприемлемым для сознания, вытесняется (то есть загоняется вглубь) и отравляет нас изнутри. В результате вытеснения нежелательная черта характера не устраняется, а уходит за пределы нашей возможности ее видеть, переходит в более тонкие формы проявления, недоступные для нашего контроля.

Рассмотрим психологический механизм развития личности через медитацию-очищение в отличие от медитации-выращивания.

При таком подходе стремление специально развивать и усиливать желаемые духовные качества, намеренно и целенаправленно их культивировать, рассматривается как ошибка. Последователи этого направления (к которым относится и автор) считают медитацию на желаемых духовных качествах (медитация с использованием воображения) непригодной для духовного развития.

На самом деле, добавлять что-либо в себя совсем не нужно, ибо все самое лучшее, самое замечательное, весь набор высших духовных качеств и возможностей безграничного развития заложен в каждом из нас. Однако эти великие возможности не могут на данный момент быть реализованы из-за огромного количества наслоений «грязи», нечистоты на всех уровнях нашего существа — на соматическом, энергетическом, психическом и других, более тонких уровнях, о которых мы мало что знаем.

Восточная мудрость (даос Чжан Бодуань) говорит нам, что для самореализации необходимо «просветление природы» человека в силу того, что вторичные наслоения закрывают его изначальную сущность, «подобно тому, как облака закрывают сущность луны».

Таким образом, истинный Путь — это Путь очищения авгиевых конюшен нашей энергетики и психики.

Каждое из негативных качеств характера, каждая негативная эмоция имеют своим тонкоматериальным субстратом определенную патологию в энергетической системе человека. До тех пор, пока эта патология не устранена с помощью надлежащей энергомедитативной практики, никакие искусственные попытки быть смиренным, добрым и любящим не помогут.

Искусственное натужное стремление быть добрым и любящим неизбежно вырождается в фальшивку, в имитаторство духовности. Если мы хотим чистоты и пытаемся привнести ее извне — ничего не выйдет, мы только превратимся в «гробы повапленные», то есть снаружи позолота, блеск, красота, а внутри гниль и смрад.

Тот, кто хочет чистоты, должен работать с грязью, ибо чистота есть всего лишь отсутствие грязи.

Как сказал Шестой патриарх чань-буддизма великий Хуэйнэн (638–715) в своем предсмертном стихотворении: *

***Греховная природа сама по себе***
***Есть причина чистоты.***
***Отстраненность от греховности***
***Не есть чистота.***
***Если же внутри вашей природы***
***Вы освободитесь от ваших страстей,***
***То вы сразу же узрите собственную природу,***
***А это и есть истинный Будда.***

* Применительно к поучениям патриарха слово «писал» не подходит по той причине, что просветленный наставник был неграмотным человеком, читать и писать не умел. — Прим. авт.

В числе нравственных требований йоги в разделе яма (первая ступень йоги) первой и самой важной называется ахимса — слово, которое часто трактуют как Любовь в христианском смысле. В переводе с санскрита «химса» означает убийство, шире — нанесение вреда. Приставка «а» означает отрицание — «не». В результате «ахимса» переводится как «невреждение», «неагрессивность». И в этом есть глубокий смысл, ибо призыв «Возлюби ближнего» фактически призывает нас моделировать внешнее и внутреннее поведение в соответствии с нашими представлениями о христианской Любви, то есть фактически имитировать Любовь. Никакого удобоваримого ответа относительно того, а как все-таки это сделать, как возлюбить, — найти невозможно. Йогическая же заповедь — ахимса, то есть невреждение, неагрессивность, дает нам указание на ту внутреннюю грязь, которую нам надлежит устранить. Таким образом, очистить свою психику и свою душу можно только с помощью специальных медитативных методов, направленных на достижение состояния умственной тишины (пустоты). Посредством этих методов сознание должно быть избавлено от мутного и беспокойного мечущегося содержимого.

Согласно чань-буддизму, когда в сознании пребывает «умственная тишина», человек становится свободным и одухотворенным, «пустым и чудесным». При достижении этого состояния в человеке естественным образом начинают пробуждаться высшие духовные качества, душа сама расцветает изнутри. И только тогда появляется истинная Любовь, которая фактически представляет собой одну из высших и труднодостижимых сиддх (сверхспособностей). Сказать обычному человеку «возлюби» так же нелепо, как предложить ему прочесть чужие мысли или предсказать будущее.

Согласно чань-буддизму, «человек не может быть по-настоящему свободен, чист и непривязан, если его состояние есть результат искусственной дисциплины. Чистота такого человека поддельна, нарочита».

«Истинно чистого состояния невозможно достичь с помощью преднамеренных усилий. Подлинного и окончательного просветления нельзя обрести с помощью насильственного исправления своей природы».

*(Уотс. «Путь Дзэн»)*

Высшие духовные качества порождаются состоянием умственной тишины. И это понималось во всех глубоких духовных традициях. Истинный путь всегда был раньше и будет впредь только путем очищения через культивирование умственной тишины.

Обратимся к самой древней и самой авторитетной книге — «Йога-сутре» Патанджали (II в. до н.э.). Во втором афоризме «Йога-сутры» дается определение йоги: «Йога читта-вритти ниродха», что переводится так: «Йога есть прекращение модификаций ума».

Модификации ума (читта-вритти) — это мысли, эмоции, переживания, ощущения, то есть информационное содержимое нашей психики во всех возможных модальностях (зрение, слух, обоняние, осязание и т.д.), во всех возможных вариантах. Другими словами, йога — это достижение состояния умственной тишины. Суть йогической медитативной практики в том, чтобы опустошить ум, устранить все читта-вритти, какими бы они ни были — хорошими или плохими. Это путь, качественно отличный от самопрограммирования (использования воображения), при котором мы подбираем, комбинируем нужные нам читта-вритти, строим из них сложные сценарии и стараемся развить и усилить их внутри себя.

Йогическая медитация, в отличие от магической, основана на понимании глубокой истины о том, что бесполезно пытаться модифицировать свой ум, свою психику желаемым образом — это ошибка. Нужно убрать вообще все модификации ума, опорожнить, опустошить его, достичь состояния пустоты и прозрачности

своего сознания. Это и есть состояние просветления, конечная цель самореализации согласно истинной, неизвращенной йоге.

Путь самореализации, согласно буддизму (особенно ярко это представлено в школе Чань и школе Тянь-Тай), также является путем очищения ума. Чаньский мастер эпохи Тан по имени Вэйгуан (757–817) на вопрос китайского поэта Бо Цзюйи, почему в равной степени непозволительно держать в голове как дурные, так и добродетельные помыслы, дал ответ, ставший классическим: «Ничему нельзя позволять застревать в человеческом глазу. Даже золотой песок, если он попадет в глаз, причиняет боль».

В пути самореализации, согласно школе Чань, отправная точка и главное направление — контроль над умом. Необходимо его очистить. Как сказал мастер Чань по имени Те Гуй: «Практика Чань состоит только в опорожнении ума».

Традиция тибетского буддизма — учение Махамудры — также как центральный момент признает умственную тишину. Слово «налджор» — тибетский эквивалент слова «йога» — означает умственное спокойствие, недвижимость сознания, пребывание ума в его изначальном, природном состоянии. Мастер учения Махамудры сказал: «Если сознание остается расслабленным, оно обретает спокойствие. Если вода остается недвижной, она обретает чистоту».

Даосский путь саморегуляции также основан на достижении умственной тишины как главной цели. Проиллюстрирую это несколькими цитатами:

«Душевное состояние человека требует спокойствия и тишины. Без волнения и суетливости, сама собой приходит гармония Дао» *(Гуань-цзы)*.

«Оставь «гуманность», отбрось «справедливость» — и обретешь истинную любовь к ближнему» *(Лао-цзы)*.

«Некто спросил учителя Ле-цзы:

– Почему ты ценишь пустоту?

– В пустоте нет ничего ценного, — ответил Ле-цзы и продолжал. — Дело не в названии. Нет ничего лучше покоя, нет ничего лучше пустоты. В покое, в пустоте обретаешь свое жилище, в стремлении взять, отдать — теряешь свое жилище. Когда дела пошли плохо, прежнего не вернешь игрой в «милосердие» и «справедливость» *(Ле-цзы, даосский наставник)*.

Как видим, все великие духовные традиции Востока (йога, буддизм, даосизм) как основу пути самореализации, пути к просветлению признают очищение нашего сознания. Все великие мастера четко осознавали неприемлемость манипулирования воображением. Однако в наше время как на Востоке, так и на Западе широко практикуются методы самопрограммирования, при этом утверждается, что это и есть истинная йога, истинный буддизм. Такое положение дел совершенно естественно, так как легко и просто понять методы саморегуляции, использующие воображение, намного труднее пробудиться к истине относительно умственной тишины, намного труднее понять, что истинный путь — это только путь очищения. Понять это трудно сейчас и столь же трудно было и в прошлом, поэтому с давних пор существуют направления и школы, относящие себя к йогической (буддийской, даосской) традиции, наставники которых не пробудились к этой истине, и, вследствие низкого уровня понимания, практикую ложные медитативные методы (как, например, тибетский тантрический буддизм, ряд направлений которого выродился в изощренную магию с детально разработанными методами визуализации).

Великие учения древности претерпевают процесс размывания, искажения; допущение недопустимого приводит к их отравлению различными подходами и методами, совершенно чуждыми начальному периоду их возникновения. Таким образом, Истинный путь, глубокий, мудрый и чистый в своих истоках, имеет тенденцию с ходом времени вырождаться либо во внешнюю формальную религиозность, либо в магию (манипулирование воображением).

Согласно великим восточным традициям, умственная тишина является единственным путем обретения высшего знания. Вне состояния умственной тишины невозможно пробудить в себе интуитивную мудрость — праджню, — через которую достигается высшее знание, высшая адекватность.

Шестой патриарх Хуэйнэн в «Сутре Помоста» говорил:

«Благомудрые друзья! В этих вратах моего Учения основой являются сосредоточенность (дхиана) и мудрость (праджня). Ни в коем случае нельзя ложно утверждать, что мудрость и сосредоточенность различаются. Сосредоточенность и мудрость являются единым целым и не разделяются надвое. Сосредоточенность есть субстанция мудрости; мудрость есть функция сосредоточенности. Как только появляется мудрость, значит, в ней присутствует сосредоточенность; как только появляется сосредоточенность, значит, в ней присутствует мудрость».

А великий учитель йогинов Миларепа (тибетский буддизм) Шу Цзин сказал: «Когда сознание остается в изначальном, неизменном состоянии, знание пробуждается. Когда это состояние сохраняется, сопоставимое по своему спокойствию с течением спокойной реки, знание обретается во всей своей полноте».

Еще две цитаты: «Если мудрец позволит своим мыслям блуждать, он станет сумасшедшим. Если же безумец начнет контролировать свои мысли, он станет мудрецом».

«Единственный способ думать ясно и понятно заключается в том, чтобы не думать вообще» *(Карлос Кастанеда. «Сила безмолвия).*

Люди приобретают спокойствие душевное и тем открывают себе доступ и к лучшим решениям. Все это должно быть достаточно известно, но имеются причины, заставляющие обратиться к столь известному предмету. Дело в том, что среди искателей душевного спокойствия имеются и такие, которые наполнены особого рода самостью. Они преисполнены ложною скромностью и полагают, что в ничегонеделании они обретут желанное спокойствие. Они недурные люди и не делают зла, но и добро их весьма скудно. Какое же спокойствие произойдет от бездействия! Истинный внутренний мир подобен Нирване, когда все энергии напряжены настолько, что в своем восхождении они объединяются.

Люди должны стремиться к внутреннему миру, но они должны принимать участие в жизни. Можно найти в лучших заветах, что и в битве можно хранить спокойствие. В прекрасных образах преподано, как среди шума боя можно поучать и восходить духом. Нужно напомнить тем, кто погружен в бездействие, что они своим путем создают ложную иллюзию спокойствия, но дух их закалится и не преуспеет.

Мыслитель говорил: «Море бушует и волнуется, ибо стихии не знают высших законов, но дух человеческий, уже просветленный, и даже в бурю может быть спокойным. Внутренний мир есть подражание Божеству».

*Агни-йога. Надземное*



# Сто вопросов о китайской медицине

✍ *Чжу Динхуа, Чжу Шуньхуа*

**13. Что такое «двадцать правил пестования жизни»?**

В Древнем Китае существовали эзотерические формулы долголетия, называвшиеся «шестнадцать необходимых для пестования жизни». Как утверждает ряд исследователей, большинство из них взято из трактата Гэ Хуна «Баопуцзы», относящегося к эпохе Цзинь (III–IV вв.), из трактата «Цянь цзинь мофан» Сунь Сымяо, жившего в эпоху Тан (VII–X вв.) и из книги «Лэйсю яоцзюэ» автора эпохи Мин (XIV–XVII вв.) Ху Кэньхуаня. Эти трактаты содержат способы «пестования жизни», основанные на динамическом цигун. Однако истина «пестования жизни» гораздо шире, чем только «движение». Она включает правила питания, быта, гигиены, вопросы состояния духа. Учитель Ли Динюй обобщил и упорядочил рекомендации указанных выше авторов и свел их в «двадцать необходимых», которые мы и приводим ниже в адаптированном виде.

*1) Регулярно причесывать волосы.* По несколько десятков раз выполняя по утрам причесывающие движения пальцами рук, можно добиться «рассеивания ветра огня», улучшить зрение и обрести ясность сознания. Согласно воззрениям китайской медицины, «почки хранят семя, управляют костями и костным мозгом, а их самое ценное уходит в волосы».

Следовательно, регулярное причесывание стимулирует деятельность почек, что благотворно влияет на весь организм.

*2) Поглаживать лицо.* Каждый день после утреннего умывания 7–8 раз проведите обеими руками по лицу. Это будет способствовать подъему душевного состояния. Утром и вечером рекомендуется указательным и средним пальцами помассировать точки тайян, фэнфу и две точки фэнчи по 10 раз. Этот прием особенно эффективен как профилактика гриппа.

*3) Двигать глазами.* Очень полезно регулярно выполнять вращательные движения глазами. Сначала выполняйте 7–8 вращений слева направо, а затем столько же вращений справа налево. Прикройте глаза и немного отдохните. Открыв глаза, вы обнаружите, что зрение стало зорче.

*4) Стучать по ушам.* Ладонями крепко прижмите левое и правое ухо. Соедините средние и указательные пальцы, постучите ими по затылку так, чтобы были отчетливо слышны звуки ударов. После 7–8 ударов отнимите руки от ушей. Выполнив упражнение 3–4 раза, вы почувствуете, что стали лучше слышать. Кроме того, упражнение улучшает работу мозга.

*5) Языком прикасаться к нёбу.* Кончик языка, должен касаться нёба. Это способствует слюноотделению. Согласно воззрениям китайской медицины, слюна является «влагой на языке, сокровищем тела». Слюна — это фермент, поэтому ее нельзя выплевывать, а надо постоянно сглатывать.

---

Продолжение. Начало см. 2003, № 1–3.

*6) Постукивать зубами.* Если каждое утро вы будете по 30–40 раз постукивать зубами, это будет способствовать укреплению зубов и их корней.

*7) Во время отправления естественных надобностей закрывать рот.* Особенно важно это правило соблюдать занимающимся ушу и цигун. Оно предусматривает, что во время мочеиспускания и дефекации надо держать рот закрытым, а зубы сжатыми, что способствует их укреплению.

*8) Выдыхать «грязное».* Очень полезно, выбрав место с чистым воздухом, глубоко подышать, «выводя старое и набирая новое».

*9) Упражнять тело.* Жизнь — это движение. Если движения недостаточно, то в мышцах, тканях и суставах может возникнуть явление атрофии. Поэтому людям, достигшим среднего возраста, рекомендуется держать поясницу прямой, грудь расправленной, живот подобранным.

*10) Поджимать анус.* Соблюдение этого правила способствует предупреждению геморроя. Собственно упражнение заключается в том, чтобы по 30–40 раз утром и вечером выполнять сокращение и расслабление анального отверстия.

*11) Принимать ванны.* Регулярный прием солнечных, водных и воздушных ванн способствует укреплению нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшению обмена веществ, помогает организму адаптироваться к изменению температуры окружающей среды.

*12) Мыть ноги.* Ежедневное перед сном мытье ног теплой водой является одним из эффективных способов укрепления здоровья, избавления от бессонницы. Для пожилых людей в зимнее время полезно после ножных ванн 30–40 раз помассировать ладонями точки юнцюань на подошвах ног.

*13) Укреплять семя.* Древняя пословица говорит, что если хочешь жить долго, «не переутомляй свое тело, не растрачивай свое семя». Чрезмерно интенсивная половая жизнь может стать причиной «недостаточности в почках», привести к нарушению физиологических функций организма и к преждевременному старению. Все, кто ведет умеренную половую жизнь, способствуют продлению своей жизни.

*14) Сдерживать злость.* Злость — одно из «четырех больших пороков» человека, к которым также относятся пьянство, похоть и алчность. Особенно вредным является гнев, так как от него страдает печень. От гнева страдает и дело, и тело. Ему ни в коем случае нельзя поддаваться, надо всячески его сдерживать.

*15) Раскрывать сердце.* Это правило означает, что душа человека должна быть широко распахнута, его настроение должно быть легким, мысли должны быть оптимистичными и, как следствие, человек должен быть всегда спокойным.

*16) Сохранять спокойствие духа.* Хорошим правилом «концентрации духа-шэнь» являются сосредоточенность и усердие в течение восьми часов на работе или в учебном заведении, а в оставшееся время переключение на занятия музыкой, живописью, игру в шахматы, чтение книг, любование природой.

*17) Полноценно питаться.* Организм должен получать все необходимые для поддержания своей жизнедеятельности вещества: белки, жиры, углеводы и витамины. Поступление этих веществ должно соответствовать уровню их расходования.

*18) Правильно питаться.* Принимать пищу надо в определенное время и в определенных количествах. От курения следует отказаться, а спиртные напитки употреблять в малых дозах.

*19) Соблюдать режим дня.* Жизнь человека должна протекать размеренно. Не рекомендуется, например, валяться в постели, но недопустимо также и недосыпание. Не стоит «сражаться ночью при свете фонарей и беззаботно спать, взбив подушки днем».

*20) Чередовать труд и отдых.* На здоровье человека положительно влияет поддержание баланса между возбуждением и торможением, напряжением и расслаблением в различных частях тела, тканях и органах.

**14. В чем польза заботливого отношения к ногам?**

В течение дня человек ходит, стоит, занимается делами, а для этого ему нужна пара здоровых ног, и если он будет игнорировать заботу о здоровье своих нижних конечностей, это, в конце концов, может обернуться появлением таких заболеваний, как лишай, клиновидная мозоль, грибок. Более того, болезни ног способны спровоцировать возникновение ряда заболеваний внутренних органов. Существует поговорка: «Холод поднимается вверх через ноги, и, если ноги мерзнут, мерзнет все тело». Часто причиной таких привычных заболеваний, как грипп, диарея или болезненные менструации, является переохлаждение ног. Особенно внимательно надо следить за ногами людям пожилым и маленьким детям.

Согласно теории китайской медицины, у человека имеется «четыре корня»: уши, нос, молочные железы и ноги. Называя ноги «корнем», мы имеем в виду, что они являются местом, где берет начало «канальная ци» всех внутренних органов. Из двенадцати имеющихся в теле человека каналов шесть «коренятся» в шести точках, расположенных на ногах. Это каналы печени, селезенки и почек («три ножных инь-канала») и каналы желудка, желчного пузыря и мочевого пузыря («три ножных ян-канала»). Если подсчитать, то можно увидеть, что десятая часть всех биологически активных точек человека располагается на ногах. Эти факты еще раз подтверждают важную роль ног в сохранении и укреплении здоровья человека. Как же нам конкретно заботиться о ногах?

Забота о ногах начинается с подбора обуви правильной формы и с подходящей высоты каблука. Дело в том, что форма ноги у мужчин и женщин, разная, и, кроме того, она изменяется с возрастом. У детей ножки искривлены и неразвиты, поэтому им рекомендуется обувь без каблуков: кеды, матерчатые или спортивные тапочки. Молодые женщины большое значение придают эстетической стороне, поэтому они предпочитают обувь на каблуках. Здесь главное, чтобы высота каблука не превышала 3 см, что, с одной стороны, отвечает физиологическим требованиям, а с другой, — красиво смотрится. У пожилых людей ввиду атрофии мышечных тканей ноги обычно утолщаются, и им нужна легкая упругая обувь, например, матерчатые туфли или кроссовки. Обувь с высоким каблуком на людях пожилых смотрится малоэстетично и, помимо того, может явиться причиной падения и травмы ног.

Вторая рекомендация заключается в том, что перед сном надо принимать теплые ножные ванны. Воздействие на ноги теплой воды способствует расширению капилляров, а значит, улучшению кровообращения, что снимает усталость ног. Теплая вода оказывает возбуждающее действие на биологически активные точки и нервные окончания, стимулируя тем самым циркуляцию ци, отток крови от головного мозга, что является предпосылкой хорошего сна.

Третья рекомендация: держите ноги в тепле. Ноги находятся достаточно далеко от сердца, в результате чего стопы плохо снабжаются кровью, а значит, в этом месте функция тепловой саморегуляции ослаблена. Поэтому с наступлением холодов старикам и детям рекомендуется носить такую обувь, которая бы хорошо держала тепло. Кроме того, женщинам в период менструаций противопоказано переохлаждение ног, чтобы не заболеть.

И, наконец, рекомендуется усиленно массировать ноги. На ногах расположены 33 биологически активные точки, 6 из которых являются источниками «канальной ци» внутренних органов. Поэтому очень полезно после принятия вечерней ножной ванны помассировать хотя бы несколько точек. Чаще всего массируют точки юнцюань. Они расположены в центре подошвы на расстоя-

нии 1/3 ее длины, считая от носка, там, где при сгибании пальцев образуется впадина. Точка юнцюань считается в китайской медицине важной точкой, расположенной на канале почек. Регулярный ее массаж способствует «пополнению почек и укреплению ян», «порождению семени» и «укреплению костного мозга», «упрочению сухожилий и костей». Кроме того, массаж точки юнцюань способствует усилению иммунитета и особенно полезен пожилым людям. Длительные наблюдения древних медиков позволили им придти к выводу, что массаж этих точек способствует замедлению процесса старения. Этот вывод в полной мере соответствует положениям китайской медицины о том, что почки «главенствуют» над процессами роста и развития, а также над детородной функцией.

В повседневной жизни гигиене и оздоровлению ног мы не уделяем столько внимания, сколько рукам. Надеемся, что наши советы помогут вам лучше понять, как правильно следить за своим здоровьем.

**15. Что означает понятие «волосы есть продолжение крови», применяемое в китайской медицине? Как оно связано с «пестованием жизни»?**

Понятие «волосы есть продолжение крови» является базовым в китайской медицине и означает, что волосы представляют собой внешнее продолжение ци и крови, а также являются своеобразным зеркалом, отражающим состояние внутренних органов. По волосам можно своевременно определить, достаточно или нет ци и крови в организме, хорошо или плохо функционируют внутренние органы. Китайская медицина считает, что хотя питание, необходимое для роста, волосы получают из крови, тем не менее, жизненные силы они черпают из почек. Если «семя» в почках обильно, то и волосы блестят; если ци в почках недостаточно или она слаба, волосы седеют и начинают выпадать. Поскольку почки «главенствуют» над костным мозгом, то достаточное количество «семени» в почках означает полноценную активность крови, что, в свою очередь, является условием хорошего «орошения» и питания волос, их постоянного роста.



Современная медицина тоже признает взаимосвязь между состоянием волос и костным мозгом. Кровь является основной материальной субстанцией, доставляющей питательные вещества в фолликулы. В то же время красные и белые кровяные тельца формируются костным мозгом. Функции костного мозга ослабевают, если ему не хватает вязких белков и костной клейковины. Недостаток этих веществ непосредственно влияет на рост волос.

Поседение волос является признаком постепенного старения всего организма. Китайцы говорят: «Седые волосы — старости начало: белых много, черных мало». Иными словами, наблюдая за изменением цвета волос, можно определять состояние «семенной ци» в почках и отслеживать процесс их старения. Конечно, встречаются и молодые люди с сединой в волосах, и люди преклонного возраста без единого седого волоса, но это обычно является следствием врожденных особенностей, что требует отдельного разговора.

Среди причин, приводящих к раннему поседению и выпадению волос, есть еще одна: эмоционально-психологическая. Согласно воззрениям китайской медицины, ранняя седина и облысение могут возникнуть как следствие сильного эмоционального впечатления, чрезмерного психологического напряжения, глубокой озабоченности. Предание сохранило историю о военачальни-

ке эпохи «Весны и Осени», которого звали У Цзысюй. Однажды, спасаясь от преследования, он не смог пройти через охраняемую противником заставу и был так огорчен этим, что его борода поседела буквально за одну ночь. В результате охрана заставы не узнала его, и У Цзысюю удалось проскользнуть. Хотя в этой истории и есть определенная доля преувеличения, но она ярко иллюстрирует несомненное наличие тесной взаимосвязи между эмоционально-психологическим состоянием и состоянием волос. Поэтому не лишены основания положения трактата «Цяньцзинь яофан», говорящие о том, что «печаль и скорбь приводят к ранней седине», а «чрезмерная озабоченность чем-либо вызывает растрачивание духа-шэнь, недостаточность ци, рассеивание крови и, как следствие, появление проседи».

Появление ломкости волос часто связано с невниманием к своему здоровью или с какой-то болезнью. Например, люди, имеющие жирную кожу и к тому же пристрастившиеся к спиртному и жирной мясной пище, могут легко заработать такие кожные заболевания, которые могут вызвать выпадение волос целыми пучками. Частое применение фена, химических средств ухода за волосами также вредно. Раннее выпадение волос может быть вызвано заболеваниями органов внутренней секреции и применением химических препаратов в процессе лечения онкозаболеваний. К резкому и быстрому выпадению большого количества волос может привести сильное кровотечение, вызванное, например, внематочной беременностью или осложнениями при родах.

Таким образом, забота о здоровье и правильный образ жизни, профилактика заболеваний кожи и внутренних органов являются определяющими условиями сохранения красоты и здоровья волос.

Ниже приводятся несколько рекомендаций, направленных на оздоровление волос.

1. Всегда пребывайте в легком и радостном настроении. Пословица гласит: «Улыбнешься — на десять лет назад вернешься; будешь печалиться — седина появится».

2. Регулярно расчесывайте волосы и массируйте голову. В трактате эпохи Суй «Чжубин юаньхоулунь» сказано: «Если расчесывать волосы более тысячи раз, они не поседеют». Мы причесываемся, чтобы придать волосам красивую форму, чтобы хорошо выглядеть. Но не всегда осознаем, что эта обыденная процедура имеет важное значение для продления жизни. В древних книгах по китайской медицине многократно говорится о том, что регулярное расчесывание волос улучшает зрение и устраняет «ветер в голове». Можно посоветовать каждый раз после расчесывания волос гребнем всеми десятью пальцами медленно проводить от передней границы волос к макушке и далее по затылку к задней нижней границе волос. Рекомендуется выполнять такой массаж не менее десяти раз.



3. Соблюдайте научно обоснованные правила ухода за волосами. Современные женщины, особенно молодые, часто используют горячую укладку волос. Это вполне допустимо, но очень важно здесь не перестараться. Где же лежит золотая середина между необходимостью иметь красивую прическу и сохранением здоровья волос? Некто Ван Гуй, живший в эпоху Юань, писал: «Кроме летних дней, в пять дней один раз». Он имел в виду оптимальную периодичность мытья головы.

Можно привести много мнений древних о том, как часто следует мыть голову, однако, в этом вопросе надо

ориентироваться на индивидуальные особенности человека, на время года, на состояние и качество волос. Сухие волосы (то есть ломкие и тусклые) следует мыть один раз в десять дней, волосы средней жирности — один раз в неделю, а волосы жирные — один раз в четыре–пять дней. Это тема большая, и мы отсылаем читателя к специальной литературе, чтобы перейти к другим способам ухода за волосами. Горячая завивка и укладка помогают придать волосам красивую форму, сделать модную прическу, при этом часто используются различные химические вещества: перекись водорода, нашатырный спирт и т.п. Эти химикаты сами по себе вредны для волос, а в сочетании с термической обработкой часто приводят к их ломкости, к потере прежнего блеска и упругости. Поэтому подобные процедуры с волосами можно проделывать не чаще одного раза в шесть месяцев, а детям вообще лучше обходиться без них.

4. Употребляйте в пищу продукты, способствующие укреплению и росту волос. Питание должно быть разнообразным и правильным. Рекомендуется есть больше круп, бобовых, зеленых овощей и бахчевых, то есть продуктов, богатых витаминами А, В и Е. Незаменимыми для роста и сохранения блеска волос являются такие микроэлементы, как медь и железо, содержащиеся в помидорах, картофеле и шпинате. Короче говоря, хорошо сбалансированное питание будет полезно и для активного роста волос, и для физиологических потребностей всех частей тела и органов.

В заключение можно сказать, что состояние волос отражает функциональное состояние органов человека, поэтому на протяжении веков китайские специалисты в области «пестования жизни» рассматривали правильный уход за волосами как одну из важных мер здорового образа жизни и достижения долголетия.

Продолжение следует

Работающий дурень полезнее спящего мудреца.

У буйвола много шерсти, у бестолкового человека много дел.

Чем растить сына неучем — лучше растить свинью.

Не знать — не страшно, страшно — не хотеть знать.

Три дня не почитаешь книг — и речь твоя станет скучной.

Пренебрегающий советами стариков становится нищим.

Поздно встать — потерять день.

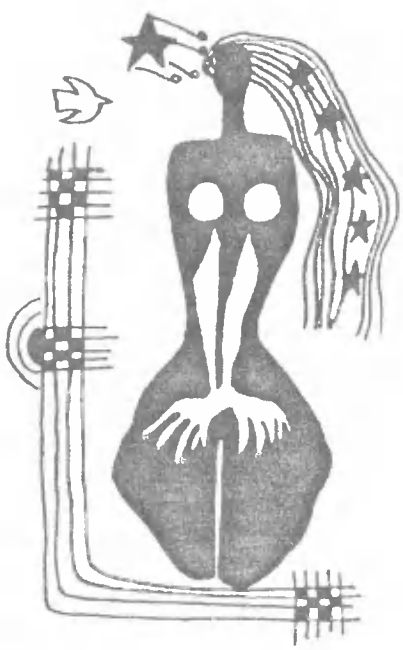
Даже после самой длинной ночи наступает рассвет.

*Из китайских народных пословиц и поговорок*

# Цигун вылечил рак молочной железы

*Ли Хуэйчжэнь*

Несколько лет назад я неожиданно обнаружила уплотнение в правой груди. За двадцать с небольшим дней оно увеличилось до размеров куриного яйца. Вся грудь сильно уплотнилась, стала болеть, а справа снизу начались желтые выделения. На консультации в больнице диагностировали рак груди и рекомендовали лечь на операцию. У меня было довольно сложное отношение к диагнозу, сильного испуга не было, поскольку я сама участвовала в сеансах, проводившихся учителем Лю Чжимином, и знала не понаслышке о его способности лечить уплотнения и опухоли. Бывали случаи, когда они рассасывались прямо в зале, иногда они уменьшались и становились мягче, а некоторые исчезали постепенно в результате лечения учителем Лю Чжимином и последующих занятий по методике гугун. Но родственники заволновались, что не могло не отразиться и на моем психологическом состоянии. Когда я в скорбном настроении пришла к учителю Лю и показала ему заключение из больницы, он со всей определенностью сказал: «Никаких операций», да и другие мне говорили: «Если есть учитель Лю, то бояться нечего. Попроси его поработать с тобой, и все пройдет».



Я стала добросовестно ходить к учителю на прием. После первого сеанса прекратились выделения и утихли боли. С каждым сеансом опухоль становилась все меньше. Через восемь сеансов, когда учителю надо было уезжать в другой город, уплотнение сократилось до размеров горошины. Я с настороженностью спросила учителя, что мне делать после его отъезда. Он рекомендовал мне продолжать занятия цигун и выразил уверенность, что дальше я смогу справиться сама. Я так и сделала: продолжала заниматься в соответствии с инструкциями учителя. Кроме утренних занятий еще по 20–30 минут занималась днем и вечером. Через два месяца я обнаружила, что уплотнение полностью исчезло. Повторное обследование в больнице подтвердило отсутствие патологий. Моей радости не было границ.

Сейчас, когда смертельная болезнь побеждена, я сердечно благодарю учителя Лю Чжимина и отдаю должное его методике гусуйюньцигун. Они дали мне вторую жизнь, вернули молодость.

# Стать хозяином хорошего настроения

*Ли Яомин*

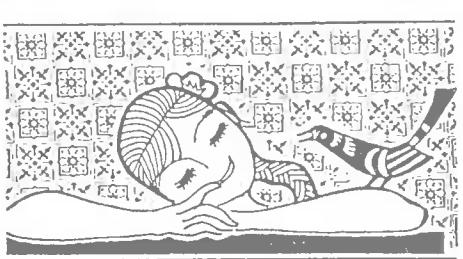
Изменчивость настроения является основным отличительным признаком, который отмечают или сами люди, испытывающие психологические проблемы, или окружающие. Поэтому подъем настроения – важный фактор, способствующий их выздоровлению.

Плохое настроение у людей, испытывающих психологические проблемы, обычно выливается в неудачи на работе, эмоциональные срывы, слабость и ипохондрию, вызывает напряженность в общении с людьми. Больной все больше погружается в свои отрицательные эмоции, что только обостряет вышедший из-под контроля внутренний конфликт, и, в конце концов, приводит к нервным заболеваниям.

Психологи считают настроение эмоциональной реакцией человека на соответствие, или несоответствие, явлений объективной реальности его потребностям. То есть настроение надо рассматривать как внутреннее переживание человеком того или иного внешнего раздражителя. Мы постоянно плаваем по волнам своего настроения, соответственно ему испытываем приятные или неприятные ощущения. Когда нас все устраивает, мы полны энергии и сил, устремляемся ввысь, ко всему проявляем интерес. Если же нас что-то не устраивает, мы становимся пассивными, падаем духом, разочаровываемся и впадаем в пессимизм. Большинство людей, испытывающих психологические проблемы, постоянно находятся в тени плохого настроения, теряют интерес к жизни и неизбежно заболевают.

В нашей повседневной жизни и работе мы постоянно сталкиваемся с тем, что нас не устраивает. Психологически крепкие люди, как правило, умеют превратить неудачу в дополнительный стимул, смело преодолевают ее, а часть людей со слабой психикой, обычно интраверты, легко становятся рабами своего настроения. Малейшее препятствие для них – повод для того, чтобы проклинать всех и вся, впасть в пессимизм и разочарование, уйти в состояние, из которого сами они выбраться не могут. Все это накапливается и, в конце концов, может привести к серьезному заболеванию. В современном мире с его все обостряющейся день ото дня конкуренцией невозможно предугадать, как сложатся наши дела, поэтому и наше настроение может измениться в любую минуту. Чтобы должным образом противодействовать такому развитию событий, надо, прежде всего, научиться преодолевать отрицательное влияние на нас плохого настроения, научиться трансформировать его в позитивное, то есть научиться управлять настроением, стать его хозяином.

Как из раба настроения превратиться в его хозяина? Для этого надо понять, что на постоянно устремленном вперед жизненном пути человека неудачи и поражения неизбежны, но в этих неудачах и поражениях заложены семена будущих успехов. Будьте искренними и открытыми, не помните зла, даже если понесете незаслуженную обиду. Знайте, что печаль и тоска обычно проистекают из эгоизма, себялюбия, стремления самоутвердиться. Ведите правильный образ жизни, занимайтесь спортом, соблюдайте меру в еде, упорядоченность в быту. Кроме того, необходимо правильно оценивать недостатки своего характера и стремиться их исправить. Умение справиться с проблемой, способность стать хозяином своего настроения полностью зависят от того, умеете ли вы разумно и осознанно его регулировать, своевременно подавлять отрицательные эмоции и не допускать импульсивных действий.



# Ли Бо и цигун

✍ *Цзоу Чжуши*



Ли Бо известен прежде всего как поэт-романтик эпохи Тан, и мало кто знает, что он был еще и мастером боевых искусств, владел высоким искусством упражнений с мечом. Еще меньше людей слышали о том, что Ли Бо был большим специалистом в области цигун, был ему горячо предан.

Поэт был необычайно одарен с рождения и имел репутацию «изгнанного в бренный мир небожителя». Согласно преданию, его мать увидела во сне Венеру, которую в Китае в просторечии называют «тайбай» – «большая белая», и родила младенца. Почему его и называли «Бай» (белый)*.

В пятилетнем возрасте маленький Бо переехал с семьей в Цзянъю, что в провинции Сычуань, – живописнейшее место и, кстати, родина известного мастера цигун Янь Синя. Благотворное влияние природы подвигло поэта всю оставшуюся жизнь посвятить поиску путей к святости и истине. В своих стихах он не раз воздавал должное жизни даосских монахов. Даже первое назначение Ли Бо на должность чиновника при дворе произошло по рекомендации даоса по имени У Цзюнь.

Литературоведы приходят к единодушному мнению, что стихи Ли Бо преисполнены прекрасных романтических размышлений, в немалой степени они связаны с цигун. Более того, в целом ряде своих произведений поэт отобразил то, что он переживал, пребывая в цигун-состоянии.

В качестве примера вспомним строку из стихотворения «Солнце всходит и заходит»:

*Я свое тело включаю в большое пространство;*
*Величественное и первозданное –*
*Явления одного порядка.*

Под «большим пространством» Ли Бо понимал космос, а словом «первозданное» обозначал получаемую в результате занятий цигун «изначальную ци». То есть в приведенной строке поэт говорит о том, что ему удалось в процессе занятий сформировать «величественную хаотичную ци», способную охватить весь космос.

В другом стихотворении Ли Бо описывает такую картину:

*На пяти священных горах*
*Ищу встречи со святыми и не ухожу далеко;*
*Всю жизнь с удовольствием*
*Пускаюсь в путешествие по знаменитым горам...*
*...вдалеке вижу святого,*
*Окутанного цветным облаком;*
*В руках он держит лотос*
*И направляется в Яшмовую столицу.*

* Поэт известен под именем Ли Бо. – Прим. ред.



«Яшмовой столицей» в даосизме называют то место, где жил «Изначальный Небесный старец». Эти строки говорят нам о том, что Ли Бо, этот удивительный человек, любил углубляться в горы, считающиеся святыми у даосов, и дышать там «воздухом святых». Последний же образ, вероятно, тоже является описанием видения, посетившего находившегося в цигун-состоянии поэта.

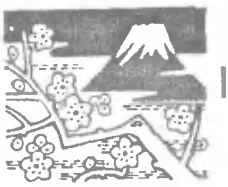
Но, конечно же, самым живым, а потому и ставшим классическим, описанием переживаний находящегося в цигун-состоянии человека является знаменитое стихотворение «Во время путешествия во сне Небесная дева поет прощальную песнь». Комментаторы, как правило, трактуют это название буквально, считая, что речь идет о сне, в котором или кто-то приходит к Ли Бо, или о каком-то его путешествии. На самом же деле Ли Бо записал чудесное видение, явившееся ему, когда он находился в цигун-состоянии.

Можно сказать, что он стал поэтом-романтиком благодаря увлечению цигун и что во многом именно цигун принадлежит заслуга рождения на свет многих его замечательных и любимых нами стихов.

УДАЛИВШЕМУСЯ ОТ МИРА
ПОЧТЕННОМУ НАСТАВНИКУ,
ИЩУЩЕМУ ГАРМОНИЮ

Голу́бит небеса
вершин лазурных стая.
Годам потерян счет,
даль без конца и края.
Отшельник ищет Путь
и тучу понукает*,
У древа бытия
в язык ручья вникает.
Там нежные цветы,
там черный буйвол дремлет.
Высоких сосен шум —
им белый аист внемлет.
Пока искал слова —
на воду солнце село.
Спускаюсь в дым сует
из горного предела.

* **...и тучу понукает...** — Считалось, что человек, достигший высокой степени духовного очищения, даосский бессмертный, мог летать в поднебесье на тучах, понукая и погоняя их плетью. Бессмертные летали также на белых журавлях (или аистах). — Прим. ред.



# Буддийские храмы

✍ *Тянь Ци*

## БУДДИЙСКИЕ РИТУАЛЫ

Буддийскими ритуалами называются связанные с религиозной деятельностью различные приготовления, нормы поведения и этикета, установленные в храмах и совершаемые верующими.

В Древней Индии во времена Шакьямуни монашеские общины существовали за счет подаяний. Каждый верующий в случае смерти родственника или свадьбы должен был пожертвовать часть продовольствия в пользу монахов. В благодарность за это монахи обычно читали молитвы. Эта традиция постепенно превратилась в целый комплекс церемоний, связанных с молитвами буддийских монахов за мир и мирян. К основным ритуальным действиям в буддизме относятся следующие.

**Покаяние (чаньфа)**

Покаяние означает осознание человеком своей вины в случае допущения каких-либо ошибочных действий. Изначально покаяние представляло собой ритуальные действия самого согрешившего человека, а впоследствии оно переросло в буддийские ритуалы, когда через поклонение Будде и чтение молитв просят о прощении грехов за уже умерших людей. Существует множество видов и способов покаяния, а его содержание обычно включает чтение сутр в специальных молельнях, исповедь, чтение заклинаний во исполнение своих желаний, просьбы о даровании умершим жизни в «западной земле радости»*.

**Совместная молитва о спасении душ умерших на земле и на воде**

Этот ритуал также называют постом с молитвой за усопших на земле и на воде, или «собранием во скорбное спасение». Это большое молитвенное мероприятие, направленное на спасение всех душ на земле и на воде, на их спасение в «шести кругах перевоплощений и четырех рождениях». Оно длится от семи до сорока девяти дней, и в нем одновременно могут принимать участие от нескольких десятков до ста и более монахов. Совместная молитва состоит в соблюдении поста и чтении сутр, в вознесении покаянных молитв Будде, в молитвах за души умерших, в «кормлении голодного духа».

**Поминание умерших 15-го числа седьмого месяца (юйланьпэньхуэй)**

Слово «юйлань» пришло из санскрита и означает «подвешивать вверх ногами»; слово «пэнь» — китайское, означает блюдо для приносимых даров. Считается, что сам обряд способен избавить умерших от страданий, связанных с подвешиванием вниз головой. В сутре «Юйланьпэньцзин» рассказывается, что ученик Шакьямуни Муцзяньлянь увидел, как его умершая мать подвергается мукам в аду, в частности, подвешиванию вверх ногами, и обратился к Будде с просьбой о ее спасении. Шакьямуни ответил, что мать совершила много злых дел и может быть избавлена от мук только истинной силой монахов «де-

Продолжение. Начало, см. 2002, № 6, 2003, № 2.

* Западной землей, западом китайцы называли потусторонний мир. — Прим. ред.

сяти сторон света». Для этого надо 15-го числа седьмого месяца «накормить» этих монахов десятью блюдами. Позднее на основе этого указания Шакьямуни и возник обычай поминать усопших. В ритуал, помимо приношения пищи монахам, входят такие обряды, как собрание монахов для чтения сутр, совместная молитва о спасении душ умерших на земле и на воде, «кормление голодных душ»*.

**«Огненный рот»**

Ритуал «огненный рот» есть не что иное, как «кормление голодного духа». «Огненный рот», или «горящее лицо», — названия «проголодавшегося духа», который, согласно буддийским канонам, очень худ, его горло тонко, как игла, и извергает пламя. Когда находившийся в состоянии созерцания Анань** получил предупреждения от «голодного духа», он обратился за помощью к Шакьямуни. Последний сказал, что избавиться от напасти «голодных душ» можно лишь чтением заклинаний из сутр о пище. Обряд «кормления голодных душ» включает мысленное созерцание и чтение магических формул-мантр с упоминанием имени Будды, связанных с питанием, кормлением, уничтожением зла, с «развитием сердца до уровня бодисатвы», погружение в «созерцание Гуаньинь» и т.д. Существуют специальные эзотерические заклинания, сутры и правила их чтения, предназначенные для ритуала «кормления голодных душ». Ритуал обычно проводится в сумерки под вечер.

**Молитвенное собрание во спасение всех душ (учжэхуэй)**

В буддийских храмах часто проводятся общие молитвенные собрания и служения во спасение всех душ. Китайское слово «учжэ» означает одинаковую ценность всех последователей Будды, независимо от их иерархического положения. В этом отношении все равны: и совершенномудрые мужи, и монахи, и миряне. Поэтому все они могут принимать участие в ритуальных действиях во время этого молитвенного собрания. Зародился этот ритуал в эпоху Южных династий. Он проводится в разных храмах в разное время и имеет разную продолжительность.

**Буса**

Каждые две недели живущие в монастыре монахи должны принимать участие в службе, заключающейся в чтении монашеских обетов. Эта служба (по-санскритски пешада, по-китайски буса) означает «пребывание в покое», «длительное вскармливание». У монахов пешадой называется «чтение обетов». Пешаду служат и те, кто не принял постриг, обычно ежемесячно в шестой постный день.

**Семидневные службы**

В китайском чань-буддизме существует традиция проводить семидневные службы. Это означает, что в этот период буддисты измеряют время семидневками, в течение которых, помимо медитации (созерцания), они могут только спать, есть и отправлять естественные надобности. Все основное время отдается сосредоточенному созерцанию, усиленным занятиям, направленным на «открытие понимания».

## БУДДИЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ

**День рождения Будды**

Праздник рождения Будды еще называют «днем омовения Будды». В этот день отмечается рождение Шакьямуни. У китайцев и японцев этот день приходится на восьмой день четвертого месяца по лунному календарю, а монголы и тибетцы празднуют его пятнадцатого числа того же месяца. В этот день проводится ритуал «омовения Будды». Статую «великого сына» (скульптурное изображение родившегося Шакьямуни) обливают водой из таза. Кроме того, все монахи и прихожане в память об этом событии омывают себя ароматной водой и подносят Будде цветы. Статуя родившегося Шакьямуни представ-

* См. Примечания.

** Ученик Будды. — Прим. ред.

ляет собой золотое скульптурное изображение стоящего мальчика высотой в несколько десятков сантиметров. Одной рукой мальчик указывает на небо, а другой — на землю. Согласно преданию, после рождения Шакьямуни принял именно такую позу и изрек: «Вверху — небо, внизу — земля. Я один достоин поклонения». День рождения Будды — праздник всех верующих. Кроме всего прочего, в этот день проходят совместные чтения сутр, церемонии поклонения Будде и поминовения предков, приносятся жертвы и проводятся благотворительные мероприятия в пользу монахов.

**День постижения истины Буддой**

Согласно буддийским канонам, день рождения Шакьямуни, его пострижение в монахи, постижение им истины и уход в нирвану произошли в один и тот же день — восьмого числа четвертого месяца по лунному календарю. Однако в китайском буддизме сложилась традиция отмечать день рождения Будды восьмого числа четвертого месяца, его уход в монахи восьмого числа второго месяца, постижение им истины восьмого числа двенадцатого месяца, а уход в нирвану пятнадцатого числа второго месяца. Праздник постижения истины отмечается в честь просветления, осенившего Шакьямуни, когда он сидел под «древом познания истины» (бодхи). В этот день принято варить кашу из риса и плодов, подносить ее Будде и угощать ею людей. Эта традиция вышла из стен буддийских храмов и превратилась в народный обычай.

**Уход Будды в нирвану**

Он отмечается пятнадцатого числа второго месяца по лунному календарю. В этот день в храмах проходят специальные праздничные службы.

Кроме вышеперечисленных праздников, в буддийских храмах распространено проведение различных церемоний, посвященных памяти неканонических святых, разных ипостасей Будды и т.п. Например, в первый день первого месяца отмечается день рождения Будды Милэ, в двадцать первый день второго месяца — день рождения бодисатвы Пусяня, четвертого числа четвертого месяца — день рождения бодисатвы Вэнь Чжу, тринадцатого числа седьмого месяца — день рождения бодисатвы Дашичжи, тринадцатого числа седьмого месяца — день рождения бодисатвы Дицзама, тридцатого числа девятого месяца — день рождения бодисатвы Яоши. Особенно широко почитается Гуаньинь, которой посвящено сразу несколько праздников: девятнадцатого числа второго месяца — день рождения, девятнадцатого числа шестого месяца — постижение ею истины, девятнадцатого числа девятого месяца — ее уход от мира. Все эти дни отмечаются особенно торжественными церемониями.

Продолжение следует

**Примечания**

По поверьям китайцев, душа не является только сверхъестественным существом, которое живет своей собственной жизнью или даже лучшей жизнью, чем человек. Она должна есть и пить, и только пища, доставленная надлежащим лицом, т.е. старшим из здравствующих сыновей покойного, может быть принята душой. Дочь не может подносить этой пищи; поэтому,если в семье нет сына, она должна усыновить чужого. В противном случае души ее предков останутся голодными и будут вынуждены воровать еду. Согласно старому китайскому поверью, у таких душ не бывает вечной жизни. Хотя они сперва очень сильны и могущественны, но с годами слабеют, пока не умрут как бы вторично — со смертью последнего человека, знавшего их владельцев при жизни. Трудности с пропитанием «голодных душ» могли возникнуть только в исключительных случаях, как, например, тогда, когда вся семья погибла при какой-либо катастрофе или когда семья не имела чувства привязанности к предкам.

С проникновением буддизма в Китай положение изменилось. Души теперь не «умирают», а живут во вселенной, пока не придет время их перевоплощения. Однако они живут в зонах бесформенности, и, если никто не заботится о них, они влачат жалкое существование. Они не только голодны и томимы жаждой; они также неугомонны и мучимы желаниями. Спустившись на землю под бременем беспокойства и горя, они могут восстать против живущих и принести им любые невзгоды, они могут преследовать их под видом привидений и домовых, портя их земную жизнь.

Священные тексты декламируются день и ночь под аккомпанемент деревянного барабана в форме рыбы или маленьких бронзовых колокольчиков. Монах приглашает все души прийти и отведать пищи, приготовленной для них в монастыре, чтобы они освободились от мук голода и жажды и неисполненных желаний, которые мешают им переродиться в более высоких сферах вселенной. Их просят отказаться от всех злых намерений, охранять живущих и помогать им.

ИНДЕКС 70764

B0000030 1207175

