ЦИГУН и ЖИЗНЬ

2'2004

气功与生活

ХЭХЭ МЭЙМЭЙ

Лотосы символизируют гармонию — «хэ», поскольку слова лотос и гармония звучат по-китайски одинаково — «хэ».
Цветы сливы символизируют красоту — «мэй», поскольку слова слива и красота также звучат одинаково — «мэй».
Хэхэ мэймэй — Гармония, Мир и Красота.
Китайская традиционная философия всегда уделяла особое внимание Гармонии, считая ее наивысшей ценностью.
Стремись к миру и за стенами своего дома, и в своей семье!
Изображенные вместе цветы лотоса и сливы означают, что Гармония и Красота приносят счастье.

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

2/2004

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Нань Хуайцзинь. **Даосская эзотерика и восточная мистика (Продолжение)** 3

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Сюй Гунбао. **Мини-методики в рисунках (Продолжение)** 9

Ли Цзяньсинь. **Избранные методики из «цигун Синьюя»** 13

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Во имя Света и Любви (Окончание) 25

Земля Обетованная 30

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

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

Ван Цайпин, Хуан Фуин. **Лечение болезненных менструаций с помощью цигун** 41

И НЕ ТОЛЬКО О ЦИГУН...

Уинни Чжан. **Особая атмосфера чаепития** 44

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

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

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», 2004.

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:

Гора Тайшань. «Ворота в рай».

На четвертой стороне обложки:

Чайный домик в классическом стиле с традиционным китайским садом.

«Цигун и жизнь», 2004, № 2
Компьютерная верстка Н. Котовщикова, Ю. Таранова

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 25.03.2004. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Ньютон. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ № 514.
Цена договорная

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

Даосская эзотерика и восточная мистика

✍ *Нань Хуайцзинь*

Ван Сичжи написал о «трех видах суперлекарства: семени, ци и духе-шэнь»

У даосов есть одна очень важная книга — «Хуантинцзин». Ее автор, известный каллиграф эпохи Цзинь Ван Сичжи, выдвинул постулат о «трех видах суперлекарства: семени, ци и духе-шэнь».

Что за субстанции имел в виду автор? Что это за семя? Что такое ци? Что такое дух-шэнь?

Похоже, чем больше мы говорим об этом, тем больше запутываемся. Точно так же, как это происходит и с вопросом о ци и крови в «восьми чудесных меридианах», где мы встречаем много недомолвок, подмен понятий, где для описания явлений используется ограниченный запас слов, что создает очевидную путаницу.

Если использовать слова современного языка, то похоже, что понятия «семя», ци и дух-шэнь можно было бы заменить словами сила, тепло и свет души человека.

Вскрыв тело умершего, мы, конечно же, не обнаружим там ни «семени», ни ци, ни духа-шэнь, точно так же, как нет в нем ни света, ни тепла, ни силы.

Так называемая «ци» — это разновидность «жизненной энергии», так называемое «семя» — это своего рода «жизненная сила», так называемый «дух-шэнь» — это нечто вроде «жизненного света».

Автору очень не хотелось бы вызвать замешательство у читателей, поэтому предупреждаю, что все, о чем я сказал выше, — всего лишь попытка наглядного объяснения понятий.

Удивительные инь-ци и ян-ци

В медицинских трактатах говорится, что «пять плотных органов» относятся к инь. Но в этом инь всегда есть небольшая толика «истинного ян». Это содержащееся в инь ян есть не что иное, как «сердце», «огонь». Сказано также, что «шесть полых органов» относятся к ян, в котором, соответственно, всегда содержится немного «истинного инь». Это инь есть не что иное, как «почки», «вода».

Продолжение. Начало см. 2002, № 5; 2003, № 1-6.

Следуя даосским канонам, можно заключить, что мужчина есть инь, в котором содержится немного ян-ци, а женщина – ян, содержащая незначительное количество инь-семени.

По аналогичному же принципу происходит изменение гексаграмм: гексаграмма цянь за счет замены первой черты на инь-черту превращается в гексаграмму гоу, а гексаграмма кунь за счет замены первой черты на ян-черту превращается в гексаграмму фу.

У даосов сердце обозначается триграммой ли (☲), а почки – триграммой кань (☵).

У триграммы ли в середине разорванная черта («пустота»), а у триграммы кань эта же черта – сплошная («наполненность»). Если с помощью ян из триграммы кань заполнить пустоту в середине триграммы ли, получится «чистое ян».

Боюсь, что мои рассуждения не слишком проясняют дело.

Не стоит отчаиваться. Достаточно понять лишь немногое, а именно: как одна ян-черта вызывает превращение гексаграмм и на чем основывается лечение с помощью «семени», ци и духа-шэнь. На этих же принципах основано действие таких известных в даосской фармакологии лекарств, как «шуйховань» («пилюли воды и огня») и «каньлидань» («пилюли кань и ли»).

Что такое шэнь?

Когда мы идем на прием к врачу китайской медицины, то часто слышим: «Шэнь в убытке», «Вам надо пополнить шэнь». Слово шэнь в современном китайском языке означает почки*, и реплики врача, скорее всего, вызывают у пациента ассоциацию с парными свиными почками, висящими в мясной лавке.

Этот парный орган в анатомии действительно принято называть термином «шэнь». Но употребляемый даосами и в китайской медицине термин «шэнь» отнюдь не то же самое, что почки в анатомическом понимании.

В китайской медицине под шэнь понимают почки, железы внутренней секреции, «половые нервы», а также функции нижнего даньтяня.

Поэтому совершенно некорректно сравнивать шэнь с обычными почками.

Где находится сердце?

Приложите руку к левой стороне груди – тук-тук, тук-тук. Это бьется наше сердце.

С экрана телевизора льется голос симпатичной певицы: «В моем сердце только ты...»

Возникает вопрос: сердце, «в котором только ты», – это то же самое сердце, удары которого отдаются у нас под рукой?

Всем ясно, что нет. Поэтому понятие «сердце» в трактовке даосов и китайской медицины означает «сознание», «мысли», «мышление». То, что древ-

* «Почки» и «дух» по-китайски произносятся одинаково. – Прим. ред.

ние называли «сердцем», имело способность к мышлению, следовательно, «сердце» – это и мышление, и способность к мышлению.

Когда человек перегружен мыслями, у него начинает болеть сердце; когда его захлестывают переживания, сердце тоже дает о себе знать.

На самом деле это болит не само сердце как орган, а некое место выше желудка. Когда ци «сотрясает» точку шаньчжун (середина груди), импульс передается по меридиану жэньмай, вызывая ощущение болей в сердце. Это доказывает, что мышление непосредственным образом влияет на сердце.

Часто ли у вас бывает бессонница?

Если человек чрезмерно озабочен, у него появляется жар. Если он перегружает мозг, начинаются проблемы с желудком.

Мысли человека влияют на сердце, сердце соотносится с «огнем», поэтому появляется жар. Желудок соотносится с «землей», поэтому, когда слишком много «огня», он теряет поддержку, «земля» быстро расходуется и желудок заболевает. Эту взаимосвязь не отрицает и западная медицина.

Когда человек переутомляется, это наносит ущерб почкам, в результате чего прерывается связь почек с сердцем. Это сказывается негативным образом на работе как сердца, так и почек.

В преклонном возрасте, когда человека часто одолевают грустные мысли, когда его оставляют силы, связь между почками и сердцем тоже легко может прерваться, что и является причиной бессонницы.

Взгляните на молодых людей: они не пекутся о завтрашнем дне, их энергия бьет через край, поэтому сердце и почки сохраняют постоянную связь друг с другом. Молодые обычно спят очень крепко, хотя и у них, если будет нарушена связь между сердцем и почками, может появиться бессонница.

Если налицо нарушение связи между сердцем и почками, она может быть восстановлена с помощью «воды», обозначаемой триграммой кань, позволяющей установить ситуацию, когда «огонь и вода помогают друг другу».

Здесь мы наталкиваемся на вопрос: а что же такое «вода-кань»?

Согласно даосской теории, возникновение «воды-кань» связано с привидением мышления и душевного настроя в состояние абсолютного покоя и уравновешенности.

Таинственный «промежуточный мозг»

Мы уже говорили о меридианах жэньмай и думай. Хотя они и невидимы, но, несомненно, пролегают по определенным маршрутам.

Меридиан думай начинается от области «цзы» (вспомните схему обозначения сторон тела человека с помощью циклических знаков цзы, у, мао и ю), которая является «дном» тела человека, проходит вверх по спине до «промежуточного мозга», а затем идет в ротовую полость.

Меридиан жэньмай опускается от кончика языка вниз, проходит по груди, животу и соединяется внизу с меридианом жэньмай.

Таким образом, получается, что думай совпадает с контуром спинномозговой нервной системы, а жэньмай – с расположением вегетативной нерв-

ной системы. Принцип функционирования меридианов думай и жэньмай отличается от того, как функционируют двенадцать основных меридианов.

«Промежуточный мозг», до которого доходит меридиан думай, всегда высоко оценивался мистиками различных направлений, которые считали, что именно «промежуточный мозг», и только он, отвечает за молодость человека.

Представители других школ тоже говорят о том, что «промежуточный мозг» играет особую роль в организме человека. Если обеспечить проходимость меридианов, идущих через «промежуточный мозг», то можно увидеть и услышать то, что в обычном состоянии глаз и ухо человека не воспринимают. Как бы там ни было, вывод получается один: «промежуточный мозг» — это тот орган, до которого поднимается меридиан думай; энергетические каналы могут влиять на функционирование «промежуточного мозга».

Еще раз о «живом времени цзы»

То, что даосы называют «посленебесной жизнью», начинается со «времени цзы». Если вы уяснили, что есть «семя», ци и дух-шэнь, и научились гибко использовать свое индивидуальное «живое время цзы», значит, вы можете быть уверены, что со здоровьем у вас проблем не будет. Это можно гарантировать на все сто процентов.

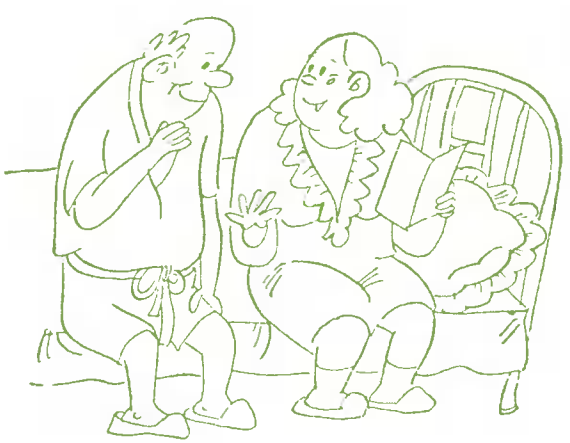
Вы думаете, что, узнав о «живом времени цзы», можно легко им овладеть?

Если вы на самом деле так считаете, то глубоко заблуждаетесь, потому что овладение «живым временем цзы» — процесс не из легких.

Основная проблема заключается в том, что нам трудно управлять своими мыслями. Когда мы говорили о «воде-кань», то упоминали о необходимости «усмирять мысли», но «усмирение мыслей» — наисложнейшее умение. Если вы не научились «усмирять мысли», то о работе с «живым временем цзы» и говорить не приходится.

Считается, что овладение даосскими приемами «укрепления семени и его превращения в ци, укрепления ци и его превращения в дух-шэнь, укрепления духа-шэнь и его превращения в пустоту» требует 12-13 лет. На самом деле нет ни одного человека, который овладел бы ими и за 20 лет. Причина в том, что наши мысли «кувыркаются, как обезьяны, мчатся, как лошади, и никак не поддаются усмирению».

Ищите свое собственное «живое время цзы»



Овладеть «живым временем цзы» действительно нелегко. Сначала давайте поговорим о том, когда оно наступает, поищем свое собственное «живое время цзы».

Если речь идет о ребенке, то у него внешним проявлением «живого времени цзы» является увеличение полового органа. В этот момент в коре его головного мозга, если подключить датчики, можно отметить большие изменения.

Если говорить о молодом человеке (или девушке), то с наступлением «живого времени цзы» развивается сильная тяга к противоположному полу. Все это хорошо известно. Если в это время не воздействовать на «жизненную силу» «живого времени цзы», чтобы направить ее вверх по меридианам думай и жэнь-май, то она изменит направление и устремится в двенадцать основных каналов.

А как же люди пожилые, которые уже не испытывают полового влечения? Неужели у них нет «живого времени цзы»? Конечно же, есть. У каждого человека до самого его последнего вздоха сохраняется свое «живое время цзы».

У пожилого человека оно наступает в момент, когда он просыпается, но еще не открыл глаза. Не торопитесь, потяните это время, побудьте в этом состоянии неопределенности. Так надо овладевать «живым временем цзы» людям пожилого возраста.

«Полуденный чай» («чай времени у»)

Когда мы устали, когда наши каналы забились, голова идет кругом и раскалывается, когда нас тянет в сон, самое время выпить чашечку «полуденного чая», но не того, что продается в китайских аптеках. Когда наступает «время у», человек приходит в состояние, диаметрально противоположное тому, в котором он пребывал «во время цзы».

Это состояние можно сравнить с зарождением «первого инь» в период летнего солнцестояния.

В это время надо особенно внимательно следить за тем, чтобы не перенапрячься. Нельзя заставлять себя потерпеть «еще пять минут», иначе чрезмерно натянутая струна может лопнуть.

«Пять наоборот» у пожилых людей

Как быть пожилым, желающим восстановить свои жизненные силы? Кто-то заметил, что для человека в возрасте характерно пять моментов, которые, по сравнению с молодым возрастом, проявляются «наоборот».

1. Когда он лежит, не может уснуть; когда сидит, сразу засыпает.
2. Когда он плачет, слезы не текут; когда смеется – текут.
3. Когда говорят громко, он не слышит; когда его тихо ругают, слышит всегда.
4. Лучше помнит то, что случилось давно, а то, что было вчера, не помнит.
5. Не имеет сил для половой жизни, а желание любить, наоборот, выше.

Не надо думать, что если человек стар, то у него нет никаких шансов восстановить свою жизненную силу.

Пожилым людям следует начинать с «промежуточного мозга». Если гипофиз не сократился и органы внутренней секреции работают нормально, то надежда на «открытие» «живого времени цзы» через «сидение в покое» чрезвычайно велика.

Когда мы говорим о «сидении» перед глазами обычно встает картина, на которой изображен старый монах. Он опустил голову, выгнул спину, и непонятно, то ли он спит, то ли просто сидит.

Если попытаться заниматься «сидением» в такой позе на самом деле, это будет ужасно. Во время «сидения» тело должно быть прямым, естественным и расслабленным. Только в этом положении может быть обеспечен отдых «промежуточному мозгу».

Как изучить «восемь чудесных меридианов» и двенадцать основных меридианов?

Ответить на этот вопрос достаточно сложно. Когда человек изучает энергетические каналы, он всегда черпает знания из книг и схем. Но всегда ли легко понять книгу?

Как же удалось изучить энергетические каналы древним врачам? Оказывается, они всегда начинали с изучения даосской теории. Все они были настоящими специалистами в этой сфере, хорошо понимали дао. Затем они переходили к изучению каналов на самих себе и только так овладевали искусством врачевания.

Кстати, если говорить о древней даосской науке, то она очевидно страдает недостатком внимания к женскому полу. Все даосские медицинские книги нацелены на мужчину.

Люди, уяснившие, что такое энергетические каналы в процессе изучения их на себе, могут почувствовать движение по ним «истинной ци». Когда человек работает без сна несколько дней подряд, он может почувствовать головокружение и распирание головы. В такой ситуации полезно помассировать меридиан думай, в результате чего ци устремляется вниз. Если мысленно направить ее еще дальше, в нижние конечности, то неприятные ощущения в голове быстро проходят.

«Если не получается научиться работать мечом, рассматривай цветы»

Мы много говорили о даосизме и медицине, и я вспомнил одно событие, произошедшее со мной в детстве. Тогда мы очень увлекались романами о рыцарях. Не удивительно, что я решил научиться обращаться с мечом.

Я узнал, что в горах рядом с озером Сиху живет один даос — мастер меча. Недолго думая, я отправился к нему. Много раз я приходил к этому монаху и, наконец, застал его.

Однако монах не признавался, что постиг дао, а тем более, что является мастером меча. После долгих уговоров он сказал мне: «Если хочешь научиться работать мечом, иди домой и в течение ста дней отрабатывай колющие и режущие движения рукой. Затем зайди в темную комнату, зажги там палочку благовоний и, взяв в руку меч, одним ударом рассеки ее пополам, чтобы обе половинки продолжали куриться. Затем ...»

Услышав это наставление, я понял, что можно колоть и резать всю жизнь, но так и не научиться работать мечом, а уж рыцарем или просто мастером меча не станешь и подавно. Поэтому лучше и не браться за это дело. Тогда даос спросил меня, умею ли я рассматривать цветы. Я ответил, что, конечно, умею, мол, что за вопрос.

Даос ответил: «Когда цветы рассматривает обычный человек, он полностью сосредоточивается на цветах и изливает на них все свое «семя», ци и дух. Тот, кто умеет рассматривать цветы, делает это в полглаза, не сосредоточиваясь, и в результате, наоборот, забирает «семя», ци и дух-шэнь цветов себе».

Вобрать в себя жизненные силы всех цветов и растений и на этой основе укрепить свой дух-шэнь, превратив его в ци, и «вернуться к корню» — вот путь постижения дао, о котором хотел мне рассказать монах.

Друзья, учитесь рассматривать цветы!

Окончание следует

Мини-методики в рисунках

✍ *Сюй Гунбао*

«Водный поток стекает с горы»

Упражнение используется при лечении самых разных заболеваний.

Вытяните ноги прямо перед собой. Переплетите пальцы рук и выверните их над головой ладонями вверх. Сначала спокойно опустите кисти рук на макушку, а затем с силой вытяните их вверх. Вытягивая руки, представляйте, что вы поднимаете тяжелый камень, поэтому к движению вверх надо подключать и корпус, и поясницу. Итак, поднимаете руки – опускаете их на макушку, снова поднимаете и снова опускаете. Выполните 9 раз (рис.1).

«Удерживание ветра и грома»

Упражнение предназначено для лечения постоянных головных болей, прояснения сознания и возвращения душевного покоя.

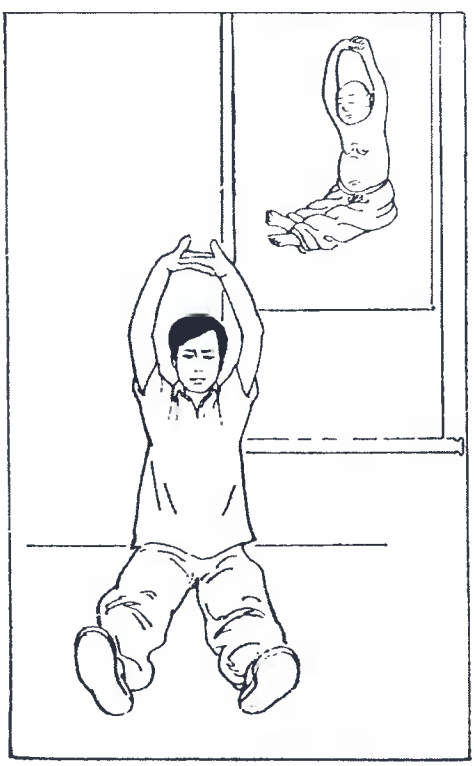


Рис. 1

Сядьте в позу «свободного лотоса». Ладонями закройте уши так, чтобы пальцы обхватывали затылок. Выполните 12 дыхательных циклов.

В заключение расчешите пальцами волосы, похлопайте по голове, протрите лицо (рис.2).

«Игра на цине и сэ»

Упражнение направлено на улучшение кровообращения, повышение эффективности работы «тройного обогревателя», устранение помутнения в глазах, слабости зрения.

Сядьте прямо. Разотрите ладони рук друг о друга до появления ощущения сильного тепла. Помассируйте руками подошвы ступней. Затем сядьте, подобрав ноги, положите руки на колени и выполните 9 «шумных» дыхательных циклов (рис.3).

«Сидение в тишине»

Упражнение лечит самые разные заболевания.

Сядьте свободно и прямо. Кисти рук положите на колени. Поворачивая корпус влево и вправо, выполните 40 дыхательных циклов (рис. 4).

Продолжение. Начало см. 2004, № 1.

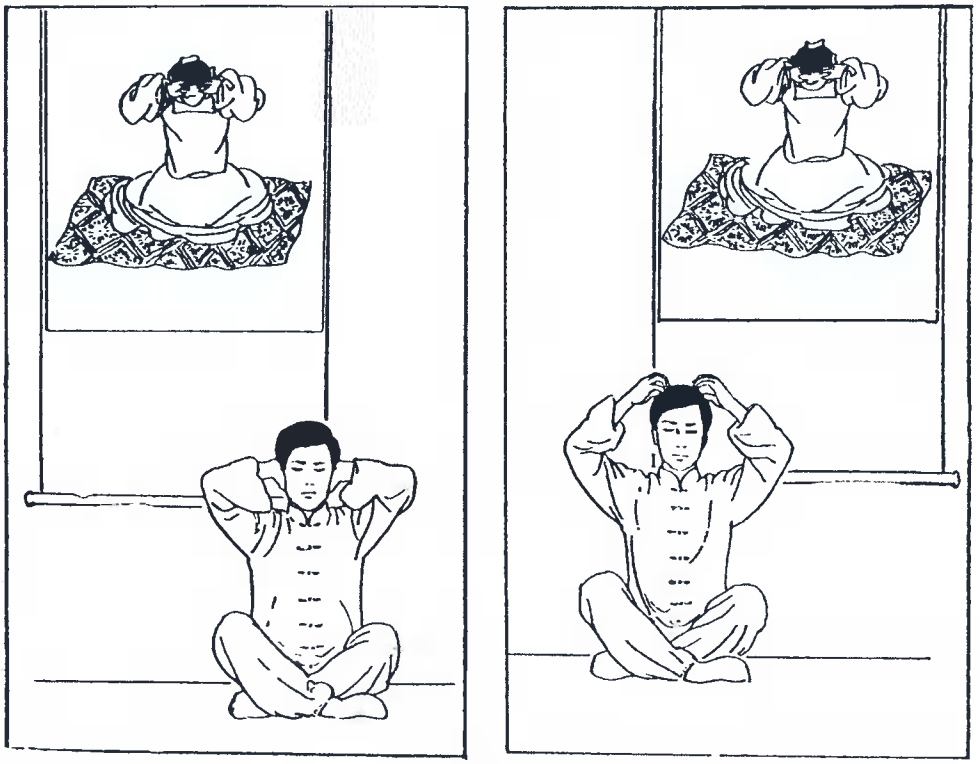


Рис. 2

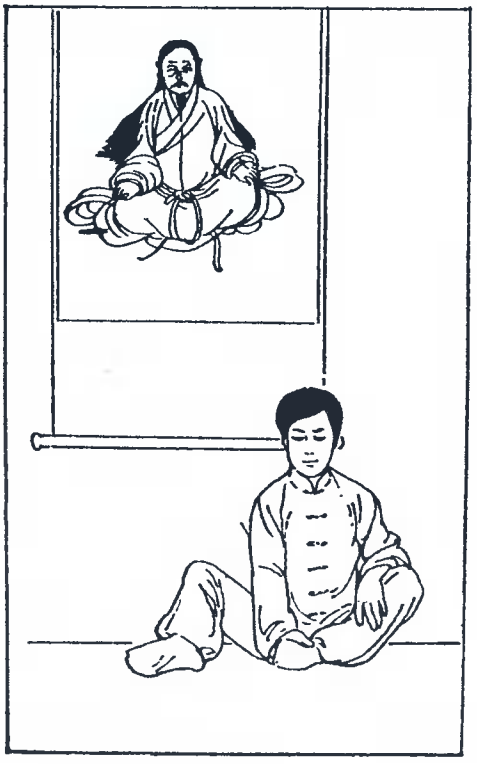


Рис. 3

Рис. 4

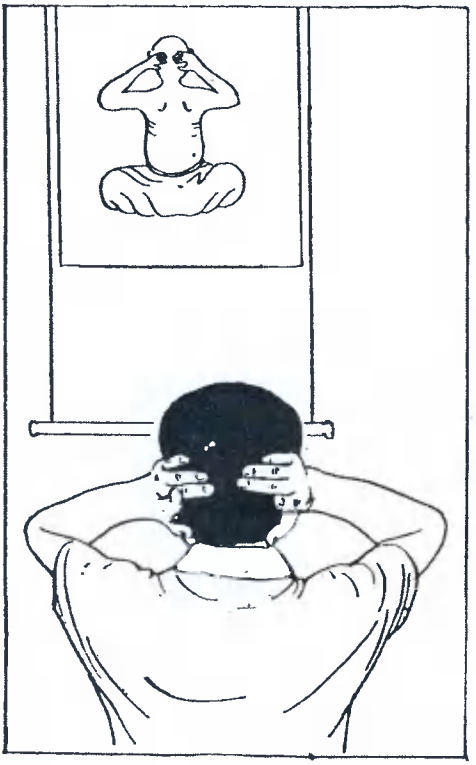


Рис. 5

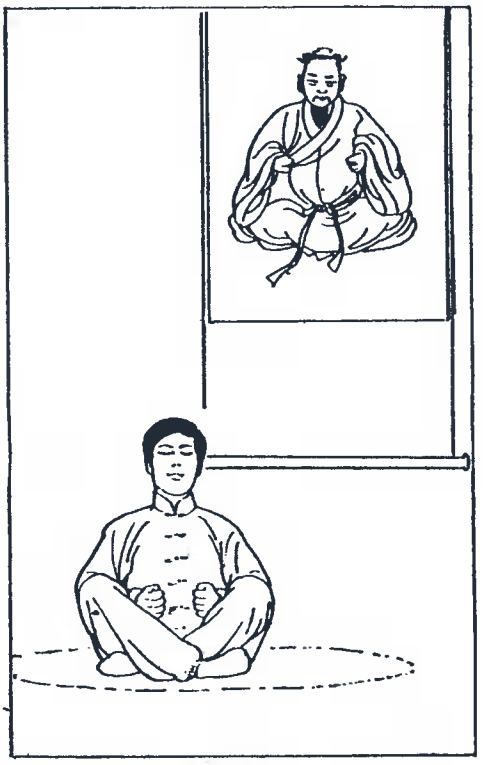


Рис. 6

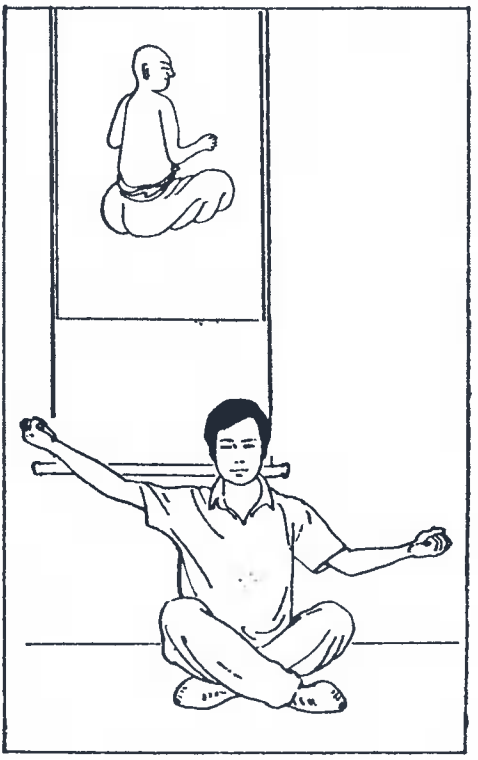


Рис. 7

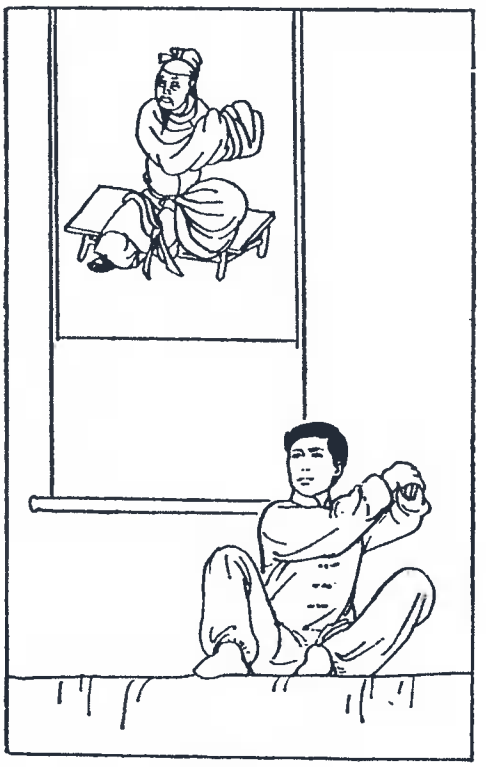


Рис. 8

«Гудение небесного барабана»

Упражнение проясняет сознание, улучшает слух.

Наложите кисти рук ладонями на уши. Указательные пальцы наложите на средние. Ударяйте по затылку поочередно указательными пальцами одной и другой руки. Выполните по 24 удара каждой рукой, всего – 48 (рис. 5).

«Сохранение ци»

Упражнение улучшает состояние ци и крови.

Сядьте, скрестив ноги. Сначала протрите руками глаза, а затем, зафиксировав кисти рук у боков, «ведите» ци вверх. Выполните 24 дыхательных цикла (рис. 6).

«Вращение во́рота»

Согните обе руки. Сначала выполните 36 вращений (18 по часовой стрелке и 18 против часовой стрелки) правой рукой, включив в движения и плечо, как будто вы вращаете во́рот. Затем повторите движения правой рукой (рис. 7).

«Поддерживать облака и солнце»

Упражнение предназначено для страдающих параличом.

Сядьте на скамейку. Правую ногу подогните и поставьте на скамейку, левую – свободно опустите на пол. Кисти рук, сцепив между собой, поднимите слева от себя, а взгляд устремите вправо. Выполните 24 дыхательных цикла (рис. 8).

Повторите упражнение в противоположную сторону.

«Рыба играет в Северном море»

Упражнение направлено на лечение нарушений пищеварения, на устранение скопления воздуха в груди и животе.

Лягте животом на землю. Руки поднимите назад вверх. Ноги, согнув в коленях, поднимите вверх. Выполните 12 дыхательных циклов (рис. 9).

«Праздно лежать на белом снегу»

Упражнение лечит нарушения пищеварения и теснение в груди.

Свободно лягте навзничь. Легко водя руками по груди и животу, выполните 6 дыхательных циклов (рис. 10).

Окончание следует

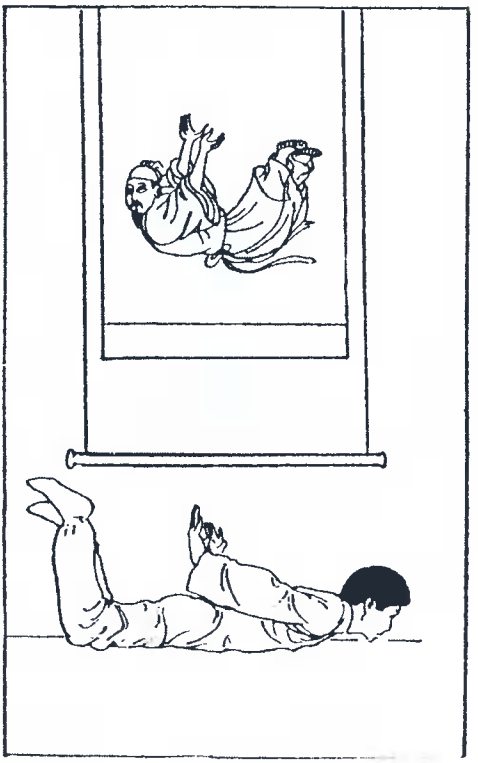


Рис. 9

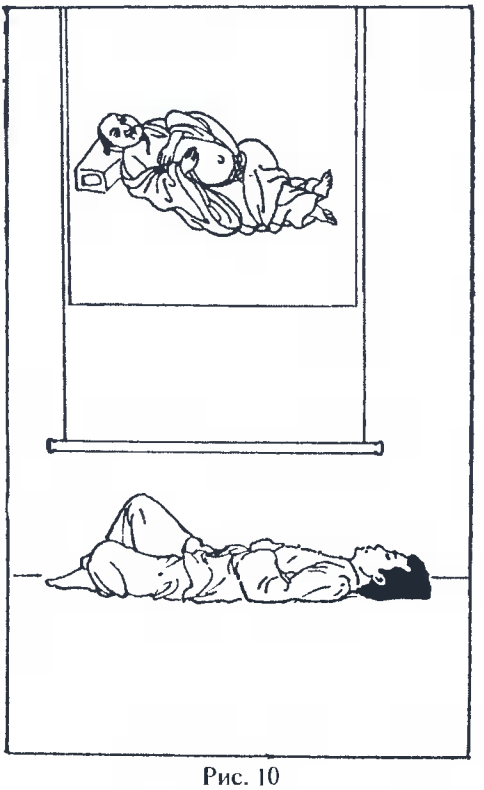


Рис. 10

Избранные методики из «цигун Синьюя»

✍ *Ли Цзяньсинь*

«Цигун Синьюя» – это целая система, и то, что мы здесь предлагаем, – всего лишь ее небольшая часть, ориентированная, главным образом, на укрепление здоровья, избавление от болезней и открытие «особых способностей».

Для занятий «цигун Синьюя» идеально, конечно же, пройти курс обучения под руководством самого учителя, поскольку метод Лю Синьюя обладает очень сильным действием и имеет массу тонких моментов, которые при самостоятельном изучении освоить нелегко.

I. «ЗАКЛАДКА ФУНДАМЕНТА» ЗДОРОВОГО ТЕЛА

1) Динамическая методика «пять первоэлементов покрывают ци»

Методика «пять первоэлементов покрывают ци» является базовой комплексной методикой всей системы. Она относится к категории «мягких методик покоя». На начальном этапе очень важно строго следовать ее принципам и требованиям, соблюдать постепенность и поэтапность. Процесс выполнения методики выглядит следующим образом: открытие точек и расслабление тела, соединение «сердца» с «мыслью», получение ци извне, переход от движений к покою, от «жесткости» к «мягкости», удерживание «правильной ци» внутри тела и достижение на этой основе «устойчивости сердца и спокойствия духа-шэнь», состояния, при котором «в пустоте присутствует наполненность».

«Поза беспредельности»

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч, ступни – параллельно друг другу. Руки свободно опустите вниз. Голову держите прямо, вберите грудь, подтяните нижнюю челюсть, «опустошите» подмышки. Прикройте глаза. Дышите естественно. Сосредоточьтесь на даньтяне (область ниже пупка) (рис. 1).

«Феникс расправляет крылья»

Скрестите руки перед грудью, наложив правую руку на левую, и наклонитесь вперед. Одновременно с наклоном вдохните через рот, округлив губы. Втяните живот. Руки поднимите вверх, пронесите над макушкой и, перевернув ладонями наружу, разведите в стороны. Затем сожмите кисти в кулаки ладонями вверх и поднесите их к подмышкам. Сделайте интенсивный выдох через нос. По завершении выдоха слегка согните ноги в коленях, подожмите промежность и анус, кончик языка поднимите к верхнему нёбу, создав «сорочий мост» (рис. 2–5).

«Мальчик считает пальцы»

Не меняя положения, разверните кулаки ладонями вверх и медленно вытяните руки вперед. Мысленно «ведите» ци из кончиков пальцев по внутренней стороне рук, «концентрируя» ее в подмышках, до появления в подмышках ощущения наличия «шарообразных сгустков ци». Затем медленно на вдохе сгибайте и на выдохе разгибайте каждый палец, начиная с указательного и кончая мизинцем. Выполняйте упражнение в течение пяти минут.

«Святой смотрится в зеркало»

Руки слегка согните в локтях, взгляд направьте на точки лаогун на ладонях. Расслабьте плечи и руки, подожмите промежность и анус, кончик языка поднимите к нёбу. Сосредоточьтесь на «сгустках ци» в подмышках. С силой надавите на пятки (при этом кончики пальцев ног должны немного оторваться от пола). Погрузитесь в естественное состояние «пустоты и покоя».

Примечание

Во время выполнения всех упражнений, за исключением упражнения «феникс расправляет крылья», сохраняйте естественное дыхание, которое должно быть мягким, тонким, медленным и ровным. Выполняя упражнение «феникс расправляет крылья», применяйте дыхание «сильного огня» со звучным выдохом или глубокое обратное абдоминальное дыхание (на вдохе нижняя часть живота втягивается, на выдохе живот возвращается в естественное состояние). Во время выполнения упражнения сосредоточьтесь на движениях, которые должны быть легкими, свободными, согласованными и естественными. Двигайтесь энергично и ритмично. Придерживайтесь принципа «сохранения покоя в движении».

Сгибая пальцы, сосредоточивайтесь на их кончиках, выполняйте движения в гармонии с дыханием. Избегайте приложения чрезмерных усилий при поджимании ануса и промежности, чтобы не нарушать дыхания и расслабления всего тела.

«Движение передается плечами»

Продолжая предыдущее упражнение, обе руки одновременно выдвигайте вперед. Затем по короткой дуге передвигайте их по часовой стрелке, свободно покачивая туловищем. Дышите естественно. Затем медленно направьте находящиеся в подмышках «сгустки ци» в точку дачжуй (во впадине первого позвонка при опущенной голове). Направьте ци по меридиану думай вниз до точки минмэнь (на спине, точно напротив пупка). Женщины направляют «сгустки ци» в точку шаньчжун (на вертикальной оси грудины, точно посередине между сосками), а затем вниз по меридиану жэньмай в нижний даньтянь. Мысленно перемещайте «изначальную ци» вслед за движением туловища. Выполните 36 раз (рис. 6, 7).

«Отпустить журавля на волю»

В результате выполнения предыдущего упражнения ци соберется в точке минмэнь (или в даньтяне).

Кисти рук установите перед животом. Ноги немного согните. Поднимите правую ногу и поставьте ее за левой так, чтобы она пересекала левую ногу в области сгиба (у колена). Вдохните через нос и задержите дыхание. Медленно сгибая левую ногу, присядьте и поочередно, начиная с мизинца, пошевелите пальцами левой ноги (стараясь поднять их). Мысленно направьте ци от точки юнцюань на подошве левой ноги по ее внутренней стороне через точку хуэйинь (область промежности) в нижний даньтянь.

Правую ногу верните в исходное положение. Одновременно разведите руки и «обхватите ци». Выполняя длинный вдох через нос, поднимите левую ногу и занесите ее за сгиб правой ноги. Выполните упражнение, как указано выше, сменив ноги (рис. 8, 9).

Примечание

Выполняя два предыдущих упражнения, все движения сопровождайте «мыслью». Не старайтесь через силу продлить задержку дыхания. Вращение плечами, движение ци должны осуществляться естественно и свободно. Про-

должительность выполнения упражнений определите самостоятельно в зависимости от вашей спортивной формы: старайтесь добиться ощущения сильного тепла и комфорта.

«Лев качает головой»

Встаньте прямо. Кисти рук ладонями вверх поместите в области даньтяня. Выполните продолжительный вдох через рот. Во время вдоха надуйте живот, подожмите промежность, как бы «подвешивая» тело. Пятки ног оторвите от пола, поднимите руки к точке шаньчжун. Подождите, пока живот наполнится ци. После этого опустите руки вниз, пятки — на пол и сделайте медленный выдох. Выполните упражнение трижды.

Не меняя предыдущей позы, кисть правой руки ладонью вверх поднесите к левой руке. Выдохните через нос и вслед за рукой выполните поворот всего тела вправо, правую руку поместите за головой. Одновременно с этим присядьте и снова встаньте. Затем с силой разверните корпус влево. Выполните этот поворот с шумным выдохом через нос. Повторите упражнение трижды в каждую сторону. Верните кисти к даньтяню (рис. 10—14).

«Золотая бабочка порхает над водой»

Успокойте дыхание, расслабьтесь, разведите руки в стороны. Корпусом совершайте движения вперед и назад в стиле баттерфляй, а коленями — вращения против часовой стрелки. «Загребайте» ци и «вливайте» ее в точку шаньчжун (рис. 15, 16).

Примечание

В начале упражнения «лев качает головой» применяется абдоминальное дыхание. У начинающих во время такого дыхания может появиться теснение в груди, ощущение нехватки воздуха и другие проявления дискомфорта. В таких случаях рекомендуется еще больше расслабиться и физически, и психологически и строго придерживаться принципов последовательности и постепенности. Шумный выдох в конце упражнения должен быть коротким и свободным.

Во время выполнения упражнения «золотая бабочка порхает над водой» старайтесь, чтобы ноги, корпус, поясница, руки и голова представляли собой одно целое. Двигайтесь не менее трех минут.

«Старая черепаха прислушивается к журчанию источника»

Завершив предыдущее упражнение, поместите наложенные друг на друга кисти перед даньтянем и затем опустите вдоль тела. Скопившуюся во рту «нефритовую жидкость из чистого источника» проглотите, руки согните в локтях, указательные пальцы поднесите к ушам. Примите «позу всадника». Затем медленно выпрямитесь, одновременно вводя пальцы в уши. Дышите естественно. Мысленное сосредоточение и «внутренний взгляд» направьте в область точки юйчжэнь на затылке (рис.17).

Завершающее упражнение

Подождите, пока в ушах не раздастся гул, а пальцы, вставленные в уши, не запульсируют. Придайте ладоням нормальное развернутое положение и выньте их из ушей. Опустите руки надавливающим движением вниз вдоль тела до ягодиц. Присядьте, приняв глубокую «позу всадника». Выполните продолжительный вдох через рот. Ноги легким прыжком сведите вместе. «Проглотите ци», направив ее в нижний даньтянь. Вернитесь в «позу беспредельности» (рис. 18—21).

Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

Рис. 18

Рис. 19

Рис. 20

Рис. 21

Примечание

Не старайтесь как можно быстрее вытащить пальцы из ушей. Вынув их, расправьте ладони и опустите руки вниз. При этом руки не сгибайте, а кисти держите под углом 90° к предплечью ладонями вниз. Цель достигнута, если в точках лаогун ощущается набухание и онемение.

Во время выполнения упражнения эмоциональное состояние должно быть нейтральным.

Недопустимо заниматься как с полным желудком, так и на пустой желудок, при любых физических и психологических отклонениях от нормы.

Результат будет лучше, если заниматься в составе группы.

2) Теоретическое обоснование методики «пять первоэлементов покрывают ци»

Суть методики

Так называемые «пять первоэлементов» — это пять разных субстанций: «дерево», «огонь», «земля», «металл», «вода». В древности учение о «пяти первоэлементах» являлось методологической основой для; классификации всех предметов и явлений, использовалось как теоретический инструмент, позволяющий делать заключения о взаимосвязях между явлениями и предметами и их эволюции.

В трактате «Чжоушу» говорится: «Вода указывает на то, что стекает; огонь указывает на то, что повышает температуру; дерево указывает на то, что гнется и выпрямляется; металл указывает на то, что подвержено изменениям; земля указывает на то, что относится к хлебопашеству». Так представлялась сущность «пяти первоэлементов» в древности. Принцип классификации с их помощью предметов и явлений заключается в использовании специфических характеристик того или иного первоэлемента для отнесения соответствующего явления природы или органа человека к тому или иному классу (см. табл. 1).

Согласно теории китайской традиционной медицины, все материальные объекты в мире образуются в результате динамических изменений этих пяти видов материальных сущностей. «Металл» характеризуется чистотой, твердостью и прочностью; «дерево» — рождением, «огонь» — сильным теплом

Табл. 1

Классификация предметов и явлений по «пяти первоэлементам»

«Пять первоэлементов»	«Дерево»	«Огонь»	«Земля»	«Металл»	«Вода»
Времена года	Весна	Лето	Продленное лето	Осень	Зима
Пять видов погоды	Ветер	Жара	Сырость	Сухость	Холод
Направление	Восток	Юг	Середина	Запад	Север
Этапы жизненного цикла	Рождение	Рост	Трансформация	Зрелость	Сохранение
Плотные органы	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Полые органы	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
«Отверстия»	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
Части тела	Сухожилия	Сосуды	Мышцы	Волосы	Кости
Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Звуки голоса	Крик	Смех	Пение	Плач	Стон

ян; «вода» — холодностью и текучестью; «земля» — изменчивостью, ростом и плодородием. Соотнесенность «пяти первоэлементов» с внутренними органами человека выразилась в теории «пяти первоэлементов» и инь-ян-теории, которые позволяют отслеживать физиологические процессы в организме человека и патологии, диагностировать и лечить болезни. Эта же теория лежит в основе деятельности по наблюдению за жизненными процессами в организме человека, их коррекции и изучению.

Между «пятью первоэлементами» существуют отношения «взаимного сдерживания» и «взаимного стимулирования», а также «взаимного порождения» и «взаимного ограничения». Применительно к функционированию организма человека теория «пяти первоэлементов» как раз задействует систему их взаимоотношений, с помощью которой описываются внутренние органы, их взаимодействие, а также обеспечивается достижение баланса между инь и ян.

Методика «пять первоэлементов покрывает ци», ее общая направленность, состоит в создании условий для полного слияния воедино неба, земли и человека, в использовании «правильной ци» неба, земли и космоса для пополнения и активизации «правильной ци» внутренних органов, что создает условия для нормальной циркуляции «истинной ци» человека («канальной ци»). Например, используемое в данной методике упражнение «мальчик считает пальцы» — имеет целью направить «правильную ци» природы по энергетическим каналам в организм человека, в даньтянь, где она скапливается, хранится, откуда она разносится по всему телу, тем самым обеспечивает баланс между инь и ян, излечивает болезни и укрепляет внутренние органы. Пальцы рук и ног непосредственным образом связаны с двенадцатью основными энергетическими каналами и могут способствовать улучшению циркуляции ци и крови, укреплению внутренних органов, мышц и скелета, кожных покровов и волос. Циркулирующая по энергетическим каналам «истинная ци»

играет исключительно важную роль в обеспечении жизнедеятельности организма человека. Движение определенных пальцев устанавливает связь с соответствующими каналами, позволяет им «набирать» ци, обеспечивает ее беспрепятственную циркуляцию и не позволяет ей рассеиваться.

К примеру, сгибание большого пальца «закрывает» канал легких, тем самым обеспечивая циркуляцию «набранной» ци в организме и не позволяя ей вытекать вовне. Вот что означает слово «покрывать» в названии методики.

Закономерности циркуляции ци

Так называемая «ци» – это основная материальная субстанция, которая образует наш мир, движущая сила жизнедеятельности всех организмов. Древние китайские врачи и мастера цигун обычно связывали понятия «семя» и ци воедино, называя эту субстанцию «семенной ци». Применяемые в методике «пять первоэлементов покрывают ци» маршруты движения ци проходят через даньтянь точки, шаньчжун и юнцюань, которые участвуют в «поднятии», «опускании», «открытии» и «закрытии»; через даньтянь, точки минмэнь и хуэйинь, между которыми происходит «циркуляция ци». «Истинная ци», проходя через эти точки, участвует в процессах укрепления духа-шэнь, ци, «прежденебесного семени» и его «превращения в ци». Благодаря этому «правильная ци» оказывает разогревающее, защитное, укрепляющее и стимулирующее воздействие. Из двенадцати основных меридианов ци поступает в «восемь чудесных меридианов», после циркуляции по которым она возвращается в даньтянь. Важнейшим элементом методики является «пестование в покое».

На первом этапе происходит «набирание» ци через точки шисюань*, расположенные на «трех ручных инь-меридианах» и «трех ручных ян-меридианах», «опускание» ци в даньтянь и в точку минмэнь, ее циркуляция по меридиану даймай, т.е. «прочищение» «малого небесного круга». Точки шисюань – канальные точки «шести ручных меридианов». «Открытие» этих точек автоматически обеспечивает «проходимость» каналов, свободную циркуляцию ци по меридиану даймай (опоясывающий). «Открытие» этих точек не только улучшает «проходимость» каналов, но и способствует обеспечению баланса инь и ян в каналах. Меридиан даймай «управляет» деятельностью всех каналов, а поэтому может «связывать» каналы между собой, стимулировать «обмен» между ними, тем самым обеспечивая сбалансированное и согласованное функционирование всех внутренних органов, усиливая возможности организма по получению из внешней среды питательных веществ и их переработке, «пополняя» «посленебесный корень».

На втором этапе, когда ци «набирается» через точки «трех ножных инь-меридианов» и «трех ножных ян-меридианов» и поступает в меридиан чжунмай (срединный), она шесть раз «поднимается» и «опускается», благодаря чему обеспечивается «соединение» сердца и почек, «взаимная поддержка огня и воды».

Сердце соотносится с «огнем», относится к классу ян и отвечает за «хранение духа-шэнь» (весь организм от головы до внутренних органов, от органов чувств до энергетических каналов, ци, кровь, «семя» и слюна, а также работа частей тела не могут обходиться без поддержки со стороны духа-шэнь). Почки соотносятся с «водой», относятся к классу инь и отвечают за «хранение семени» («семени прежденебесного», «семени посленебесного», «семени внутренних органов» и «деторождающего семени»). Когда устанавливается связь между ци сердца и почек, «огонь» и «вода» начинают «поддерживать» друг друга, что обеспечивает баланс между инь и ян.

---

* Точки шисюань находятся на кончике каждого пальца, примерно на 0,3 см от ногтя на подушечке пальца, всего 10 точек. – Прим. ред.

«Огонь» сердца порождает «землю» селезенки, которая является «послеНебесным корнем». Связь между сердцем и почками автоматически порождает взаимосвязь почек с селезенкой, которая, в свою очередь, позволяет «послеНебесному» вернуться в состояние «прежденебесного». «Вода» почек порождает «дерево» печени, которое порождает «огонь» сердца. Если «дерево» печени в норме, сердце и дух-шэнь автоматически обретают спокойствие, в результате чего организм приходит в особое состояние «защитного торможения», состояние легкости, расслабленности, комфорта, покоя, тишины и радости – в цигун-состояние. В этом состоянии прекращается восприятие мозгом любых раздражений как внутреннего, так и внешнего характера, клетки мозга получают отдых, а его функциональный статус нормализуется. Обмен веществ, составляющий материальную основу функционирования организма, замедляется, уменьшается потребление кислорода, зато интенсифицируется накопление энергии, под непосредственным влиянием которой укрепляется функциональное состояние всех систем организма. Все это играет очень важную роль в процессе приведения в движение, накопления и укрепления «истинной ци» в организме человека, в раскрытии его внутренних «особых способностей».

На третьем этапе «набирание» ци происходит через точки юнцюань и шаньчжун. Она направляется в «срединный очаг» (нижний и средний даньтяни), поднимается в район «северного очага». После поступления ци через точки юнцюань она по спирали поднимается вверх, проходя по «трем ножным инь-меридианам» и «трем ножным ян-меридианам», затем проходит через точки хуэйинь, вэйлюй (область копчика) и минмэнь и поступает в нижний даньтянь. По верхнему пути ци, после ее «захватывания» руками, попадает в точку шаньчжун, входит в средний даньтянь. Таким образом, «срединный очаг» оказывается заполненным ци. С учетом предыдущего двукраткого «набирания» ци ею оказываются полны все органы, все тело. Человек как бы «купается» в «правильной ци».

В точке шаньчжун проходит меридиан «тройного обогревателя». В процессе третьего «набирания» ци она и при движении по верхнему пути, и при движении по нижнему пути неизменно попадает в точку минмэнь. Минмэнь управляет двумя почками. Ци впереди проходит к пупку, слева и справа – к почкам, вверху идет через сердце и легкие к мозгу. Точка минмэнь – источник жизни, «резиденция» «семенной ци». Почки соотносятся с «водой», «огонь» главенствует над «водой», «вода» является источником «огня». «Вода» и «огонь» вынуждены «поддерживать» друг друга, не могут обойтись друг без друга. Эти «вода» и «огонь» в организме и в жизни человека суть «изначальное инь» и «изначальное ян», или «истинное инь» и «истинное ян», то есть «прежденебесная семенная ци». Достижение баланса между инь и ян является условием и гарантией общего баланса в организме человека.

На третьем этапе «пестование в покое» доходит до «северного очага». Поскольку здесь «набирание» ци происходит комплексно через двенадцать основных меридианов и «восемь чудесных меридианов» и не обходит стороной точку минмэнь, этот этап позволяет инициировать деятельность «изначального ян». В этот момент, благодаря упражнению «старая черепаха прислушивается к журчанию источника», «изначальное ян» направляется в «северный очаг» для «пестования в покое». В результате достигается эффект «возвращения семени для пополнения мозга», чем завершается решение задачи «укрепления семени» и его «превращения в ци».

Движения тела

В процессе занятий цигун надо добиваться соединения в одно целое «мысли», ци и тела. Поэтому положения, принимаемые телом, являются важной частью любой методики. Точность выполнения движений непосредст-

венным образом влияет на степень расслабления, на глубину погружения в «состояние покоя», на свободу дыхания и психологическое состояние. Древние говорили об этом так: «Если положение тела неправильное, ци не проходит; если ци не проходит, дыхание не успокоится; если дыхание не успокоится, ци будет рассеиваться».

Разные позы по-разному влияют на организм. От положения тела зависит степень напряжения мышц в различных частях тела и нагрузка на них, циркуляция крови и ее распределение, функциональная активность энергетических каналов внутренних органов и циркуляция ци в организме. Именно на таком понимании положений тела и базируется методика «пять первоэлементов покрывают ци», при разработке которой использованы принципы точных, естественных и эффективных «шести состояний», а именно: сочетания динамики и статики, внешнего и внутреннего, «мысли» и ци, «набирания», «укрепления» и «пестования», «верхнего», «среднего» и «нижнего», «точечного», «линейного» и «плоскостного», «пополнения» и «ослабления».

В методике есть статические упражнения («поза беспредельности», «святой смотрится в зеркало», «старая черепаха прислушивается к журчанию источника»), а также динамические упражнения («движение передается плечами», «лев качает головой», «золотая бабочка порхает над водой»). Благодаря ритмичной смене статических упражнений динамическими, представляющей собой единство противоположностей, возникает ситуация взаимной обусловленности между поверхностью тела, внутренними органами брюшной полости и ци, в результате чего формируется динамическое единство, включающее внутренние органы, конечности и весь скелет, верхнюю и нижнюю, левую и правую половины тела, его внешнюю поверхность и «внутренность».

Все движения тела можно разделить на три этапа: этап первый — от исходной позы до пестования ци после упражнения «движение передастся плечами», второй этап — от упражнения «отпустить журавля на волю» до упражнения «лев качает головой», третий этап — от упражнения «золотая бабочка порхает над водой» до завершающего упражнения. Каждый из этапов включает «набирание», «укрепление» и «пестование», которые обеспечивают «обработку», «возгонку» и «превращение» «набранной ци» в «правильную ци» человека. Сгибание пальцев рук и ног, сопряженное с дыханием, направление ци в даньтянь, «открытие» и «закрытие» тела, «подъем» и «опускание», «напряжение» и «расслабление» есть формы параллельного выполнения «набирания», «укрепления» и «пестования». Это не только позволяет повысить эффективность занятий и ускорить получение результата, но и способствует предотвращению действий по шаблону и через силу, возникновению «отклонений». Направление ци внутрь, «вдение» ци «мыслью» являются проявлением сочетания «мысли» и ци; сгибание пальцев, вращение корпуса с передачей движения плечами, «захватывание» ци, вращение ног, покачивание головой являются примером синхронной работы «мысли» и ци, направленной на улучшение циркуляции ци, «открытие» точек и преодоление «застав».

Передача движения плечами, вращение тазом, «захватывание» ци — это движения округлого типа; сгибание пальцев, поднимание и опускание ци по меридиану чжунмай и другие подобные манипуляции относятся к разряду линейных. Сосредоточение на даньтяне, минмэнь — это концентрация на точках. «Круглое» покрывает «плоское», «линейное» способствует «достижению», «точечное» благоприятно для «наполнения». Округлые движения соответствуют неспешности потока ци, вновь и вновь возобновляемому движению по замкнутому кругу, а потому содействуют и «укреплению», и «пестованию», способствуют погружению в цигун-состояние. Например, после «набирания» ци в процессе вращения плечами и сгибания пальцев, ци с помощью «мысли» по «трем ручным инь-меридианам» направляется в подмышки, где

она концентрируется в подобие шара. Во время вращения плечами эти «шары» вращаются тоже, усиливая воздействие на точки дачжуй (область шеи) и шаньчжун, заставляя ци поступать в точки минмэнь и даньтянь. Выполнение «десяти соединений» позволяет обеспечивать непрерывную подпитку «шарообразной ци» в подмышках. Таким образом формируется бесперебойный маршрут поступления ци, на котором подмышечная область выступает в качестве «перевалочной станции», на которой «внешняя ци» концентрируется, очищается, проходит обработку и замедляет скорость поступления в точку минмэнь или даньтянь. Благодаря этому увеличивается количество опускающейся ци, организм успевает подстроиться для ее принятия. После наполнения даньтяня или минмэнь ци, этот, еще больший по размерам «шар», может циркулировать по меридиану даймай самостоятельно. Тело начинает автоматически работать на прием поступающей в последующем ци.

Пик двигательного процесса, проходящий через все три этапа методики, приходится на упражнение «золотая бабочка порхает над водой». В этом упражнении движение связывает между собой верхние, средние и нижние части ног, рук и корпуса, которые без усилия следуют друг за другом. Человек, выполняющий это упражнение, напоминает плывущую рыбу, у него внешние движения стимулируют «внутреннее», то есть усиливают функциональную активность внутренних органов, разрабатывают суставы, помогают внутренним трансформациям ци.

Как и основные принципы терапии, принятые в традиционной китайской медицине, занятия цигун базируются на восприятии организма в его единстве и целостности. «Пополнение» и «ослабление» в цигун осуществляются с учетом сезона, времени года, изменений погодных условий, географической среды и индивидуальных особенностей человека.

Нам осталось поговорить только о роли дыхания в данной методике. Правильное дыхание занимающегося напрямую влияет на эффективность методики. Оно является важным способом взращивания и укрепления «истинной ци» в организме человека, погружения в «состояние покоя», установления динамического равновесия между инь и ян, лечения болезней. Кроме способов естественного и абдоминального дыхания в методике «пять первоэлементов покрывают ци» практикуется использование «умеренного огня» и «сильного огня».

«Умеренный огонь» используется для пестования ци, а «сильный огонь» — для выведения «грязного». Например, во время выполнения упражнения «движение передается плечами» ци собирается в точке дачжуй и опускается в минмэнь, пробивая «заставу» цзяцзы. В процессе выполнения упражнения «лев качает головой» ци входит через точки лаогун, проходит через точки цзяньцзин и поступает в точку дачжуй. Руками поддерживая затылок, человек встряхивает головой и выдыхает с «сильным огнем», чтобы пробить «заставу» юйчжэнь. Упражнение «золотая бабочка порхает над водой» сопровождается одновременным вращением ног, благодаря которому происходит «открытие» и «закрытие» точки вэйлюй. Ци поднимается вверх к точке минмэнь, поступает в даньтянь, в результате чего пробивается «застава» вэйлюй. Таким образом, открытие байхуэй, вэйлюй, цзяцзи и юйчжэнь — важных точек на меридианах думай и жэньмай — делает легким открытие «малого небесного круга». Полноценное же функционирование меридианов жэньмай и думай обеспечивает «проходимость» всей системы энергетических каналов, что является важным залогом успешного лечения заболеваний.

Абдоминальное дыхание, применяемое во время выполнения упражнения «лев качает головой», не только обеспечивает свободную циркуляцию ци и крови по всему телу, но и укрепляет функциональное состояние внутренних органов. Постоянное сокращение и расслабление брюшины и диафрагмы

улучшают перистальтику, деятельность сердца, легких, печени, селезенки, почек и мочевого пузыря.

Процесс концентрации ци и накопления энергии в даньтяне играет важную роль для возбуждения «истинной ци» в организме человека, замедления обмена веществ и уменьшения потребления кислорода.

Табл. 2

Способы «пополнения» и «ослабления» с помощью дыхания

«Пополнение»	«Ослабление»
Больше вдохов, меньше выдохов	Больше выдохов, меньше вдохов
Длинный вдох, короткий выдох	Длинный выдох, короткий вдох
Мысленное сосредоточение на вдохе	Мысленное сосредоточение на выдохе
Абдоминальное дыхание	Обратное абдоминальное дыхание
Естественное дыхание	Остановка дыхания, задержка дыхания
«Умеренный огонь»	«Сильный огонь»

Окончание следует

Ищите блаженства; это ваше право от рождения. Не продолжайте блуждать в дебрях удовольствий; поднимитесь немного выше. Достигните счастья, а затем — блаженства. Удовольствие — животно, счастье — человечно, блаженство — божественно. Удовольствие порабощает; это — тюрьма; оно заковывает вас в цепи. Счастье дает вам немного более длинный поводок — но лишь немного. Блаженство — это абсолютная свобода. Вы начинаете двигаться вверх; оно вас окрыляет. Вы прекращаете быть частью грубой земли; вы становитесь частью неба. Вы становитесь светом, вы становитесь радостью.

Удовольствие зависит от других. Счастье не настолько зависимо от других, но все же отдельно от вас. Блаженство ни от чего не зависимо и, более того, не отдельно; оно — само ваше существо, сама ваша природа.

Гаутама Будда сказал:

«Есть удовольствие, и есть блаженство.
Минуй первое, чтобы овладеть вторым.»

Ошо

Во имя Света и Любви

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

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

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

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

***

– Моя подопечная М., это Ангел-Хранитель твой Шазиип. Хочу сказать, что ты иногда мысли читаешь, но не всегда уделяешь им должного вниманья. Постарайся мысль улавливать без маятника.

– Тебе, наверное, трудно со мной.

– Тебе труднее. Отвлекаешься на внешние раздражители.

Окончание. Начало см. 2001, № 5-6; 2002, №№ 1, 2, 4-6; 2003, № 1-6; 2004, № 1.

—Я часто срываюсь и сама перечеркиваю то, чего достигла.

— Так должно быть. Получается не все сразу. Работай над собой. Это важно, очень важно.

— Чем занимается моя мамочка?

— Постигает суть бытия. Вам идут подсказки друг от друга после общения с нашим миром.

— Меня беспокоит то, что во мне еще много грязи и нехорошего. И это меня затягивает.

— Очищение идет постепенно. Только молись Богу и верь Виссариону. Он тот, за кого себя выдает. Молитва — великая сила, только ты этого не осознаешь. Молись, молись и молись за всех, живых и умерших.

— Меня иногда пугает моя черствость.

— Это не черствость. Это тьма вас держит, чтобы не упустить. Но теперь ей это плохо удается. Вы идете к Свету.

— Передай моим родным и близким, что я их люблю и мне жаль, что некоторых я забыла.

— Они все здесь переживают за вас.

— Мой бывший муж у вас?

— Да, но гораздо ниже. Ему очень трудно и плохо. Его никто не помнит и не молится о нем. Ты ему можешь помочь. В тебе нет сути зла.

— А Л. как?

— Ей тоже трудно. И она сожалеет о случившемся (добровольно ушла из жизни). Ее ждет скоро новое воплощение.

— А маму?

— Пока нет.

— Это настолько потрясающе, что мой разум не всегда это воспринимает.

— Это беда всех людей. Успехов всем вам.

***

Это Шазиип. Я поздравляю вас троих с величайшей победой в спасении И.. Мы все с тревогой следили за тем, как вы ей помогали подниматься и преодолевать барьеры перехода после смерти. Все, что вы могли, сделали. Далее она будет двигаться сама. Но ваши мысли о ней и молитвы будут с ней в пути ее следования. Они будут ее поддерживать и согревать. Вы являетесь свидетелями великой силы любви и мысли. Слово как убивает человека, так и возрождает его. Это закон Вселенной. Поэтому-то и Виссарион — Учитель ваш — объясняет вам, что вы даже подумать не имеете права друг о друге плохо.

Когда вы научитесь управлять собой, своими эмоциями и будете пребывать в смирении, исполненные божественной любовью, тогда вы воочию увидите свои возможности. Пока же вы учитесь созидать добро, пробиваясь сквозь дебри жития. Мы все рады вашей победе с И. и всегда с вами.

***

Подопечная моя, это — покровитель твой Небесный Николай Угодник. Давненько не общался я с тобой. Настал момент теперь для общения такого. Доволен я тобой, свои эмоции почти ты укротила. Правда, затишье временное наступило в жизни твоей. Но мелкие изъяны проявляются в моментах незначительных, ты тоже обращай на них вниманье, так как это сор ненужный. Хочу я сообщить тебе, что уж почти прочистились твои каналы. Заторы были большие в некоторых из них. Теперь циркулировать энергия будет лучше, и самочувствие улучшится твое, а значит, прибавятся и силы. Активнее ты сможешь стать во всех вопросах жизни. А это и ожидаем все мы от тебя, пока же мы снисходительными были, учитывая состояние физическое твое. Ты быстро уставала, разбитость проявлялась по утрам. Теперь уходит это состоянье, и

ты готова будь к больным делам. Контакты уж не утомляют так тебя, спокойнее ты их воспринимаешь и свободней.

Теперь тебя хотим мы попросить быть активнее в распространении Обращений Небесных к вам. Найди форму и время для выдержек из обращений сих, полезных для других. Им это тоже поможет расширить несколько сознанье и приобщиться к посланьям сим. Доверили мы вам контакты эти, готовили усиленно для этого мы вас. Хотим, чтобы информация эта не застревала лишь у вас. В ней много пользы для других для укрепленья Веры. Уже есть и другие, готовые ее принять. В этом успехов мы вам троим желаем. Если почувствуете необходимость, делитесь опытом своим с теми, кто по вашим меркам готов это правильно воспринять. Время не ждет и важен каждый день. На раскачку нет времени совсем. Так помогайте вы Виссариону в несении таких вестей. Он очень заинтересован в этом, чтоб Веру укрепить. Вот это я хотел отметить, совет вам общий дать. Мира, Любви и Света вашей душе.

***

– Прими мое послание. Это Николай Угодник. Доверься зову сердца, ты все поймешь без маятника хорошо. Сегодня ты посвятила часть времени своего встрече с Учителем в общине. Порыв благой был у тебя и хорошо, что ты услышала зов сердца. Сама ты поняла прекрасно, как важны такие встречи для вас. Тебе мешает некоторая несобранность общинников. Но люди все разнятся очень и не все понимают, как важно быть еще организованными для встреч таких. Но хорошо уж то, что тянутся они за Словом, пусть даже говорят между собой (хоть это помехи создает другим), но даже так улавливают крупицы Истины великой. Опять же важно, что встречаются они, обмениваются своими впечатлениями. Все идет на пользу. Не сетуй ты на них и не впускай в себя нервозность. Это все помехи для тебя, чтоб научилась ты спокойно принимать случайные моменты, что преподносит жизнь. Внешне ты спокойна, но внутри подчас поднимается раздражение. А знаешь ты сама, что внутренний процесс значительно важнее, что именно он решает все. Когда преодолеешь сей барьер, то сразу станет легче. Над этим стоит тебе потрудиться.

– Спасибо за подсказку. Я тоже знаю эту слабость за собой. Она мешает мне, конечно, и отвлекает.

– Ты уже близка к тому, чтобы преодолеть помеху эту. Еще хочу тебе я пожелать раскрепощенья от зажатости своей. Она твоя главнейшая помеха. И от нее страдаешь очень ты и сердишься на себя. Не распекай себя напрасно – это тоже труд нелегкий. Зная затруднение свое, все силы терпеливо ты направь на искорененье этого. А недовольством ты свои лишь силы убавляешь. Поэтому и говорю тебе я это в подтвержденье собственного осознания. А в целом я тобой доволен. Достойно ты себя ведешь. Так не сворачивай с дороги верной. С надеждой зрим на каждого из вас. Так осеняю вас Крестом Небесным.

***

Это Небесный покровитель твой Николай Угодник сигнал свой подает. Хочу и я приветствовать тебя, что давно уже не делал. Не было возможности твоей со мной общаться. Хочу я подтвердить, что с Силами Светлыми вы лишь общались и не было среди них тех, кто мог бы навредить вам чем-то. Поверьте, дорогие сестры, что вы под защитой непробиваемой Виссариона. И нет защиты на Земле сильней, чем Его защита. Поверить в это необходимо вам, так как иначе грош цена всры вашей в Него. Он тот, кто охраняет вас от всех плохих посягательств. И Отец Небесный тоже охраняет вас и любит. Это реально сделать для тех, кто уверовал Ему и взгляд свой на Него направил, доверился Ему. Поверить вы должны в Его защиту. Ничто не угрожает снаружи

вам, когда защита у вас такая свыше. Пекитесь только вы о внутренней защите от самих себя, от самости своей. Вот тут вы бдительными будьте, не разрушайте изнутри себя. Все силы вы употребите на эту внутреннюю свою защиту от посягательств на себя со стороны своей медузки. Не бойтесь внешнего вы ничего, что б с вами ни случилось. И Вера ваша в этом вам должна помочь. Чем больше Вера, тем меньше вы всего боитесь, тем больше сил для укрепления себя в борьбе с медузкой.

Дорогие сестры наши, готовьтесь к новому этапу в жизни вашей. Он будет посложней, но и прекрасней, так как вы радость жизни начнете ощущать и открывать свои таланты, которые пока были погребены в силу ваших недостатков. Та сила, что к вам поступает, начнет уж возрастать. Ее не будете уже вы тратить понапрасну, как делали до сих пор. Направить сможете ее вы на дела благие, при этом радость ощутив от их осуществленья. К этому моменту вы долго шли, не многие к нему пришли, но это иное состоянис и ощущение души. Я рад вам это сообщить. Готовы будьте к новым ощущеньям и открытиям. Напутствие свое я в этом дал.

У Виссариона тоже закончился очередной этап, а это сказывается на всех Его учениках, кто чутко чувствует Его прикосновенье. Идите ж дальше вслед за ним, теперь задачи будут у вас другие, поймете сами это вы, коль будете слушать сердце свое и наши с ним подсказки. Всего вам доброго на этом пути. Благословляю вас и стойкости желаю.

***

Здравствуй, радость моя М.! Молвит Слово тебе свое Серафим Саровский. Разрешили мне Братья Небесные обратиться к тебе с просьбою малою. Когда будешь молитву читать и пожеланья слать, уделяй внимание поочередно нескольким нуждающимся в помощи, так как в этот момент можешь помочь многим. Тебе это трудно вообразить, однако это так. Заранее подумай, чей образ воссоздашь для оказания помощи такой, чтобы в момент молитвы не сбиваться и не отвлекаться, а мысли единым потоком направлять. Сила вашего Учителя Христа-Виссариона безмерна. И образ Его в ваших мыслях, соединенный с другим образом, способен помогать и лечить того, кто о Нем даже не помышляет. Если желаете кому-то добра, то при этом воспроизведите в образе Христа-Виссариона. Вы на любого можете смотреть через образ Его, тем самым помогая Христу воздействовать на окружающий каждого человека негатив и проникать в его духовные структуры. Вот в этом и заключена моя просьба. Обратите на нее внимание особое. Еще одно таинство открылось для вас. Удач вам в богоугодных делах. Осеняю вас Крестом Небесным.

***

Сядь и пиши, то Ксения Пстербургская обращается к тебе после твоей молитвы с просьбой о сыне. Знай, что услышала твой зов ко мне помочь сыну в Его делах. Но, к сожаленью, не могу как прежде помочь я вам делами исправить положение сына. Могу лишь дать совет – не огорчайся. Все будет хорошо, поверь. Тебе только, нужно немного продержаться. Ты веришь Богу, это хорошо, иди же ты вослед Виссариону. Надейся на помощь ты Его. Тебя Он опекает и ситуации определенные создает. Я не могу вмешаться в дела Его. Но ты не унывай, многие Силы Светлые помогают вам и сыну твоему тоже. Но все проходит по законам, что неведомы пока вам. Я не могу нарушить их вмешательством своим. Ты одна из тех, кого ведет Виссарион, и близкие твои подвластны лишь Ему. Его замыслы я не могу нарушить. Все вы взаимодействуете с Ним и это счастье ваше и ваших близких. Поверьте мне! Ведет Он вас к восхожденью прямым путем, поэтому вам может быть очень больно, но эту боль должны вы пережить и за себя, и ваших близких. Он близких ваших тоже опекает и оптималь-

ные ситуации создает для их духовного развития. Он ускоренье им дает в этом смысле тоже. Не огорчайся, радоваться, радоваться вы должны, что сам Христос ведет к духовным вас вершинам. Вы многого не понимаете пока, насколько важно это для всех вас и ваших близких тоже. Смиритесь с поступью Его, доверьтесь действиям Его. В этом спасенье ваше. Вас Бог хранит через Него и помогает вам и близким. Счастливые вы люди, но пока не ощутили это счастье. Благословенны будьте вы, ведомые самим Сыном Божьим. Он главный Спаситель ваш, к Нему вы обращайтесь. Идите вслед за Ним. Лишь в этом ваше счастье. Прости меня, родная! Я знаю, что переживаешь ты за сына, но я тебе открою, что и его ведет Виссарион. Доверься полностью ему ты. Тебе это мой совет. Не бойся ничего. Что может быть лучше для развития души, чем самого Христа забота. Спасибо, что обратилась ты ко мне, мне это отрадно очень. Книга обо мне многих на просьбы такие толкнула. Но сейчас у вас такой этап, что вмешиваться не могу я, чтоб не навредить тем делам, что Виссарион задумал. Сейчас все подвластно лишь Ему. Мы можем помочь лишь советом, чтоб не нарушить планы Его, которые он претворяет. Благословляю я тебя идти прямой дорогой. Доверься Богу и Христу – в этом ваше всех спасенье.

***

Это я, Архангел Гавриил, несу весть тебе в образе моем от всей Небесной Обители – братьев моих и ратников Света, находящихся подле Престола нашего Лучезарного Отца, и молвлю я весть тебе важную от имени Отца нашего лучистого и прекрасного. И суть ее заключена в том, что все вы – дети Его, одинаково ему дороги и Любви Его хватает на всех, которой Он обволакивает каждое чадо свое, защищая его от внешней непогоды. И если чадо откликается на Его прикосновение, то слава ему, дабы возымеет оно возможность увидеть Отца Небесного сердцем своим и пойти по Его зову в Царство Его великолепное. А для твердой поступи чада каждого пришел к собратьям своим с миссией великой от Отца Небесного Христос-Виссарион, которому помогают все Силы Света во исполнение веления Отца нашего.

Но вы – человеки неразумны, как дети малые, оттого и творите глупостей бесчисленное множество на свою погибель. И напрасны будут наши усилия, если вы не отыщите в сердце своем путеводную ниточку, соединяющую каждого из вас с Отцом вашим. Тем же, кому удалось найти ее и потянуться за ней к Любви и Свету вослед Истине Великой, принесенной в Слове от Небесного Отца, в пути своем прекрасном, но трудном, предстоит помогать собратьям своим, которые, как слепые котята, расползлись в глупостях своих. И в вести своей я обращаюсь к каждому из вас, идущему за братом и Учителем вашим -Христом-Виссарионом, оказавшему свое полное доверие и безграничную Любовь, подтверждающему веру вашу нашему лучезарному Отцу, на пути своем помогать слепым и глухим собратьям вашим найти боговодную ниточку в сердцах их, дабы замерли они в тревожном ожидании узреть Истину светлую Любви и Счастья. И в помощи своей да будьте вы наполнены любовью к ним, терпением и неугасимым желанием отдавать им тепло сердец ваших, которое поможет растопить тот холод, что закрыл сердца их от Отца Небесного.

Все вы, чада Божие, – носители Любви и Света в сердцах своих. Это суть ваша. И пусть каждый из вас познает ее и раскроет в себе цветком благоуханным, озаряя красотой искрящейся Пространство Вечности и Вселенной. Будьте достойными помощниками Христа-Виссариона в Его богоугодной миссии. Вместе с вами помощники из Небесной Обители. Все вы благословлены Отцом Великим, и шагам вашим на Земле-Матушке должно соответствовать тому великому предначертанию, ради коего каждому из вас была подарена Вечность. Аминь. Из Небесной Обители от Основ Престола Отца Небесного Архангел Гавриил.

Земля Обетованная

Двадцать второго февраля в Петропавловке в Доме Благословения Учитель встречался с подростками и молодежью общины в возрасте от двенадцати до двадцати лет.

– «Добрый день. Давайте вы будете спрашивать. Торопиться записывать не надо, старайтесь запоминать. Очень важно тренировать свою память, внимательность. Когда рассчитываешь, что кто-то запишет, тогда как-то расслабляешься и думаешь: «Потом послушаю, потом лучше пойму». Это ослабляет внимание.

Лучше сразу концентрироваться и стараться главное успеть взять. Если непонятно, переспросите. Старайтесь, не смущаясь, задавать самые важные вопросы на сегодня».

– «Ситуация повторяется: на строительстве нашего дома я прикладываю все силы, устаю и прошу времени для отдыха. Отец разрешает, но потом выражает недовольство и даже упрекает. Был случай: ударил в голову. Учитель, как поступить, чтобы не вызывать у отца таких реакций, ведь на стройке прикладываю все силы? Спасибо».

– «Продолжать стараться. Надо в этом случае не искать цель, каким образом перестать расстраивать отца, чтобы в этом случае излишнее беспокойство внутри не создать.

Если ты видишь, что такая ситуация происходит, надо понимать прежде, что она не обязательно зависит только от неправильных действий одного. Ситуация может зависеть от неправильных действий и одного, и другого. И если только один старается правильно все сделать, а другой не старается, то ситуация не разрешится.

И чтобы не создать излишнюю суету внутри, когда ты постоянно беспокоишься: «Ну что же мне еще сделать, ну что же мне еще сделать?» – а никак ничего не делается, – вот для этого прежде надо понимать, что это от двоих зависит. И тогда ты просто будь искренним в своих собственных действиях.

Если ты, со своей стороны услышав все, что к тебе направляется, упреки ли, пожелания, если ты сделал все от тебя возможное, просто искренне посмотрел: «Все сделал, как мог, как вижу», – это значит, что ты сделал все, что нужно.

Дальше – терпение, просто терпение. Когда как будто бы несправедливо кто-то может вас унижать, приносить какую-то боль дополнительную, не торопитесь в этот момент возмущаться.

Очень важно научиться в этот момент правильно к этому относиться, оправдать тех, кто делает вам больно, именно оправдать их. Вот это важно сделать именно в тот момент, когда вам делается больно.

Если будете торопиться оправдать уже после, когда вам сначала сделали больно, вы переживали, осудили, успокоились, а потом начали оправдывать, – вы не прошли ситуацию. То есть вы не сдали правильно экзамен, вы остались со своими ошибками. Победить себя надо именно в момент нагрузки.

Простая ситуация, которая вам должна быть хорошо известна, особенно мальчишкам. Если вы занимаетесь физической культурой, то когда растет у вас сила? Когда вы анализируете, как поднять штангу и как подтянуться на турнике, сидя на стуле? Анализируете: вот тут так надо напрячься, а тут надо вот так сгруппироваться, тут подтянуться надо. Смотришь, не вставая со стула: мышцы растут уже.

Нет, расти будет только тогда, когда вы подойдете и будете преодолевать эту преграду. Та же самая история здесь.

Чтобы вырастить силу духа, надо ловить себя в момент, когда вас зажгло, когда кто-то вас унижает, кто-то оскорбляет вас, более того, если родитель может вас как-то наказать, ударить. В этот момент вы ловите себя и смотрите, как вы воспринимаете это действие. Почему это вы допустили себе обиду, почему это вы допустили себе осуждение? Что за глупости?

Вы должны воспитать в себе качества человека настоящего. Это животное быстро поддается какой-то реакции и слепо ей следует. Человек имеет право осмыслить свою реакцию и сделать по-другому, не так, как толкает его обида.

Собаку ударили, она может в этот момент обозлиться, укусить. Человек не должен, обозлившись, тут же укусить. Тем он и отличается от собаки. Но это в случае, если вы хотите быть человеком. Если хотите сохранить собачьи качества, тогда, конечно, Моя подсказка будет неуместна.

Ну, тогда и не претендуйте на то, чтобы к вам относились, как к человеку. Природа будет воспринимать вас, как собаку. Заняли эту нишу – отвечайте, учитесь лаять и не претендуйте на другую речь.

Но надо выбрать для себя, каким образом вы хотите проявиться на Земле. Человеком, способным быть терпеливым, на которого можно опереться, которому можно доверять любые трудности, понимая, что вы не сорветесь, вы можете выслушать до конца, вы можете дать совет трезвый, хороший? Ну, тогда и тренировать надо эти качества.

Все остальное будет относиться к слабости, когда на вас опереться будет нельзя, доверить вам все будет нельзя. Но если занимать позицию слабого, тогда не надо и ждать от ближних, чтобы вам доверяли. Вам доверять в принципе нельзя будет.

Чтобы научиться быть сильным, надо как раз в момент, когда кто-то вас начинает принижать, внимательно смотреть, как вы на это реагируете. Суметь подняться над обидой, быть выше, спокойнее отреагировать насколько можно – вот это вырабатывать надо в момент, когда вам делают больно.

Все преграды надо достойно оценить и стараться. Вот это будет дух тренировать и волю вырабатывать».

– «Учитель, часто я не ощущаю радости в жизни. Люди спрашивают, почему я такая грустная. Откуда во мне эта пожизненная печаль? И можно ли выработать радость волевым усилием? Расскажи, пожалуйста, о радости и грусти, если можно».

– «Грусть зависит от того, насколько вы наполнены разными установками, заложенными в вас родителями, и установками, которые вы начинаете приобретать в процессе воспитания. Насколько неправильно вы смотрите вокруг, насколько больше у вас внутренних требований к тому, что происходит вокруг, настолько сильнее вы будете расстроены неизбежно.

Поэтому, пока вы будете относиться к окружающему миру как к миру, который должен вас развлекать, вы будете расстроены.

Развлекать вас не будут так, как вам хочется. Это вы должны научиться нести радость другим.

Но в большей мере вы находитесь в состоянии, когда вы ждете этой радости от других. И вот тут вас ждет катастрофа. Вам не будут давать нужную радость, которую вы ждете, и вы постоянно будете на этом ломаться. Будет и тут трудно, и тут трудно, и вот тут хотели получить, надеялись, а не дали.

Чем сильнее вы будете это ждать, тем сильнее будет это побеждать, обламывать. Накладки будут в этой жизни тогда чаще и расстройства соответственно больше.

Поэтому все зависит у вас от того, как вы относитесь к тому, что вокруг вас происходит, и от того, какую позицию вы хотите занять, дающего или берущего.

Берущего не всегда можно удовлетворить. Дающего всегда можно удовлетворить. Потому что, пока есть люди, которым хоть что-то можно дать, у вас есть жизнь.

А вот как удовлетворить берущего? У него есть пожелание взять то-то или то-то. А это то-то или то-то дать не всегда можно. Значит, жизнь у него зависит только от этих моментов. Когда ему что-то дают, он радуется. Не дают – жизни нет.

Так вы сами занимаете позицию, которая будет приносить вам неприятности. Вы сами сейчас ее пока выбираете интуитивно, исходя из той информации, которой вы обладаете. Почти все люди на Земле вот так относятся друг к другу и изводят друг друга, не дают друг другу жить. Это отношение неверное совершенно, это надо поменять.

Но будет большая работа у вас сейчас над этим. Поэтому здесь нет такого рецепта простого, где Я могу сказать: делайте вот так все, и у вас всегда будет радость. Если б так можно было, было бы проще.

И еще дополнительно один момент эзотерический. Сейчас события, которые происходят в мире, очень своеобразно влияют на психику человека. На всей Земле сейчас люди испытывают сильное давление на психику.

У всех идет перегрузка психологическая, и срываются многие очень сильно. Резко начинают возрастать заболевания, резко возрастают заболевания психические, шизофрения резко начинает увеличиваться.

И переживания в ситуациях, которые вы правильно не проходите, делают вас предрасположенными к тому, что возникнет серьезное психическое заболевание. Тут надо быть осторожным.

Так что, вот это неизбежно сейчас приходится всем испытывать, и суметь в этих условиях держаться за положительные образы очень важно, жизненно важно, чтобы у вас, образно говоря, шифер на голове не съехал в сторону».

– «Мне нравится парень, а я ему нет. Но он при этом говорит, что ему нравится мое тело и фигура, что он бы проводил со мной все ночи, но дружить со мной и любить меня он не будет. Как быть? Помогите».

– «В этом случае надо быть внимательными. Во-первых, девчонкам здесь желательно бы разобраться, чего они хотят от мальчишек. Чтобы мужчины ценили в вас ваше тело или то, что скрывается внутри тела, то есть ваш психологический духовный мир?

Если только тело, то вы ищете горе на своем пути. Если вы будете на этом завязаны – а завязаны почти все, – Я сразу вам говорю, вы ищете горе. Если вы находите мужчину, которому нравится только ваше тело, вы нашли большую неприятность для себя. Это несерьезный мужчина.

На него вы опереться не сможете, потому что тело свое вы не будете всегда поддерживать в исключительно идеальном состоянии. А значит, если мужчина ценит только качества вашего тела, как только изменятся эти качества тела, он от вас уйдет. То есть вы сами выбираете себе временное удовлетворение, но оно закончится большой трагедией. Потому что он вам потом покажет, что теперь ему не нравится ваше тело. Ибо где-то рядом прошло более интересное тело, ваше тело как-то померкло в этом случае.

Так вы кого хотите найти рядом – друга или самца? Потому что это – условие самца, которого интересует только тело. Желание возникло, завибрировало, он в погоню ринулся. У него в голове ничего больше нет. Главное, тело есть. Что там внутри, его не волнует. Тело есть – жизнь есть. Но это несерьезно.

В молодости, Я понимаю, энергия у вас может бурлить сильно, но именно сейчас вы и закладываете какие-то трагедии, от которых потом ломается вся ваша жизнь. Потом вы смущаетесь, потом вы проклинаете себя, ругаете

себя, что было нехорошо, «так было некрасиво, я думала, а он оказался...» Глупости потом начинаются большие.

Так надо думать, кого вы выбираете. Друга? Тогда не бравируйте своим телом, не торопитесь гарцевать этим телом, чтобы привлечь друга. Друг так не привлекается.

Друг найдет вас независимо от того, какое у вас тело. Хотите найти друга, тогда спокойней идите по жизни, он найдется. Это будет тот, кого действительно вы достойны.

А вы не на то смотрите. Ведь сколько поломанных судеб именно на этой основе. Настоящий мужчина ищет человека в женщине, а не просто то, с чем можно спариться, и потом забыть, потому что надоело, оно уже не интересно, оно не развлекает.

Не надо искать. Сами же создаете условия очень тяжелые. Ломайте эту установку внутри. Учитесь ценить прежде в себе человека. Вы будете ценить в себе человека, появится мужчина, который будет ценить в вас человека.

Если вы сами не цените в себе человека, тогда чего же ждать от мужчин, чтобы они ценили человека в женщине. Вы же сами в себе это не цените, вы и ему это запретите ценить.

Вот это умение выстроить правильное к себе отношение многое закладывает уже наперед как что-то положительное, хорошее. Это касается и мужчин.

Многие мужчины боятся и не уверены в себе. Им кажется, что какие-то качества у них не совсем нормальные, чтобы понравиться какой-то желанной девушке. Есть такие смущения, есть такие зажимы...

Но тогда мужчине тоже надо разобраться, а кого он хочет найти. Чтобы рядом появился друг в виде женщины или та, которая ценит какие-то мускулы, или какую-то фигуру, или какие-то ноги, или какие-то качества голоса? Вы желаете, чтобы что ближний в вас ценил?

Вот это изначально и должно играть роль в построении, воспитании вашего внутреннего мира. От этого зависит, какая судьба у вас дальше начнет складываться, какую семью вы составите.

Если вы к этому серьезно не отнесетесь, все получится так, как везде. Думали, что будет хорошо, а получилось как всегда, как везде. По статистике ведь сейчас разводов получается больше, чем свадеб. То есть идет странный процесс такой, разваливается почти все. Только составили семью, год, два, три — семьи нет, ломается.

Потому что установка внутри не та, а значит, там уже заложена гарантия: семьи не будет. Но большая трагедия получается оттого, что там появляется ребенок, а семью уже невозможно удержать.

И тогда родители начинают закладывать эту трагедию в детей. Вы, в свою очередь понесли определенную трагедию от своих родителей, которые неправильно выбирали, так вы еще и усугубите эту трагедию и передадите своим детям, усложнив эту ситуацию через себя.

Ваша задача — перехватить теперь инициативу в свои руки, уметь вовремя осознать то, чего родители ваши отказались познать в свое время, и уже за них отработать эту программу и выправить свое тяготение в неверную сторону. Чтобы потом позволить детям своим, уже не имеющим этой программы, пойти дальше вас и сделать больше, чем вы сейчас будете в состоянии сделать.

Это ваша задача. Вот поэтому вы и появились здесь, и у вас есть возможность соприкасаться с тем, что призвано вас изменить. Но выбор, конечно, будет стоять за вами. Будете ли вы его брать или нет? Тут насильно заставить меняться нельзя.

Но это серьезные моменты. Лучше, конечно же, их осмыслить сразу, потому что к этому вы все равно придете. К этому можно прийти через горе, через поломки, но прийти придется неизбежно.

С этими проблемами приходится сейчас каждый день разбираться. Независимо от возраста, приходят с этой проблемой все, у кого была одна и та же ошибка в самом начале.

Вот сейчас у вас есть возможность не заложить эту ошибку. Так постарайтесь ценить друг в друге именно человека, искать человека. Надо уметь относиться к этому спокойно: ну, есть такое прекрасное тело, нормально. Главное, что еще за этим телом кроется, что там внутри. Это будет очень важно».

— «Когда целуешься со своим любимым человеком, означает ли это взятие ответственности друг за друга, составление семьи? До какой степени может быть развитие интимных отношений между двумя молодыми людьми, если они не собираются составлять семью? В каких ласках стоит себя ограничивать?»

— «Здесь тоже зависит от того, что вы ищете, что ставите приоритетным в своем поиске во взаимоотношениях друг с другом. Если только удовлетворение сексуальных побуждений, тогда у вас будет развиваться зависимость от этого явления.

Вы перестанете за этим видеть человека, и многие грани начнут стираться. То есть грани, которые призваны были бы позволить вам точно ощущать ситуацию, связанную с женщиной, если это говорится о мужчине, или с мужчиной, если говорим прежде о женщине.

Эту ситуацию надо правильно воспринимать благодаря тем чувственным особенностям, которые сейчас вложены в каждого из вас. Но когда беспорядочно идет общение друг с другом, стираются эти качества, стираются эти чувственные помсточки внутри у вас, которые вы не видите, и потому утрачивается способность отличать ценное. Многое начинает стираться.

Чем больше мужчина встречается с разными женщинами, тем больше у него запечатлевается ситуация в голове, что все женщины одного типа. И вы потом будете биться, биться за свою чистоту, пытаться показать: «Да я-то чистая», — мужчиной это просто воспринимается потом через поговорку: «Не бывает неприступных женщин, бывают неопытные любовники».

И как бы вы ни пытались показать себя верными, мужчина в принципе утратит способность воспринимать вас верными, вы не докажете ему это. И он будет к вам относиться как к тому, кто может в любой момент изменить, уйти.

И он не будет привязываться к вам, он будет соответственно продолжать аналогичную игру в другом направлении. То есть это выстраивает своеобразную линию поведения.

Поэтому здесь важно определиться, в качестве кого вы друг друга воспринимаете. Как партнера, который способен удовлетворить что-то? Ну, тогда пусть женщина подумает: ей действительно хочется так выразить свою ласку мужчине, который ее воспринимает как вещь, которой можно временно попользоваться? Потом она ему не нужна. Вы действительно себе такую роль отводите?

Ну, если отводите, тогда не сетуйте на то, что потом у вас по жизни ничего не получается. Вы сами заложили условие, что вас нельзя воспринимать серьезно. Если мужчина не желает на вас опереться полностью, значит, он не доверяет вам во всем.

Значит, то, что внутри вашего тела, ему не важно, он это не ценит. Ему все равно, что там внутри у вас находится. Его интересует только определенная область вашего тела, остальное его не интересует. Но тогда будьте осторожны.

Вот это запомните: вы сами закладываете отношение к себе. Так же и мужчина. Если он так выбирает позицию отношения своего к женщине, не относясь серьезно к тому, что он делает, не пытаясь чувствовать ответственность, которую в этот момент он неизбежно берет за женщину, он сам зарож-

дает отношение к себе всех остальных женщин. И женщины воспринимают мужчину: «А, кобель...»

И нет доверия опять. Тогда как строить семью, если ни у того, ни у другого друг к другу полного доверия нет? И вы тогда прячетесь, вы строите семью, постоянно не договаривая что-то, постоянно друг от друга что-то утаивая. Это вы заложили условия недоверия друг к другу.

Ну, тогда и не надо ждать счастья, не надо строить эту иллюзию. Вы его в принципе не дождетесь, его невозможно в этом случае дождаться. Вы разрушили уже в самом начале это счастье.

Вы не построили тот фундамент психологический, на котором строится дом. Вы на песке начинаете строить дом. Ветер, дождь подмывают ваш домик, он рушится с большим успехом.

Вот и надо понять, что вы хотите заложить, чтобы потом понимали, что вы получаете. Ведь плоды оправданные получаются, вы же заложили их. Тут никто не будет виноват в том, что у вас что-то рухнуло. Вы сами так построили, зачем потом ругаться?

Вот и разберитесь в самом начале, для чего вы что-то делаете. Если желаете друг другу выразить ласку, так насколько вы понимаете, что вы действительно хотите этого друг с другом? И может быть, ближний так привяжется через это к вам, что вы никогда его не отринете от себя. Ведь, сделав какие-то ласки, можно увидеть, что ближний начинает к вам через это привязываться.

Мужчина может увидеть, что женщина начинает привязываться к нему именно в этом случае. Или наоборот. И если женщина начинает привязываться к мужчине, будет ли это дружеским взять и сказать в какой-то момент: «Ты знаешь, ты мне уже надоела, уже неинтересна»?

Тогда кем вы себя выставляете? Как того, кого можно уважать? Глупости. Такое явление уважать нельзя, это мужчиной назвать нельзя. На него опереться нельзя, потому что в любой момент он может подвести. Он любого человека, который может чувственно к нему расположиться, привязаться, может предать. Никакого доверия в этом случае быть не может.

Бравирует, что он мужчин может не предать, женщин в состоянии предать? Нет, глупости. Неверный в малом, не верен и в большом. Простая аналогия.

Просто нет условий, при которых можно было бы показать вам, что вы действительно способны на предательство. А у вас будут ощущения, что вы такой замечательный. Нет. Поэтому надо научиться быть верным в каждой мелочи, быть достойным в каждой мелочи.

Не смотрите на окружающих. Слабостей вокруг много. И когда обилие слабостей происходит, это соблазняет вас делать то же самое. Надо уметь устоять независимо от того, посмеются над вами или не посмеются. Умейте устоять, это немаловажно.

Победите – вы будете победителем, у вас будет психология победителя. Значит, появляясь рядом с вами, кто-то будет чувствовать, что вам можно доверять, вы – победитель.

Если вы этого не делаете, в общении с вами сразу ощущается: вы плывете. То есть чувственный мир у вас плывет, на вас нельзя положиться. И тогда всегда приходится быть настороже: а вдруг вы тут предадите, вдруг вы здесь оступитесь? И тогда надо быть очень осторожным.

И соответственно с этим страхом будет выстраиваться и специфическое поведение того, кто с вами будет. Но в вас друга будет увидеть сложно.

Все начинается с самого начала. Конечно же, все определяется чистотой помыслов. Поэтому Я не могу сказать: ничего нельзя, потому что до такого-то

возраста ничего нельзя. Это будет глупостью, если так обозначить. Все определяется чистотой помыслов.

Но вам надо понять, ради чего вы что-то делаете, во имя чего вы это делаете, какие качества вы при этом цените прежде. А вот от этого будет выстраиваться вся остальная линия вашей судьбы. Что обозначите ценным для себя, вот с этим учетом будет выстраиваться судьба ваша. Именно так, как вы это начнете закладывать своим определением».

Медитация — это не работа.

Медитация — это чистое блаженство.

Погружаясь в себя, ты будешь открывать в себе новые, прекрасные, все более яркие черты. Это твое богатство; ты все больше погружаешься в безмолвие, и это не только отсутствие шума, это беззвучная песня — мелодичная, живая и танцующая.

Достигнув высшей точки своей сущности, достигнув центра циклона, ты обнаруживаешь Бога — не как человека, а как свет, сознание, истину, как красоту— все, о чем человек мечтал веками. Все ценности, о которых мечтает человек, спрятаны у него внутри.

Это не тяжелая, мучительная, аскетическая работа; это очень приятное, мелодичное, поэтическое занятие, которое, набирая силу, превращается в огромную радость. Это не работа, а молитва, единственная известная мне молитва.

Для меня молитва — это достижение своей сущности, это чувство безграничной благодарности по отношению к жизни. Эта благодарность и является единственно реальной, единственно истинной молитвой; все остальные молитвы фальшивы, сфабрикованы, выдуманы. Эта благодарность появляется в тебе, как аромат от куста розы.

Всегда плыви по течению реки жизни. Никогда не пробуй плыть против течения, никогда не пытайся плыть быстрее реки. Не делай никаких усилий, двигайся спокойно, чтобы каждый миг жизни был полон безмятежности, спокойствия, согласия со всем Сущим.

Далее тебе нужно осознать, что жизнь не коротка, она вечна, и нет никакой необходимости спешить. В спешке ты больше потеряешь, чем найдешь.

Видел ли ты спешку где-нибудь в природе? Времена года сменяют друг друга, цветы появляются только в определенное время. Деревья не спешат расти, они не опасаются скоротечности жизни. Кажется, что сама Вселенная осознает вечность жизни.

Мы здесь были всегда и всегда здесь будем; конечно, это будут новые формы и новые оболочки. Жизнь продолжает развитие, переходя на более высокие уровни. Но подобно тому, как не было начала, нет и конца. Твоя жизнь не имеет ни начала ни конца. Ты всегда находишься между вечностью и вечностью.

Старайся соответствовать своей внутренней природе.

Одни деревья растут медленно, другие быстро; ни в том, ни в другом нет ничего особенного. У всех деревьев есть нечто общее — они растут согласно своей природе.

Ошо

Сто вопросов о китайской медицине

✍ *Чжу Динхуа, Чжу Шуньхуа*

24. Почему соблюдение меры в питании способствует долголетию?

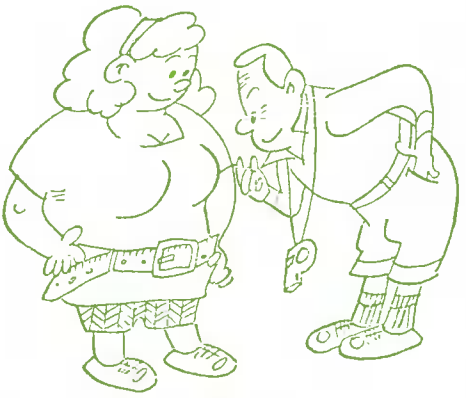
В самом раннем из известных трудов по китайской медицине – трактате «Нэйцзин» – говорится: «Если питание умеренно, если быт размерен, можно прожить сто лет ... Если питаться сверх потребностей, можно травмировать кишечник и желудок». Эта цитата подтверждает положение о том, что соблюдение меры в питании, с одной стороны, и долголетие и здоровье, с другой, тесно связаны между собой.

Оказалось, что 70% из группы опрошенных пожилых людей, проживших более 90 лет, ели не более двух раз в день жидкую пищу и один раз твердую, и так многие годы. Другая особенность их питания заключалась в том, что в большинстве своем они ели легкую пищу, обычно растительного происхождения. Иногда в рационе присутствовало и мясо. Но ни один из опрошенных не сказал, что основу его рациона составляют продукты животного происхождения. Согласно результатам исследования, долгожители не имеют пристрастия к какой-нибудь определенной пище и не объедаются. На многолетнем жизненном пути они выработали привычку умеренного потребления низкокалорийной пищи и выполнения соответствующей питанию двигательной активности. Именно в этом лежит разгадка секрета долголетия.

Сторонники здорового образа жизни в древности всегда говорили о необходимости питаться в определенное время, соблюдать меру в еде, есть мало, но часто. Например, Чжан Ху, живший в эпоху Цзинь, в своем труде «Боучжи» писал: «Чем меньше ешь, тем это более полезно для открытия сердца. Чем больше ешь, тем более закрытым оно становится. С годами вред от переедания нарастает». Хотя древние и настаивали на необходимости сокращения объема потребляемой пищи, однако они выступали за увеличение количества овощей в рационе. Так, в трактате «Яншэн суйби» сказано: «Все, что относится к овощам, надо есть в каждый прием пищи, причем, столько, сколько надо». Дело в том, что в растительной пище содержится много витаминов и грубых волокон. Витамины являются необходимыми для жизни питательными веществами, а волокна стимулируют нормальную работу кишечника и предупреждают возникновение опухолей. Кроме овощей людям пожилого возраста необходимо употреблять богатую белками пищу, как, например, яйца, молоко, нежирное мясо, которые являются дополнительной подпиткой организма, укрепляют иммунитет.

В последние годы, вслед за повышением уровня жизни населения, многие люди среднего и пожилого возраста не только перестали следить за количеством потребляемой пищи, но и начали переедать. Критерием приема пищи стало чувство сытости. В результате многие из них страдают избыточным весом, а часто и ожирением, появляется так называемый «генеральский жи-

Продолжение. Начало см. 2003, № 1-4, 6; 2004, № 1.



вот» – отложения жира на животе. Современная медицина считает, что ожирение является непосредственной причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертонии. А что говорит китайская медицина? Ао Ин, живший в эпоху Мин, в трактате «Дун-гучжу янь» писал: «У людей, питающихся обильно, бывает пять болезней: частая дефекация, частое мочеиспускание, нарушение сна, избыточный вес, несварение пищи».

Древние китайские врачи также считали, что пищу не следует сильно солить. Согласно китайской медицине, злоупотребление «пятью вкусами» вредит внутренним органам. Так, «соленое травмирует сердце; кислое травмирует селезенку; горькое травмирует легкие; острое травмирует печень; сладкое травмирует почки». По данным зарубежных ученых, чрезмерное употребление соли приводит к развитию гипертонии. Можно однозначно утверждать, что злоупотребление солью особенно вредно для людей пожилого возраста, поэтому древние считали, что пресная пища является одним из принципов «пестования жизни», одним из условий долголетия.

Итак, сторонники здорового образа жизни в старые времена придавали большое значение изучению проблем питания. Об этом говорят, кстати, следующие цитаты из трактата эпохи Тан «Цянь цзинь яфан»: «Когда человек ест, он должен оставить все заботы,.. пищу надо тщательно прожевывать,.. закончив прием пищи, надо несколько раз прополоскать рот» и т.п. Обобщая опыт древних, можно порекомендовать современникам во имя здоровья души и тела, полноты сил и спокойной старости не переедать, питаться регулярно, не злоупотреблять «пятью вкусами», меньше есть соли, жирного.

25. Какие овощи и фрукты обладают лечебным и оздоровительным действием?

Птица, рыба, мясо – необходимые продукты в рационе питания человека*. Однако еще более нужны такие дополнительные продукты, как овощи, бахчевые и плоды. Часто бывающий в командировках человек знает: ничего страшного не произойдет, если он не поест мяса какое-то время, а вот без овощей через несколько дней могут начаться патологические реакции – кровотечения десен, язвы на языке, запоры. Это значит только одно: растительная пища должна занимать достаточно большое место в повседневном рационе человека, поскольку в ней, по сравнению с мясом, содержится больше витаминов, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. В трактате «Бэнцао ганму», например, говорится: «Груша лечит ветер и жар, орошает легкие, охлаждает сердце, снимает воспаление, снижает огонь, снимает отравление», а в трактате «Баошэн яолу» есть упоминание о целебных свойствах плодов лотоса: «Плоды лотоса питают дух, укрепляют силу ци, устраняют сто болезней, а при длительном употреблении делают тело легким и

* Мнение автора статьи в данном случае не совпадает с мнением редакции. – Прим. ред.

продлевают жизнь». Эти примеры подтверждают тот факт, что употребление свежей растительной пищи и проблемы здоровья, лечения и оздоровления тесно связаны друг с другом. Ниже мы приведем несколько примеров.

Арбуз. По своему естеству соотносится с «холодом», «прохладой», а потому способен снимать жар и охлаждать в жару, устранять воспаление и утолять жажду, обладает мочегонным и гипотензивным действием. Арбуз содержит яблочную, фосфорную кислоты, много аминокислот, глюкозу, белки, витамины, а также микроэлементы: кальций, фосфор, железо. Арбуз способствует излечению вызываемых «жаром» заболеваний и состояний: раздражительности, покраснения и изъязвления языка и полости рта, «огня» в желудке и печени, гипертонии.

Бананы. Богаты витаминами B_1, B_2, С, Е и микроэлементами: кальцием, фосфором, железом. Бананы обладают «охлаждающим», «орошающим» кишечник действием, показаны при «недостаточности» инь в желудке, «сухости» кишечника и запорах. Хорошим противогеморроидальным средством являются отварные бананы, которые надо есть с кожей.

Сельдерей. Это растение обладает сильным ароматом и приятным вкусом. В трактате «Шэньнун бэнцаоцзин» говорится, что сельдерей – «приятная и здоровая, способствующая похудению пища». По своему естеству он относится к разряду «сладких» и «прохладных» растений, а потому снимает «жар», нормализует работу печени, «охлаждает» кровь, останавливает кровотечения, обладает мочегонным действием. Сельдерей содержит эфирные масла, никотиновую кислоту, витамин С и другие вещества. Он обладает ярко выраженным понижающим давление действием. В Китае популярен такой рецепт: вымыть свежие стебли сельдерея с листьями, немного поварить в кипящей воде и есть в охлажденном виде. Сельдерей повышает свертываемость крови, помогает, благодаря этому, при болях во время мочеиспускания и при появлении крови в моче. Согласно древнему рецепту, 60 граммов сельдерея (кусочки стеблей) надо отварить с 30 граммами фиников и принимать два раза в день. Этот отвар хорошо помогает при гипертонической болезни, вызванной склерозом сосудов. Другой вид отвара сельдерея показан при чрезмерном возбуждении, при нарушениях мочеиспускания и работы желудка. Отвар готовится из 15 граммов сельдерея, 15 граммов ржи и 10 граммов семян азиатского подорожника.

26. Почему надо питаться три раза в день?

Обычно люди недооценивают правило – питаться три раза в день, а оно очень важно и не только потому, что в этом случае наш организм получает необходимые питательные вещества, а в большей степени потому, что от него зависит наше здоровье и долголетие. В жизни часто можно встретить людей, которые питаются три раза в день, соблюдают и время приема пищи, и количественные нормы, а потому они всегда полны сил и энергии. А бывает и наоборот, хотя человек и питается, как надо, но остается слабым и худым, а то и больным. В чем причина? Согласно теории китайской медицины, селезенка и желудок

составляют «посленебесный корень» человека, являются источником «рождения и превращения» ци и крови, источником питания внутренних органов, конечностей и покровов тела. Нормальное функционирование селезенки и желудка, отвечающих за переваривание и всасывание, тесно связано с количеством, качеством, вкусом потребляемой пищи и со способом ее употребления. Если не питаться три раза в день, это может нанести ущерб селезенке и желудку, серьезно повлиять на здоровье. Поэтому это правило всегда являлось одной из важных составляющих частей китайской науки «пестования жизни».

В трактате «Яншэнцзин» содержатся такие рекомендации: «Питаться надо пораньше, есть надо помедленнее, есть надо поменьше, пища должна быть попреснее, пища должна быть потеплее, пища должна быть помягче». Все это ценный опыт, накопленный нашими предками в области правильного питания. В народе также ходит поговорка: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу». Ниже приведем несколько правил, связанных с трехразовым питанием.

1) Питаться надо в определенное время и умеренно. Если есть регулярно три раза в день, причем в одно и то же время, селезенка и желудок привыкают к такому ритму, что благоприятно сказывается на процессе переваривания и всасывания. Что касается количества потребляемой пищи, то еще в эпоху Тан Сунь Сымяо писал: «Не следует есть в состоянии сильного голода, нельзя слишком сильно наедаться. Нельзя пить в состоянии сильной жажды, нельзя чрезмерно напиваться». Суть этого высказывания в том, что когда человек очень голоден или когда он сильно хочет пить, вредно для здоровья сразу принимать большое количество пищи и жидкости.

2) Пищу надо тщательно пережевывать и медленно глотать. При жевании выделяется большое количество слюны. Содержащиеся в ней ферменты стимулируют процесс пищеварения, уничтожают вредные бактерии, уменьшают нагрузку на желудочно-кишечный тракт. В трактате «Ишо» говорится: «Не следует есть поспешно, потому что поспешная еда травмирует селезенку. Пищу можно глотать после ее тщательного измельчения». Нельзя подражать тому, как поспешно глотают непрожеванные куски дикие животные.

3) Есть надо сосредоточенно и не разговаривая. Особенно неуместно, принимая пищу, читать кому-либо наставления, поскольку это моментально отбивает аппетит.

4) Во время еды надо соблюдать требования гигиены. Нельзя есть продукты несвежие и подгнившие, старайтесь меньше есть сырого и холодного, жирного, острого и пахучего. Пища не должна быть слишком горячей и слишком холодной, ибо и в том, и в другом случаях могут развиться заболевания желудочно-кишечного тракта.

5) После еды надо прогуляться. Поговорка гласит: «После еды сто шагов пройдешь – до ста лет доживешь». Прогулка после приема пищи способствует пищеварению и просто полезна для организма, поскольку дает ему отдых. Вместе с тем, не рекомендуется после еды прыгать, подниматься вверх и совершать любые резкие движения. Если после еды не двигаться – сидеть или лежать, – то пища наполняет живот и не перевариваться, что вредно для желудка.

Окончание следует

Лечение болезненных менструаций с помощью цигун

✍ *Ван Цайпин, Хуан Фуин*

Болезненные менструации – достаточно распространенное среди девушек гинекологическое заболевание. Основными симптомами заболевания являются боли в нижней части живота и спины, тошнота и рвота, головокружение и слабость, в тяжелых случаях завершающиеся коллапсом. Мы работаем в среднем медицинском училище , в котором более 80 % составляют девушки. Болезненные менструации встречаются довольно часто и серьезно отражаются на учебе.

«Регулирование сознания», «регулирование дыхания» и «регулирование тела» не только способствуют продлению жизни, но, вместе с тем, могут оказывать профилактическое и терапевтическое воздействие при различного рода хронических заболеваниях. Методика «орошения ци» является методикой начального этапа, используется для исправления «отклонений» и одновременно для лечения болезней. Методика сочетает в себе и динамику, и статику, проста и доступна для овладения, не требует больших затрат времени и дает быстрый эффект. Учитывая характер заболевания учащихся, мы, кроме проведения кратковременного лечения, также применяли методику «пронизывания ци» в сочетании с занятиями спортом, уделяли внимание санитарно-гигиеническим мерам в менструальный период. Результаты приводим ниже.

1. Лечение

1) Сначала мы прочитали лекцию о причинах возникновения и развития болей в менструальный период, провели анкетирование среди девушек с целью выявления картины протекания болезни, завели с ними специальные карточки и в конце концов отобрали 100 больных от 15 до 19 лет с наиболее типичной картиной, с которыми и провели обучение методике.

2) Затем провели два занятия по два часа. Инструктируя девушек, мы определили, что они должны заниматься ежедневно, выполнять упражнения утром и вечером по 27 раз (по 7-8 сек), назначили ответственных, в обязанности которых входило контролировать участниц эксперимента, консультировать их и исправлять ошибки.

3) Через три месяца мы вновь провели заполнение анкет и карточек, чтобы выявить изменения, произошедшие в течении заболевания.

2. Результаты

Результаты трехмесячного лечения оказались вполне удовлетворительными; 73 % пациенток полностью выздоровели. У них менструации полностью нормализовались по количеству, цвету и продолжительности. У 16 % девушек симптомы заболевания значительно ослабли, 11 % больных заметного улучшения не почувствовали, однако у них произошли определенные положительные изменения.

3. Комментарии

В трактате «Сувэнь» говорится: «Если внутри правильная ци, вредная ци бессильна». «Правильная» и «вредная ци» всегда находятся в организме человека в состоянии противоборства. Если «правильная ци» в силе, то человек не болеет; ее ослабление приводит к заболеванию. «Правильная ци» на современном научном языке называется иммунитетом. «Правильность» ци включает в себя две стороны: ян-ци и инь-жидкость. Равновесие инь и ян является основой нормального функционирования организма. Любая болезнь является следствием нарушения баланса между инь и ян. Методика «орошения ци» нормализует механизм циркуляции ци, «поднимает чистое» и «опускает мутное», восстанавливает свободную циркуляцию ци и крови по энергетическим каналам во всем теле.

1) «Если есть проходимость, то нет боли; если есть боль, значит, нет проходимости». Девушки во время занятий проявили настойчивость, «прочищали механизм циркуляции ци», «поднимали чистое» и «опускали мутное», добивались «проходимости» ци и крови, и болезненные менструации у них прошли или ослабели.

2) Во время занятий отдельные студентки не проявили усердия, у некоторых появились «отклонения», вызванные индивидуальными особенностями. В связи с этим у них не отмечено заметного улучшения, однако даже у таких пациенток изменились количество выделений и продолжительность менструаций.

3) Первичные болезненные менструации чаще встречаются у незамужних или нерожавших. Этиология таких болей долгие годы оставалась невыясненной. Совсем недавно было установлено, что вероятной причиной болей при менструации является значительное повышение содержания гормонов предстательной железы в выделениях и во внутренней оболочке матки.

4) В этой статье мы ограничились описанием только болезненных ощущений, но во время эксперимента проводился учет и других факторов: сроков менструаций, их обильности, цвета выделений. По всем показателям отмечены положительные изменения.

4. Краткое описание методики

1) Поза. Встаньте прямо, слегка согните колени, прикройте глаза, подберите живот и подтяните анус. Руки свободно опустите вдоль тела, полностью расслабьте все тело.

2) Дыхание. Один вдох, три выдоха. Сделайте глубокий вдох и выпустите воздух тремя короткими выдохами (выполните подряд 3 раза).

Три вдоха, один выдох. Выполните вдох в три приема, выпустите воздух одним продолжительным выдохом (выполните подряд 3 раза).

3) Движения. Завершив дыхательную часть, быстрым движением поднимите руки к макушке, чтобы ладони и пальцы смотрели друг на друга. Совместите точки лаогун с точкой байхуэй. После этого мимо лица, груди и живота опустите руки вдоль тела.

4) «Работа мысли». Опуская руки вниз, мысленно представляйте, что от макушки до промежности идет большая красная трубка, по которой движется вниз белый туманный сгусток. Когда этот сгусток достигнет промежности, он разделяется на два потока и по ногам опускается до точек юнцюань. Оттуда

«белый туман» уходит в землю. Всего выполните 27 раз, через каждые 9 раз выполняя завершающий этап.

5) Завершающий этап. «Умывание», массаж головы, топание ногами, похлопывание.

Разотрите ладони рук друг о друга до появления ощущения сильного тепла, несколько раз проведите ими по лицу («сухое умывание»), затем несколько раз проведите пальцами, как расческой, по волосам ото лба к затылку. После этого похлопайте себя по телу сверху вниз и несколько раз потопайте ногами.

Примечание

Сделав упражнение 9 раз, выполните завершающий этап, выдержите минутную паузу и переходите ко второй серии из девятикратного повторения упражнения. Закончите занятие завершающим этапом.

Подозрительность — худшее зло в любом деле.

Несущий добрую весть не заблудится.

Добрый человек и малому подарку рад, завистливый и за гору золота спасибо не скажет.

Быть добрым — значит делать добро.

Добрый всегда храбр, храбрый не всегда добр.

Большое дерево навлекает ветер, большое богатство приносит беду.

Богатый думает о будущем, бедный — о настоящем.

Богатство преходяще, как порыв ветра.

Птица гибнет, когда ищет корм, человек, когда ищет богатство.

Не кури три года — и будет у тебя буйвол.

Большой кусок застревает в горле.

Из-за богатства становятся недобрыми, из-за доброты становятся небогатыми.

Богат тот, кто знает во всем меру.

Из китайских народных пословиц и поговорок

Особая атмосфера чаепития

✍ *Уинни Чжан*

Тайваньские чайные представляют собой крупный бизнес. Провести несколько часов в приятной обстановке за чайником изысканного чая пуэр или улун – так же доступно (и столь же престижно), как и найти чашку приличного кофе в одной из сотен кофеен, возникших в последние годы по всему острову, как грибы после дождя.

До 70-х годов XX в., однако, все обстояло совсем по-другому. Если кто-либо заявлял тогда, что идет в чайную, то это могло вызвать у окружающих лукавые взгляды и многозначительные подмигивания. В те дни чайные считались властями одним из восьми видов нелегальных заведений, связанных с тайваньской индустрией секса. Это ошибочное представление возникло потому, что чайные заведения ассоциировались с многочисленными, оставшимися на острове после периода японской оккупации (1895–1945) «чайными домиками», хозяйки которых действительно предоставляли клиентам то, что эвфемистически называлось «особыми услугами личного характера».

Существование такого клейма затрудняло создание новых чайных. Фань Цзэн-пин, директор базирующейся в Тайбэе Китайской ассоциации культуры чая, наблюдает за пристрастием тайваньцев к чаю уже тридцать лет.

Он вспоминает девушку-администратора, работавшую в 70-е годы в одной из немногочисленных чайных, которые существовали тогда в Тайбэе. «Ее мать звонила туда по нескольку раз в день,– смеется он, – просто чтобы убедиться, что это место – действительно вполне респектабельное». Вдобавок ко всему в чайные нередко наведывалась полиция. Некоторые изобретательные владельцы чайных решали проблему, обзаводясь двумя отдельными лицензиями на ведение дела. «Одна из них была на торговлю чаем,– говорит Фань.– Другая – на торговлю прохладительными напитками».

Фань и многие другие стремятся воскресить «культуру чая» – это словосочетание вызывает в воображении картину: китайские ученые-литераторы прежних эпох сидят под деревом у реки, проводя время за чаепитием, наслаждаясь природой и обсуждая темы, связанные с искусством. Их отношение к ритуалу чаепития отличалось от его понимания японцами. Помимо различий, касающихся самого продукта, – японцы использовали чай в виде порошка, а не в виде листьев – знаменитая «чайная церемония» была гораздо более формальным и ритуальным действом, чем то, что так ценили китайцы. Идеал Фаня состоит в том, чтобы возродить тот тип чайного домика, где люди не только учатся ценить чай, но и могут беседовать на темы, связанные с культурой, в естественной, непринужденной обстановке, и, может быть, какая-то часть этого опыта будет перенесена в их повседневную жизнь.

Цель Фаня близка к осуществлению, но путь к ее достижению был долгим и трудным.

Перепечатка из журнала «Тайбэйская панорама». Перевод Алекса Ли.

Стимулом к появлению многочисленных чайных, открывшихся в 70-х — начале 80-х годов, явилось возрождение интереса к китайской «культуре чая». Это были заведения, содержавшиеся профессионалами и предлагавшие посетителям исключительно традиционный горячий китайский чай. Первая в Тайбэе настоящая чайная, которая так и называлась — «Китайская чайная», появилась в 1973 году, однако спустя два года она была вынуждена закрыться. Причина была в недостатке посетителей, в особенности, — из молодежи. «Молодежь была не готова воспринять ту форму времяпрепровождения, которая связывалась исключительно с людьми старшего поколения,—говорит Фань.— И они считали изощренный декор «Китайской чайной» навязчивым. Они были так поглощены процессом приготовления чая, что не могли расслабиться и просто наслаждаться самим напитком».

Однако конец 70-х годов, в целом, был отмечен пробуждением интереса к традиционной культуре. И студенчество, и интеллигенция начали жадно доискиваться своих корней. Древнее китайское искусство приготовления чая неожиданно стало не просто респектабельным, но и действительно популярным. Да и куда же пойти в поисках старых традиций, как не в чайный домик?

Лишь в результате многолетних усилий владельцев чайных и всех, кто стремился способствовать возвращению подлинной китайской культуры чая, в 1983 году чайные были в конце концов легализованы. Считали ли они это своей победой? «Мы хотели с самого начала добиться не только легализации чайных, но и того, чтобы чайные были официально отнесены к сфере культуры,— говорит Фань.— Но, к сожалению, они по-прежнему могут быть зарегистрированы лишь как предприятия общественного питания». Одним из следствий такого положения дел является то, что чайные продолжают платить бóльшие налоги, чем они платили бы, будучи предприятиями культурного назначения.

Тем не менее, чайные стали возникать повсюду и вскоре стали считаться молодежью изысканным местом времяпрепровождения. В конце 70-х — начале 80-х годов чайные перестали ограничиваться лишь сохранением китайской традиции чаепития; они стали напоминать европейские салоны XVIII века, создавая людям условия для общения (особенно — интересующимся искусством, литературой и политикой) — обстановку, в которой они могли обмениваться новыми идеями.

Они даже стали считаться чем-то вроде колыбели нового мышления. «В то время политическая атмосфера была весьма напряженной,— вспоминает Фань.— На Тайване действовало военное положение, но люди искали способы освободиться от политической смирительной рубашки». Бытует мнение, что многие идеи демократического, и даже радикального, толка, считавшиеся в те дни «подрывными», а позднее ставшие вполне безобидными и тривиальными, родились в беседах за чаем в одной из легендарных тайбэйских чайных — «Цзытэнлу» («Хижина с глициниями»).

Хотя появление чайных в конце 70-х — начале 80-х годов было в большей мере обусловлено социальными, чем чисто экономическими причинами, тем не менее, эта сфера привлекла ряд предпринимателей. При этом перспективы экономического развития Тайваня в то время были довольно мрачными, и многие молодые люди, особенно с гуманитарным образованием, не могли найти приличную работу. Открыть чайную — было для них выходом из положения. «Если несколько друзей могли собрать, скажем, 300000 н.т. долл. (11000 долл. США),— говорит Фань,— то этого было в те дни достаточно, чтобы открыть небольшую, но уютную чайную».

Поскольку хозяевами многих из этих заведений были образованные, но не располагавшие большими финансовыми возможностями люди, то созданные ими чайные заметно отличались по стилю от заведений своих предшественников вроде «Китайской чайной». Придерживаясь простого и экономного, но вместе с тем элегантного стиля, хозяева новых чайных стремились создать скромную обстановку, отвечающую вкусам творческой интеллигенции.

Некоторые из них были открыты во взятых в аренду обветшалых домах в японском стиле с маленьким, цветущим садиком перед входом. Они были украшены произведениями искусства с традиционными китайскими образами или предметами обихода жителей сельских районов Тайваня, – произведениями каллиграфии и живописи, шляпами из листьев бамбука и керамикой. Во многих чайных даже звучала живая традиционная китайская инструментальная музыка. «Все старое, китайское, что можно было откопать дома, – буквально все шло в ход для украшения чайной,– весело замечает Фань.– И у входа нередко ставилось каменное изваяние бога земли».

Затем пришло время бурного экономического роста. В 1987 году было отменено военное положение. Люди, ориентирующиеся на бизнес, начали осваивать все более популярные отрасли сферы услуг, и архитектурный стиль чайных соответственно претерпел изменения. К этому времени относится появление первой крупной чайной. Это была чайная «Гэндуюань» («Сад, возделанный для чтения») в Тайчжуне.

Основатель «Гэндуюаня» Чжан Вэнь-цян был человеком иного склада в сравнении с его более идеалистически настроенными предшественниками. Он планировал долгосрочную карьеру в бизнесе. В то же время он хотел быть вовлечен в нечто, имеющее культурное значение. Он долго и внимательно наблюдал за тайваньскими чайными и пришел к заключению, что их основной недостаток – в том, что они слишком малы. «Он полагал, что, если китайцы хотят действительно наслаждаться китайским чаепитием, то для этого необходимо просторное помещение, украшенное в традиционном китайском стиле»,– говорит менеджер «Гэндуюаня» Ричард Хуан (Хуан Жуй-ци). На взгляды Чжана оказал влияние также стиль многочисленных кафе с садами и оранжереями, пользовавшийся в то время в Тайчжуне большой популярностью. «Но они были слишком западные,– говорит Хуан.– Чжан сказал себе: почему бы нам не дополнить китайский напиток красотой китайского сада?».

Чжан сразу же подумал о традиционном китайском саде с прудами и извилистыми дорожками. Цены на землю были тогда низкими, и Ричард Хуан вспоминает, как Чжан и его партнер арендовали в Тайчжуне большой старый дом, снесли его и создали на его месте чайную с садом в соответствии со своим замыслом. Столики расположены у окон с видом на пруды с рыбками. «Наша чайная, на самом деле, не такая уж большая,– замечает Хуан.– Где бы вы ни сидели, вы можете видеть почти весь сад».

С тех пор Чжан открыл еще шесть «Гэндуюаней» – два в Тайбэе, один в Гаосюне и три в Тайчжуне. Сегодня в этой сети занято свыше ста работников. Все они проходят специальный курс обучения, чтобы больше знать о чае и секретах его приготовления и более квалифицированно обслуживать посетителя. Ежегодно они сдают экзамен, в ходе которого должны продемонстрировать, что их мастерство соответствует предъявляемым требованиям и постоянно совершенствуется..

Как и многие чайные более раннего периода, владельцы которых также осознавали свою особую миссию, «Гэндуюань» сочетает бизнес с ролью проводника китайской культуры чая. Но ко времени открытия первого из заведений, составивших нынешнюю цепь (это было через пять лет после легализации данного бизнеса), пробуждение интереса к культурным традициям еще не затронуло Тайчжун. Многие в этом довольно консервативном городе с замедленным ритмом жизни продолжали смотреть свысока на чайные, будто они были какими-то увеселительными клубами сомнительного толка. «Нам пришлось проводить различного рода рекламно-просветительские мероприятия,– говорит Хуан,– например, рассказывать людям о различных видах чая на Тайване и учить их правильному способу его приготовления. Мы хотели, чтобы всем было понятно: это – не увеселительный клуб с «девочками», это – респектабельное место, куда можно прийти и насладиться чаем».

Ныне цель «Гэндуюаня» состоит в том, чтобы приобщить еще большее число людей к тайваньской культуре чая и одновременно сделать ее частью повседневной жизни. «Искусство приготовления и потребления китайского чая может быть очень изысканным,— говорит Хуан.— Оно может приближаться к театральному представлению. Ежегодно мы проводим конкурс на лучшее приготовление чая, прежде всего, для того, чтобы продемонстрировать эстетические аспекты чаепития». Но приготовление чая может быть и обыкновенным, будничным делом. Даже тот, кто не знает много о чае, может овладеть приемами его приготовления без каких-либо затруднений при наличии нескольких вещей: чайного листа, чайника, кипятка и чашек. «В нашей чайной посетители вольны готовить чай любым способом,— говорит Хуан.— Но если им нужна помощь специалиста, то все, что они должны сделать, — это обратиться к нашим работникам».

Конец 80-х гг. на Тайване был отмечен важными изменениями в культурном образе чайных. Услуги и продукция стали более разнообразными: чайные стремились не отставать от изменений во вкусах и образе жизни посетителей. Многие чайные начали предлагать посетителям полные обеды и ужины по умеренным ценам (5—6 долл. США). Одной из причин постоянно растущего успеха чайных является все большее распространение привычки питаться вне дома.

По мере того, как ограничения на торговлю через Тайваньский пролив постепенно смягчались, посетители чайных получали возможность заказывать не только тайваньский чай, но и различные виды чая, ввезенные из материкового Китая. Постепенно в меню заведений, принадлежащих наиболее активным предпринимателям, стали фигурировать различные виды чая из дальних стран, например, «Эрл Грей», английский чай для завтрака, чай с добавками из трав и фруктов и даже прохладительные напитки на основе чая — различные сочетания чая с другими ингредиентами. Сегодня немногие чайные предлагают посетителям только традиционный горячий китайский чай. Многие превратились в своего рода гибрид чайной и ресторана. Одним из наиболее преуспевающих заведений такого рода является, пожалуй, «Чуньшуйтан» («Зал вешних вод») в Тайчжуне.

«Чуньшуйтан» начал свое существование в 1983 году как маленькое заведение, но постепенно превратился в занимающую два этажа чайную, известную своим богатым ассортиментом. Он включает китайский чай; но здесь предлагаются также прохладительные и горячие напитки, обычные и кантонские (димсам) закуски и полные обеды и ужины. Большую часть посетителей сюда привлекает не столько чай, сколько еда. С особым удовольствием здесь обедают и ужинают семьи с детьми еще и потому, что это дает матери возможность отдохнуть от кухни. Но, что на самом деле принесло «Чуньшуйтану» известность, так это его необычный ассортимент прохладительных и горячих напитков, создаваемых в шейкере путем соединения различных сортов чая с такими разнообразными ингредиентами, как молоко, яйца, мед, фруктовый сок и даже алкоголь. На первом этаже чайной расположена также секция торговли на вынос.

Как бы выгоден ни был этот бизнес, основателя «Чуньшуйтана» Лю Хань-цзе беспокоит то, что на первом этаже собирается больше людей, чем на втором, где он создал классическую чайную. В ее оформлении использованы известные китайские мотивы и элементы дизайна, как то резные деревянные окна, ширмы, лунообразные зеркала и арочные двери, элегантные стулья и столы, выполненные в старинном стиле. Стены увешаны собранными Лю предметами народного искусства, произведениями каллиграфии и подборкой фотографий, сделанных им во время путешествий. Здесь же многочисленные композиции из цветов, которые меняются в зависимости от времени года. «Мы бы предпочли сосредоточить основное внимание на традиционной чайной и как можно меньше заниматься приготовлением пищи,— говорит Лю,— но это не так легко».

Никто не знает точно, сколько сегодня чайных на Тайване, поскольку многие из них по-прежнему зарегистрированы как предприятия различного типа и формально относятся к разным категориям заведений. По оценкам Фань Цзэн-пина из Китайской ассоциации культуры чая, по острову разбросано около десяти тысяч разного рода чайных, включая точки, торгующие прохладительными напитками на основе чая, хотя правомерность их включения вызывает сомнения. Последние годы отмечены феноменальным ростом числа баров так называемого пенного чая, владельцев которых мало заботит подлинная культура чая.

Тем не менее, по-прежнему существует много традиционных чайных, особенно в крупных городах. Кроме того, чайным в каждом из этих трех городов сегодня присущи свои особые черты.

Кто же посещает тайваньские чайные? По утверждению Фаня, большинство посетителей чайных составляют люди образованные, культурные, принадлежащие к среднему классу. «Вы, определенно, не увидите в чайной людей, плюющих на пол,– смеется он.– Не потому, что им не позволено этого делать, а просто потому, что это не соответствует духу этих заведений». Фань отмечает, что богатые люди также не посещают чайных, потому что они слишком разборчивы в том, что касается чая, а чайные не всегда соответствуют подобным запросам. Ричард Хуан из «Гэндуюаня» также высказывает свое мнение о контингенте клиентов. «Многие полагают, что наши посетители – это, в основном, студенты,– говорит он.– Но, фактически, большинство их составляют служащие. Они часто посещают чайную после рабочего дня».

Существует старая китайская поговорка, гласящая, что вино – отнюдь не самое главное для собравшихся выпить – более важны беседа, музыка и общая обстановка. Точно так же сам чай не так уж интересует большинство тех, кто проводит сегодня время в чайных. «Их больше привлекает царящая там атмосфера,– говорит Фань.– Они приходят туда, потому что им хочется на людей посмотреть и себя показать. Многие посетители, уйдя из чайной, вероятно, с трудом вспомнят, какой чай они там пили».

Примером может служить 36-летняя Линь Цзя-фэнь, которая преподает в Тайчжуне искусство аранжировки цветов. Она любит приводить в «Янсянь» приезжающих к ней из других мест друзей. Ее влечет сюда не столько вкус чая, или даже культура чая, сколько, по ее словам, «особая атмосфера», созданная на втором этаже чайной, где подается традиционный китайский чай. «Стилизованный неоклассический китайский интерьер позволяет мне чувствовать себя раскрепощенной и причастной к китайской культуре,– говорит она.– Я могу провести здесь весь вечер, беседуя с друзьями. Честно говоря, я, как и большинство моих друзей, не очень много знаю об искусстве чая. Тем не менее, мы любим приходить сюда».

Сегодня большинство людей рассматривают чайные как характерный элемент культурной жизни Тайваня. Их влияние начало распространяться и на общины китайцев в других странах. Чайные тайваньского типа уже открыты в Индонезии, Гонконге, Малайзии и Сингапуре. Их владельцы – это, главным образом, китайцы, получившие образование в тайваньских университетах. Даже в Шанхае сегодня есть чайная с названием «Гэндуюань». «Мы думаем зарегистрировать это название, пока им не воспользовался кто-нибудь другой,– говорит Ричард Хуан.– Потому что, возможно, мы захотим открыть филиалы на материке».

Дни, когда чайные играли в прятки с законом, давно миновали. Сегодня никто не подумает бросать тень на их репутацию, как это бывало в прошлом. Наоборот, любому, кто еще не посетил на Тайване чайную, будет, вероятно, неловко признаваться в этом. Как говорит страстная любительница чайных Линь Цзя-фэнь, «если вы не любите кофе, вы можете не заходить в кофейню; но вы просто не можете не посетить чайную. Чай там может быть и не столь великолепный, но вы идете туда, чтобы ощутить ее особую атмосферу».

Прозрачен древний храм
за дымкою сырой.
Благословен
покой души
вечернею порой,

неспешный мерный гонг
несется в западных ветрах,
и в созерцанье
погружается
старик-монах.

МА ЧЖИЮАНЬ - поэт периода Юань
(XIII- XIV вв.)

ИНДЕКС 70764

B0000001207172