

ЦИГУН И ЖИЗНЬ

№ 6 1998 г.

Издается с января 1991 г

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Кэ Юньлу. Определяющая тенденция развития китайского цигун (Продолжение)

Хуан Яшань. «Естественное воздержание от пищи»: правда и **реальность**

Ли Цзюнь. **Вопросы и ответы**

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Цзо Минь. «Методика против старения» стимулирует умственную деятельность

УШУ

Сунь Чэнфу. Об изменениях «внутренней ци» и об эффективности обучения тайцзицюань

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Слово Виссариона. Последний Завет. Повествование от Вадима

Земля Обетованная. *С. Павлов.* Я ехал, чтобы увидеть зомби

И.Б. Мегведева. Формулы счастья (главы из книги)

А. Н. Мегведев. Притчи

М.В. Аксенов. Роль периодов активности селезенки в методе «трех пятерок» (Окончание)

МИР ЦИГУН

Издается в сотрудничестве с журналом "Цигун и спорт", КНР, провинция Шэньси, г. Сиань.

Главный редактор А.П. Шилов
Редакторы А.Б. Фирсова, Е.Н. Новикова
Технический редактор А.Б. Шевченко
Издатель: ООО "ДАТУН".

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

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

Регистрационный номер 015142 от 18 июня 1997 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, помещаемых на страницах журнала.
При перепечатке наших материалов ссылка на "Цигун и жизнь" обязательна.
Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов.
Подписка на журнал осуществляется в почтовых отделениях связи по каталогу Агентства "Роспечать".

© Редакция журнала "Цигун и жизнь", 1998.

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

На первой стороне обложки:

Шаолинские мастера обмениваются опытом.

На четвертой стороне обложки:

Храм Лазоревых Облаков. Парк Сяншань, окрестности Пекина.

"Цигун и жизнь", 1998, № 6

Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 20.10.98. Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4.2.

Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ № 6346 Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.

КАФЕДРА ЦИГУН

Определяющая тенденция развития китайского цигун

Кэ Юньлу

Продолжение. Начало см. 1997, № 6; 1998, № 1-3.

Техника расслабления

Сначала расскажу вам маленькую историю.

Жил один скульптор. В детстве и юности у него было приятное лицо. Но потом оно постепенно становилось все безобразнее и безобразнее. Начал он думать, как ему быть, как поправить дело. Обошел он немало врачей, и даже мастеров цигун, но все было напрасно. Но вот встретился наконец ему мастер, обладавший высокой добродетелью, который сказал:

— Я могу тебя избавить от этой болезни, но не бесплатно, ты должен сначала мне кое в чем помочь.

— Хорошо. Что же надо сделать?

— Надо изваять в храме несколько статуй богини Гуаньинь.

Работа началась.

Все последние годы этот скульптор создавал в основном разных чудовищ, чертей. Но когда стал он высекать богиню Гуаньинь, то почувствовал, что невольно копирует выражение ее лица. Как известно, это — очень доброе, милосердное лицо. И вот он заметил, что его внутреннее состояние, его лицо стали постепенно меняться. Через полгода работа была завершена. Лицо его вновь стало таким приятным, каким оно было много лет тому назад.

Спросил тогда скульптор мастера:

— Это ты меня вылечил, воздействуя на меня?

— Нет, ты сам себя вылечил, — ответил мастер.

Такая вот история. Существует связь между внешним обликом и внутренним состоянием. Внешнее влияет на внутреннее, внутреннее, в свою очередь, влияет на внешнее. Все, что окружает нас, оказывает на нас воздействие, причем не только на внешний облик, но и на «облик» внутренних органов. Они могут, так же как и лицо, стать некрасивыми, т.е. заболеть. Вот эти взаимовлияния и являются теми секретами, которыми всегда занимались цигунисты. Когда они будут глубже познаны современной наукой, они составят основу универсального учения о здоровье.

Техника расслабления высокого уровня

Телесные движения

Первое и основное для достижения расслабления — правильные позы, телесные движения. Прежде всего необходимо выпрямить позвоночник, но не за счет напряжения мышц, а с помощью мысли. То есть надо мысленно представить, как позвоночник распрямляется, и он медленно, сам собой начнет распрямляться.

Расслабляются все мышцы тела, мышцы лица. На лице — легкая улыбка. Все тело как бы улыбается. Вы погружаетесь в состояние первоначального расслабления.

Словесное расслабление

Что можно сделать еще, чтобы расслабиться? Проговаривать определенные слова, например, «расслабиться». Надо произносить их про себя, очень легко, ненавязчиво. Представьте, что слово «расслабление» окутывает все тело, растворяет его в себе. Вы в расслаблении, оно — в вас. Вы сливаетесь, вы нераздельны.

Важно «осознать» расслабление

Как лучше почувствовать, «осознать» расслабление? Прежде всего надо расслабить глаза. Через глаза мы воспринимаем 90% информации о мире. С помощью глаз мы также в значительной степени выражаем наше отношение к миру.

Итак, расслабьте глаза, постарайтесь вчувствоваться в расслабление. Распространите это ощущение на все тело.

Затем расслабьте все мышцы сверху донизу, представьте себе, что они висят на костях. Проникнитесь этим ощущением. То же самое сделайте со всеми внутренними органами: с сердцем, легкими, желудком, печенью, селезенкой, желчным пузырем, кишечником, почками, мочевым пузырем.

Многие, начиная заниматься цигун, избавляются прежде всего от болезней именно благодаря расслаблению внутренних органов. Когда человек морщит лоб, его лицо становится некрасивым. То же самое происходит с желудком и кишками: если они всегда в напряжении, они сморщиваются, а это может обернуться болезнью.

Вот почему умение расслаблять тело, внутренние органы является одной из простейших и наиболее распространенных техник. Давайте представим, ощутим расслабленные внутренние органы, почувствуем их тяжесть. Если есть это ощущение, то расслабится и все тело.

Открою вам, друзья, секрет: если расслабить область середины груди, а также желудка, то естественным образом расслабятся плечи и спина. Когда на душе неспокойно, мучают проблемы, плечи и спина постоянно находятся в напряженном состоянии. Как только проблема разрешается, напряжение исчезает.

Расслабление с помощью представлений (воображения)

Для расслабления можно также прибегать к «представлению». Ведь можно представить себе, как висят внутренние органы, мышцы, даже как они отделяются от скелета и падают на землю. Можно вообразить, что тело увеличивается в объеме сливается с Землей, заполняет собой весь Космос. Такие «представления» позволяют погрузиться в состояние глубокой релаксации.

Для достижения быстрого, глубокого расслабления следует использовать все знакомые нам техники (словесную, двигательную, переживания, «представления»), слитые воедино.

Итак, как это делается? Прежде всего с помощью мысли распрямите позвоночный столб. Затем отбросьте все, с чем вы так связаны в повседневной жизни: мысли о деньгах, репутации, престиже, домашних проблемах и т.д. Представьте, что вы берете ножницы и обрезаете все нити, связывающие вас с подобными вещами. Вы видите, как они падают. Зафиксируйте этот образ, эту картину. «Падают» — это слово является в данном случае ключом, знаком. После того, как нити будут обрезаны, тело станет значительно легче. Проникнитесь этим ощущением, запомните его.

Затем представьте, что вы освобождаетесь от всего, что на вас надето: одежды, часов, ремня и т.д. Вы, совершенно обнаженный, голый, как ребенок, стоите или сидите где-нибудь на природе. Вокруг — никого. Вы чувствуете себя легко и свободно. Зафиксируйте это ощущение.

Теперь представьте себе, что все мышцы вашего тела и кожа отваливаются, отпадают, остаются лишь висящие на костях внутренние органы. Надо почувствовать телесную пустоту, ощутить тяжесть повисших внутренних органов. Можно даже слегка подвигать туловищем, чтобы ощутить, как они повисли и раскачиваются. В это время в органах, имеющих патологические изменения, может появиться боль. Надо продолжить расслабление, через некоторое время боль уйдет, а вскоре исчезнет и болезнь. Далее. Представьте, что внутренние органы падают на землю и исчезают. Остается лишь скелет. Ощущение полной пустоты, расслабленности, особенно в позвоночнике, в каждом позвонке, в каждом сочленении костей.

Затем представьте, как скелет начинает распадаться на отдельные части и кости падают на землю и исчезают. Теперь вы представляете собой некую бесплотную прозрачную субстанцию, тень. Чувствуете полную пустоту. Расслабляясь таким образом, можно добиться очень высоких цигун-состояний. Однако, чтобы еще глубже проникнуть в тайны техники расслабления, необходимо осветить ряд важных моментов.

Расслабление — двуединый процесс

Во-первых, расслабление — это расслабление как мышц, так и психики. Перед занятием следует провести психологическую подготовку: отбросить все беспокойства и озабоченности, позабыть обо всем, что угнетает душу. Как этого добиться? Прежде всего необходимо не принимать проблемы близко к сердцу. Не в общепринятом смысле — мол, не обращай ты на это внимание, а за счет широты взгляда, за счет философского отношения к жизни. Освободитесь от всего, что связывает ваше сознание: предрассудков, узких интересов, ограниченных знаний, предвзятостей, мелких привязанностей, ничтожных забот и даже иногда от некоторых заповедей и обетов. Смелее! Все болезни начинаются с омраченности души, с неправильного отношения к реальности. Настоящее расслабление — это прежде всего очистка сознания.

Далее. Творите добрые дела во благо своей семьи, окружающих вас людей, всего человечества, природы и всей Вселенной. Если человек, пусть даже однажды, совершит тяжкое преступление, то он не сможет расслабиться всю оставшуюся жизнь, всегда будет испытывать тяжесть в душе. И напротив, если он спас кого-то, например, вытащил из воды утопающего, то всегда будет чувствовать себя легко, расслабленно, даже не расслабляясь специально.

Кроме того, внутреннему расслаблению способствует обретение мудрости, развитие интеллектуальных способностей.

Итак, с одной стороны, необходимо прилагать усилия к внутреннему расслаблению, с другой, — с помощью упражнений расслаблять тело. Мышечное расслабление будет также в определенной мере расслаблять психику, снимать внутреннее напряжение, поскольку тело и душа - это неразрывное целое.

Расслабьтесь, соблюдая все, о чем мы говорили, и вы обнаружите, что на сердце стало легко, появилось желание сделать что-то доброе, полезное, что ум ваш стал яснее и светлее.

Во-вторых, можно представить, что наши мысли, ум, душа становятся видимыми, что их, подобно телу, можно расслабить. Если на сердце забота, представьте, что вы сбрасываете ее, как сбросили бы камень.

В-третьих, необходимо научиться поддерживать в течение дня то ощущение, которое возникает благодаря расслаблению во время занятий. Конечно, трудно постоянно поддерживать его во всей полноте. Ничего, и ослабленное оно принесет большую пользу.

Техника поддержания проста: во время расслабления зафиксировать в памяти свои ощущения, в течение дня постоянно их вспоминать и оживлять.

Техника «замещения потока мыслей одной мыслью»

Эта техника является базисной для множества других техник. Она пронизывает остальные восемь основных техник. Почему?

Мысли человека текут, роятся, безостановочно сменяют друг друга. Данная техника представляет собой главный инструмент гармонизации, упорядочения мыслительной деятельности.

Представьте себе, что у вас в нижней области живота располагается лотос. Цветок начинает раскрываться, испуская красное свечение. Думайте только о свечении, в голове только одна мысль о свечении. Нет никаких других мыслей. Через некоторое время исчезнет необходимость удерживать этот образ с помощью усилий, возникнет состояние полудремы, и лотос будет ощущаться постоянно, но образ его будет затуманен, нечеток, временами он будет расплываться, затем вновь приобретать более четкие очертания. В этом состоянии как бы стирается граница между «наличием» и «отсутствием». Можно сказать, что секрет «представления» — в технике «замещения потока мыслей одной мыслью».

А в чем секрет «двигательного мышления»? Сделаем такое движение: сложим руки перед собой, прижав ладони друг к другу.

Думайте только об этом движении, которое становится одной «мыслью», т.е. будет выполнять роль одной мысли. Работая с этим движением, нажимайте последовательно пальцами друг на друга, начиная с больших и заканчивая мизинцами. Не думайте ни о чем, существуют лишь легкие нажатия: большими пальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами. Теперь назад. Вновь по кругу, начиная с больших пальцев. Эти нажатия — ваша единственная «мысль». И вот вы уже погрузились в «состояние покоя».

Верующие, как известно, читают молитвы или повторяют какие-то отдельные фразы и слова, например: «Наньу Амитаба». И это оказывает свое действие. Вот, например, пожилая неграмотная женщина, у которой нет возможность изучать какие-то сложные техники, и нет никого рядом, кто мог бы ее обучать. Но она может всегда, в любое удобное для нее время повторять по многу раз: «Наньу Амитаба». Веря в Будду, она будет вкладывать в это имя тепло своей души, и Хтогда, несмотря на все ее проблемы, заботы (ребенок заболел, сноха ворчит, дров нет), в сердце войдет покой.

Можете повторять что-то другое, скажем: «Я люблю свою Родину» или «Солнечный свет». Главное, чтобы это слово или фраза были для вас значимыми, ценными. И тогда непременно сработает механизм «замещения», представленный на этот раз в словесной форме.

Итак, женщина, повторяющая «Наньу Амитаба», вскоре заметит, что стала лучше себя чувствовать. Пройдет еще какое-то время, и выздоровеет ребенок. Ее вера укрепит. В чем тут дело? В Будде? И да, и нет. «Да» в том смысле, что Будда внутри нас самих. Молитва стала замещающей «мыслью», произнесение имени стало занятием, позволяющим регулировать свое состояние, улучшать самочувствие. А это не могло не повлиять благотворно и на ребенка, помочь ему справиться с болезнью. Очень просто. Будда в нашем сердце. Именно такой подход предлагает гуманология — наука о жизни, о человеке.

При «осознании» происходит то же самое. Например, сейчас вы «осознаете» расслабление глаз. Затем, проникнув в это ощущение, начинаете распространять его на все тело: шею, грудь, поясницу, бедра, колени, икры, стопы. В это время в голове нет других мыслей. «Осознание» становится «одной мыслью», позволяющей достичь нужного цигун-состояния.

Короче говоря, какую бы технику мы ни рассматривали, мы видим, что в основе ее лежит механизм «замещения потока мыслей одной мыслью». В нем — главный секрет.

Хранить одну мысль, желать добра

Техника «замещения» важна также для того, чтобы повышать эффект от занятий и сохранять его в течение всего дня. Здесь речь о «замещении», применяемом после окончания занятий. Этот завершающий этап чрезвычайно важен. Какой же должна быть «замещающая» мысль? Это должна быть мысль о сохранении того богатого состояния, в котором вы находитесь благодаря занятиям. Подержите эту мысль в голове сразу после занятий некоторое время и возвращайтесь к ней периодически в течение всего дня. Невыполнение этого требования будет сказываться на результатах ваших занятий, эффект не будет достаточно высоким, не будет происходить быстрого роста. Поэтому, друзья, не забывайте после каждого занятия «сохранять одну мысль», не давайте вашим мыслям сразу же разбегаться и разлетаться во все стороны.

И вот теперь, когда мы заканчиваем наш разговор о девяти основных техниках, что надо сделать? Конечно, надо сосредоточиться на одной мысли. Сядьте поудобней, расслабьтесь и оживите те замечательные ощущения, которые возникли у вас на протяжении нашего разговора. Затем пожелайте здоровья — себе, близким и друзьям. Пожелание должно исходить из сердца, быть искренним, только тогда оно будет иметь силу.

Автор же желает читателям сохранять в течение всей жизни то прекрасное состояние, в котором они пребывают сейчас, желает здоровья, молодости, улыбок.

Пусть эти пожелания автора сольются с вашими, примите их в ваше сердце и сохраните навсегда.

Итак, мы подошли к концу. Пользуйтесь приобретенными знаниями, обучайте других. Даже одна из этих техник способна приносить пользу. Осознав же все девять техник, легко заметить, что все существующие методики, системы строятся на их фундаменте. Если вы поняли это, то вы поняли все и теперь сможете найти свой путь к здоровью и спокойствию души.

Учитесь понимать сердце

Причины болезней многообразны. Главнейшие из них связаны с психикой. Вот почему так важно уметь разглядеть душу как свою, так и другого человека и уметь исправить ошибки, корнящиеся глубоко в сердце.

Люди зачастую болеют по многу лет и никак не могут вылечиться. Но вот вдруг приходит понимание причины, и болезнь исчезает. Понять - очень важно! Если вы столкнулись с проблемой, неважно какой — по работе, в семье или какой-то другой, важно лишь, что вы не можете ее разрешить, переварить ее, — то начинает беспокоить желудок. Он тоже не может нормально переваривать. Появляется стрессовая нагрузка — начинает болеть спина. Проблемы в сознании рождают проблемы в теле.

Помню такой случай. Одна девушка страдала аллергией на солнечный свет. Это довольно распространенное сейчас заболевание. Много лет пыталась лечиться, но все безуспешно. Но вот она поняла (прочитав мою книгу «Новая наука о болезнях») в чем дело. Оказалось, что как только ей какое-то время особенно не хотелось ходить на работу, вообще выходить из дому, так сразу же обострялась аллергия. Заболев, человек освобождает себя от необходимости делать то, чего он не хочет. Физиология и психология тесно связаны между собой.

Даже онкологические заболевания в подавляющем своем большинстве порождаются психологическими причинами. Депрессия, тоска, страхи, страдания, подавление эмоций могут легко привести к болезни. Поэтому так важно, занимаясь цигун, уметь очищать свое сознание, сбрасывать с себя эмоциональный груз, быть выше обстоятельств, находить правильный взгляд на вещи, на действительность. На сердце должно быть светло!

Перевод А.Александрова
Продолжение следует

«Естественное воздержание от пищи»: правда и реальность

Хуан Яшань

Явление «воздержания от пищи» в цигун бывает двух видов: «естественное» и «индуктивное». Речь пойдет о «естественном воздержании от пищи».

1. *Еще раз о механизме «естественного воздержания от пищи»:* Мне приходилось заниматься по различным методикам. Сначала это была шаолиньская методика «созерцания внутренней энергии одного пальца». Затем от «стояния столбом» и динамических упражнений я перешел к статическим методикам Янь Синя и Линь Юаня. Первый раз «воздержание от пищи» наступило через четыре года после начала занятий цигун и с тех пор происходит регулярно по 2-3 раза в год. Продолжительность этого явления каждый раз колеблется от одной недели до месяца с лишним.

Человек, имеющий многолетнюю цигун-подготовку, осуществляет постепенный переход от начального этапа избавления от болезней и укрепления здоровья, характеризующегося повышенным аппетитом, к этапу «естественного воздержания от пищи». В действительности этот переход представляет собой процесс накопления в организме человека энергии «изначальной (истинной) ци». Когда насыщение энергией достигает оптимальной величины, ци в организме развивает высочайшую активность, пропадает чувство голода, наступает душевный подъем, значительно сокращается продолжительность сна. Все проявления в полной мере соответствуют выводам мастеров цигун всех поколений:

«Достаточность ци освобождает от мыслей о пище, достаточность духа-шэнь позволяет не думать о сне».

Существуют два пути поступления в организм человека «посленебесной изначальной ци»: с глюкозой, жирами и белками, вырабатываемыми в процессе ферментации пищи, и с азотом, содержащимся во вдыхаемом воздухе. Наука утверждает, что 99,9% атмосферы составляют три основных элемента: азот, кислород и аргон, а 79% их суммарного количества приходится на азот. По достижении занимающимся определенного уровня подготовки происходит непроизвольное включение в дыхательный процесс всех пор кожного покрова, которые, открываясь и закрываясь, дополняют основное дыхание. Когда атмосферный азот поступает в организм, он под воздействием азотфиксирующих микроорганизмов («живых ферментов») превращается в аминокислоту, а затем фиксируется в белках. Именно на этом, втором, пути поступления в организм «истинной ци» и основано явление «воздержания от пищи» в цигун. Этот путь в полной мере обеспечивает потребности обмена веществ в организме человека.

2. *О неблагоприятном влиянии на организм «нарушений» режима - «воздержания от пищи».* Когда я нахожусь в состоянии «воздержания от пищи», я регулярно подвергаюсь соблазнам, вызываемым ароматами на кухне, кроме того, дает о себе знать многолетняя привычка питаться три раза в день и «забота» жены о моем желудке — нет-нет да и невольно съешь что-нибудь. В таких случаях моментально просыпается чувство голода. На самом деле я уже много лет назад потерял всякий интерес к мясу, но вид и запах мясных продуктов вызывают желание их попробовать, хотя желудок не испытывает потребности в пище. Особо следует сказать о том, что когда приходят гости или когда водишь кого-либо по городу, волей-неволей приходится что-нибудь выпить или съесть через силу. В результате — сильнейший понос или, как минимум, раздувает живот. Эти последствия могут продолжаться от нескольких часов до нескольких дней и серьезно мешают нормальным занятиям цигун, совершенствованию мастерства. Поэтому, когда дома собираются гости, я стараюсь держаться подальше от стола.

Учитель Янь Синь считает, что в процессе «воздержания от пищи» надо следовать правилу: хочешь есть — ешь, не хочешь не ешь, не заставляй себя, не сопротивляйся, действуй сообразно своим ощущениям, пусть все идет естественным образом. С наступлением состояния «воздержания от пищи» принятие пищи без желания есть вызовет понос или метеоризм, степень и продолжительность которых зависят от количества съеденной пищи.

По истечении периода «воздержания от пищи» организм очищается от шлаков, функционирование внутренних органов приходит в норму, вредные излишки жиров оказываются израсходованными, вес человека естественным образом уменьшается, начинает появляться чувство голода. На этом этапе следует начинать прием пищи, постепенно восстанавливая ее обычный объем. Полноценное питание необходимо для обеспечения нормального функционирования организма и его подготовки к очередному «воздержанию от пищи».

3. *О важности «постования ци» и «набирания ци».* Во избежание негативных последствий, с наступлением состояния «воздержания от пищи» необходимо следить за сбалансированностью потребления и расходования внутренней энергии, для чего следует обращать особое внимание на «постование ци» и «набирание ци».

«Постование ци» в период «воздержания от пищи» означает соблюдение правила «три меньше и одно полностью»: меньше думать, меньше говорить, меньше двигаться и полностью отказаться от всех соблазнов. Сокращение мыслительной деятельности имеет цель ограничить возбуждающее влияние эмоций и страстей, сохранить чистоту и покой головного мозга; уменьшение речевой деятельности означает сведение к минимуму всякого рода разговоров и выступлений; требование «меньше двигаться» подразумевает ограничение двигательной активности использование для занятий цигун, главным образом, статических упражнений, и сбережение физических сил. Полный отказ от соблазнов означает прекращение в период «воздержания от пищи» половой жизни, что должно способствовать «укреплению семени» и его превращению в ци, нормальному энергетическому обмену.

Самым же главным в период «воздержания от пищи» является «набирание ци», это ключевое звено.

Во-первых, во время занятий цигун следует руководствоваться принципом «больше вдыхать и меньше выдыхать»: при любом виде и способе дыхания вдох должен быть интенсивным и продолжительным, а выдох — легким и коротким. Иногда допускается использование способа «скоростного пополнения энергии», заключающегося в выполнении вдоха без выдоха.

Во-вторых, «набирание ци» должно осуществляться на базе сохраняющегося цигун-состояния и в повседневной жизни. На работе и дома старайтесь больше вдыхать и меньше выдыхать. Соблюдение этого принципа должно обеспечить накопление и обмен в организме «внутренней ци» («изначальной ци»).

Перевод С.Сергеева

Вопросы и ответы

Ли Цзюнь

Вопрос: Как лечить заболевания сердца?

Ответ: Заболевания сердца обычно бывают вызваны нарушением психологического равновесия, поэтому главным средством их лечения являются нравственное развитие, формирование способности владеть собой, воспитание в себе открытости, радушия, оптимизма, дружелюбия. Существует древний рецепт лечения сердца, до сих пор сохранившийся в монастыре Хуатинсы в г. Куньмине пров. Юньнань. Суть его в том, что для здорового сердца нужны здоровый кишечник, мягкость, правдивость, вера, почтительность, скромность и добродушие.

Вопрос: Что такое лечение голоданием?

Ответ: Голодание — это метод лечения, заключающийся в том, что больной в течение нескольких дней не принимает пищу. Он широко распространен в США, Японии и на Тайване.

Вопрос: Чем отличаются «воздержание от пищи» и голодание?

Ответ: Это два разных метода. «Воздержание от пищи» не означает полного отказа от еды. Оно заключается в отказе от употребления ян-продуктов. Рацион состоит из «пустотных» инь-продуктов. При этом не возникает чувства голода. Голодание же заключается в полном отказе от употребления каких-либо продуктов и веществ, сопровождается ощущением голода, ухудшением настроения, ограничено во времени, поскольку может быть опасно для здоровья. Тем не менее, у «воздержания от пищи» и голодания есть и общее: выведение из организма вредных веществ, очищение пищеварительного тракта, терапевтический эффект.

Вопрос: Какие бывают виды «воздержания от пищи»?

Ответ: 1. «Естественное воздержание от пищи». В ходе занятий цигун формируется способность самопроизвольного «набирания ци» через все поры и отверстия тела без участия «мысленных» усилий. 2. «Информационное воздержание от пищи». Наступает в результате получения соответствующей «информации» от наставника, а также при мысленном «потреблении» инь-пищи.

Вопрос: Есть ли какие-нибудь конкретные примеры «питания с помощью мысли»?

Ответ: Кэ Юньлу в одной из своих книг рассказывает о девочке Дин из Пекина, которая таким образом «воздерживается от пищи» уже несколько лет. Примеры «информационного воздержания от пищи» содержатся и в религиозной классической литературе. Так, в Библии рассказывается, что Иисус накормил более ста человек всего пятью лепешками и двумя рыбами. «Воздержание от пищи» издавна практиковалось даосами. Сам Лао-цзы регулярно «воздерживался от пищи». Среди мастеров индийской йоги отмечались случаи длительного «воздержания от пищи».

Вопрос: Почему «воздержание от пищи» способно излечивать болезни?

Ответ: Терапевтическое воздействие «воздержания от пищи» объясняется тем, что оно очищает кишечник и выводит вредные вещества. С точки зрения принятой в западной медицине теории «самоотравления организма», болезни человека вызываются токсинами, образующимися из-за скопления пищи в кишечнике. Кроме того, «воздержание от пищи» лишает питания болезнетворные бактерии и раковые клетки, дает отдых внутренним органам, позволяет им восстановить свои функции.

Вопрос: Почему многие не могут воздерживаться от пищи?

Ответ: 1. Сила привычки. Особенно трудно удержаться, когда видишь, как едят другие. 2. Отсутствие ясных целей. Когда человек выздоравливает, он забывает о том, что ему помогло. 3. Скука. Часто людям, кроме приготовления пищи и еды, просто нечем заняться, они не знают, как убить время. Особенно это относится к пожилым, неработающим людям. 4. Любовь вкусно поесть. Многие считают, что еда — это одно из жизненных удовольствий, отказываясь от него, человек многое теряет в жизни.

Вопрос: Как научиться удерживать состояние «воздержания от пищи»?

Ответ: Надо помнить, что счастье не в еде, что, глотая вкусное, вы в то же время глотаете яд. Счастье возможно только, когда здоровы тело и дух. Необходимо стремиться к более высоким ступеням мастерства, обуздывать свои желания. Хорошо сказал Сократ: «Я отличаюсь от других тем, что они живут, чтобы есть, а я

Мои недостатки были для меня
лучшими учителями, чем достоинства.
Если бы я всегда поступал правильно,
я не был бы человеком.
Интуиция никогда не подводит.
Я попадаю впросак лишь тогда, когда не слушаю ее.
Терпение — вот чему учусь я с младенчества,
с первых шагов по земле.
Учусь по сей день,
и еще многому предстоит выучиться.
Нет для меня ничего слишком плохого
или необыкновенно хорошего.
Я не знаю различия между святым и грешником,
ибо вижу одну-единую жизнь, проявляющуюся во всем.
Кажется, что своими поступками
я взаимодействую с другими людьми,
на самом деле — с Богом.
А относящиеся ко мне поступки других людей
я считаю действиями Всевышнего.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Гамаки (слова сердца).

Начало: Боулы, Чалы (высказывания).

См. 1997, №№ 4-6, 1998 №№ 1-5.

МЕТОДИКИ ЦИГУН

«Методика против старения» стимулирует умственную деятельность

Цзо Минь

Когда человек стареет, у него неизбежно начинают проявляться соответствующие возрастные изменения: ухудшается слух, часто темнеет в глазах, замедляется реакция. Предлагаемая ниже методика может помочь пожилым людям сохранить здоровье, ясность ума, отодвинуть старость.

1. «Открытие окна» и причесывание

Упражнение. Примите естественную позу в положении стоя. Кисти рук поместите перед животом ладонями вверх и движением «схватывание луны» переместите их к точке чэнцзян (под нижней губой, по центру впадины между губой и подбородком). Разведите руки и надавливающими вращательными движениями последовательно массируйте точки дицан (0,4 цуня* (* Цунь (индивидуальный) равен максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца. — Прим. ред.) в сторону от уголков рта); инсян (0,5 цуня от крыльев носа, внутри назолабиальной бороздки), цинмин (0,1 цуня вверх от внутренних уголков глаз, над слезным мешочком), мэичун (на лобной части головы, на 0,5 цуня выше передней границы роста волос по прямой линии от внутренних кончиков бровей), шэньтин (на лобной части головы, на 0,5 цуня выше передней границы роста волос по прямой линии от носа) — каждую точку по три раза; затем разведите пальцы и тыльными сторонами кистей пальцами назад выполните прочесывающее движение через точки байхуэй (7 цуней вверх от задней границы роста по срединной линии головы); наоху (у верхнего края затылочного бугра, 4,5 цуня назад от точки байхуэй); фэнчи (у нижнего края затылочной кости, 1 цунь вверх от задней границы роста волос); дачжуй (между VII позвонком шейного отдела и I позвонком грудного отдела позвоночника). Затем медленно переместите кисти рук в исходное положение (перед животом), пальцами вниз, проводя их через боковые поверхности шеи и точки шаньчжун (на уровне прикрепления V ребра на межсосковой линии); гуаньюань (по средней линии на 3 цуня ниже пупка).

Упражнение выполняется от 6 до 9 раз.

Действие упражнения: успокаивает нервную систему, улучшает зрение, «просветляет» голову.

Показания: заболевания лицевой части головы: воспаление тройничного нерва, перекошенность рта и глаз.

2. Улучшение зрения

Упражнение: массаж глазниц. Наложите кисти рук на глаза так, чтобы пястные кости находились на нижнем крае глазниц, а фаланги пальцев — на верхнем. На вдохе выполняйте надавливающие вращательные движения вверх внутрь, на выдохе — вниз наружу, всего от 6-9 до 36-81 движения до появления в глазах ощущения тепла и расслабления. Затем аналогичными движениями помассируйте точки цзаньчжу (у внутренних кончиков бровей) и сычжукун (у внешних кончиков бровей) — для улучшения кровообращения и циркуляции ци.

Упражнение: массаж точек тайян и тунцзыляо. Наложите безымянные пальцы рук на точки тунцзыляо (0,2 цуня кнаружи от наружного угла глаза), а средние — на точки тайян (во впадинах, находящихся приблизительно на 1 цунь за точками пересечения линий, соединяющих кончики бровей и внешние уголки глаз). На вдохе массируйте точки вращательными движениями вверх вперед, на выдохе — вниз назад. Выполните от 6-9 до 36-81 массирующего движения до появления ощущения чистоты и легкости в глазах и голове.

Упражнение: массаж бровей. Наложите большие пальцы на точки ифэн (во впадинах за мочками ушей), а остальными пальцами, сложенными вместе, последовательно надавливайте на точки тайян, тоувэй (0,5 цуня вертикально вверх от границы роста волос по углам лба), шэньтин, иньтан (центральная точка на линии, соединяющей внутренние кончики бровей), цзаньчжу, юйяо (середина бровей), сычжукун и вновь тайян.

Выполните массаж от 6-9 до 36-81 раза до появления в голове и глазах ощущения легкости.

Действие упражнений: улучшение зрения.

Показания: кроме того, что эти упражнения способствуют улучшению зрения, они также эффективны при различных заболеваниях глаз, перекошенности рта и глаз, воспалении тройничного нерва.

3. Улучшение слуха

Упражнение: «удары в небесный барабан». Наложите ладони на уши так, чтобы раковины ушей закрыли слуховые отверстия, а затем указательным и средним пальцами выполните как минимум 36 постукиваний по точкам фэнфу (на шее 1 цунь вверх от задней границы роста волос по центральной линии). Удары пальцами

должны отдаваться в ушах характерным «бухающим» звуком.

Упражнение: массаж точек тингун. Наложите указательные пальцы на точки тингун (во впадине прямо перед козелком уха) и выполните надавливающие разминающие движения (от 6-9 до 36-81), на вдохе — вверх, на выдохе — вниз. Во время массажа в ушах должен раздаваться гул и присутствовать ощущение сильного тепла.

Упражнение: массаж ушных раковин. Ладонями отогните раковины ушей вперед, чтобы они плотно закрыли слуховые отверстия. Растирающим движением отводите кисти к нижней челюсти, пока указательные пальцы не достигнут точек тингун, а затем таким же образом верните их в исходное положение. В ушах должно появиться ощущение сильного тепла. Выполните от 6-9 до 36-81 растирающего движения.

Действие упражнения: улучшает слух, регулирует функцию тонкого кишечника.

Показания: шум в ушах, глухота.

4. Укрепление зубов

Упражнение. Сомкните губы без напряжения, большие пальцы наложите на точки лянцзянь (в углублении над щитовидным хрящом, по центральной линии горла), указательные пальцы — на точки цзячэ (0,8 цуня ниже уха, в наиболее выпуклом месте жевательной мышцы при стиснутых зубах). Выполните 36 звучных постукиваний зубами друг о друга.

Действие упражнения: укрепляет почки и зубы, предотвращает заболевание зубов.

Показания: расшатанные зубы и кровоточащие десны.

5. Вытягивание шеи

Упражнение. Большим и указательным пальцами правой руки толкающим массирующим движением проведите от точки фэнчи по сторонам шеи вниз на 1 цунь ниже точки дачжуй. Затем всей кистью сожмите шею и, постепенно увеличивая усилие, потяните ее вверх к затылку. Расслабьте руку и шею. Выполните упражнение 6-9 раз правой рукой и столько же левой.

Действие упражнения: «просветляет» голову, улучшает кровообращение и циркуляцию ци.

Показания: склероз сосудов головного мозга, онемение конечностей.

6. Вращение точки байхуэй

Упражнение. Поместите ладонь правой руки на тыльную сторону кисти левой руки (женщины — наоборот) и наложите их на точку байхуэй, чтобы точки байхуэй и лаогун обеих рук находились строго друг против друга. Вращайте кожу головы, на вдохе вправо

— вперед — влево, на выдохе — влево — назад — вправо. Выполните, как минимум, 6-9 полных вращений. Затем трижды сильно нажмите на точку байхуэй: на вдохе — нажатие (ци опускается в даньтянь), на выдохе — ослабление давления (ци по меридиану думай поднимается в голову). Это упражнение можно выполнять с мысленным сопровождением: во время вращения кожи головы сосредоточьте «мысль» на нижней части живота и «перемещайте» ее по окружности с центром в даньтянь, синхронизируя движение «мысли» с вращением рук.

Действие упражнения: регулирует баланс инь и ян.

Показания: заболевания нервной системы, повышенное давление.

7. Завершающий этап

Упражнение. Примите естественную позу в положении стоя, расслабьте все тело. Руки ладонями вниз медленно поднимите перед собой до уровня плеч. Поверните кисти рук ладонями вверх и, сгибая локти, медленно подводите их к переносице. Затем поверните кисти ладонями вниз, пальцами друг к другу и надавливающим движением медленно опустите их мимо груди к животу. Выполните упражнение 3 раза.

Действие упражнения: «регулирует дыхание», возвращает организм в обычное состояние.

Перевод С.Сергеева

У Ш У

Об изменениях «внутренней ци» и об эффективности обучения тайцзицюань

Сунь Чэнфу

Тайцзицюань представляет собой один из самых замечательных цветков в букете китайских боевых искусств. Секреты тайцзицюань — «сохранение покоя в движении», «сохранения движения в покое», соединение в одно целое мысли, ци и силы, преодоление мягкостью твердости, а также его эффективность как средства самозащиты, оздоровления и лечения болезней вес в большей степени открываются народам мира.

Наиболее яркими отличительными чертами тайцзицюань являются особая эстетичность движений, специфические требования к «внутренней работе», ведение ци мыслью, неприменение физических усилий. Тайцзицюань — это внутреннее движение мысли и ци, при котором мысль движет ци, а ци передает движение телу. Это внутреннее движение мысли и ци и представляет собой сущностное содержание тайцзицюань, определяющее все прочие его особенности.

1. Механизм циркуляции «внутренней ци» в тайцзицюань Представители старших поколений мастеров ушу называли тайцзицюань («кулак Великого предела») «кулаком внутренним школы» (нэйцзицюань). Они говорили, что тайцзицюань «внутри укрепляет ци, а снаружи мышцы, кости и кожу». Поэтому важная роль в обеспечении циркуляции «внутренней ци» в тайцзицюань отводится дыханию. Тело человека в тайцзицюань рассматривается как «сферическое тело ци» и определяется термином «великое ян» (тайян). Все движения этого «сферического тела» должны осуществляться по его внешней границе, не выходя за его пределы и не «проваливаясь». Любая попытка пренебречь этим правилам приводит к нарушению целостности и упорядоченности ци.

«Внутренняя ци» в китайской традиционной медицине называется «изначальной». В настоящее время ее существование признается и современной наукой. «Внутренняя ци» — это главная жизненная субстанция в организме человека. Ее высокая концентрация означает «прочность корня и силу ян», физическое здоровье. Ци циркулирует по энергетическим каналам и задействуется для самообороны и лечения заболеваний. Обучение дыханию — важнейший элемент в обучении тайцзицюань в целом.

2. Изменения «внутренней ци» в тайцзицюань

Начальный этап овладения тайцзицюань. Главное на этом этапе — полное расслабление всего тела, мысленное сосредоточение, соблюдение принципа «мысль руководит телом», единство «внутреннего» и «внешнего». В результате занятий внутри появляется ощущение сильного тепла, в дантяне — ощущение «огненного жара». Эти ощущения являются проявлением изменений, происходящих с «внутренней ци» на начальном этапе овладения тайцзицюань, который в трактате «Нэйцзин» назван «формированием пилюли» (цзе дань).

Средний этап овладения тайцзицюань. Этот этап характеризуется тем, что «внутренняя ци» из «предела покоя» (цзинци) переходит в «предел движения» (дунци), ощущение сильного тепла в дантяне постоянно нарастает, «истинная ци» циркулирует в животе. Все эти изменения вызваны значительным притоком ци, которая начинает циркулировать от точек хуэйинь (область промежности) и вэйлюй (область копчика) по меридиану думай, а вслед за «открытием» и «закрытием» тела «открывается» и «закрывается» меридиан ждньмай. В конце концов «внутренняя ци» устремляется в дантянь и «открывается» «малый небесный круг».

Высший этап овладения тайцзицюань. На этом этапе ци достигает максимальной силы. «Внутренняя ци», циркулирующая по «малому небесному кругу», получая все новую и новую подпитку в организме, увеличивается в объеме и под воздействием мысли начинает движение по кольцу энергетических каналов «большого небесного круга».

Таким образом, овладение тайцзицюань представляет собой последовательные изменения «внутренней ци» от «пестования» через накопление к полноценной циркуляции.

3. Эффективность обучения тайцзицюань

Обучение тайцзицюань представляет собой процесс передачи умений и навыков начального, среднего и высшего этапов изменения «внутренней ци» в интересах обеспечения понимания обучаемыми целей «прочистения» энергетических каналов и совершенствования функционирования организма.

1) Переворот в понимании тайцзицюань

Довольно часто в процессе обучения тайцзицюань можно слышать ошибочную точку зрения, согласно которой тайцзицюань — это разновидность вольных упражнений, начисто лишенных боевого значения. Действительно, раньше в обучении тайцзицюань изменениям «внутренней ци» и прикладному значению гимнастики отводилась второстепенная роль. При таком подходе тайцзицюань оказывался эффективным только как средство физического совершенствования, что и породило вышеприведенную ошибочную точку зрения. Добиться переворота в понимании тайцзицюань можно только в том случае, если в процессе обучения наряду с отработкой формальных упражнений больше внимания уделять изменениям «внутренней ци» и передаче знаний по его боевому применению.

2) Циркуляция «внутренней ци»

Главной причиной, по которой тайцзицюань называют «кулаком внутренней школы» является то, что в процессе занятий тайцзицюань эффект оздоровления, продления жизни и избавления от болезней достигается за счет деятельности сознания (мышления), пронизывающей все тело. В процессе обучения достигаются следующие результаты:

- а) обилие «внутренней ци», сбалансированность инь и ян, «прочистение» энергетических каналов;
- б) укрепление центральной нервной системы, увеличение степени дифференцированности клеток головного мозга и, как следствие, повышение интеллектуальных способностей;
- в) закаленность характера, формирование высоких нравственных качеств.

3) Прикладное значение тайцзицюань

Ценность тайцзицюань заключается не только в его эффективности как средства укрепления здоровья, но и в достаточно большом прикладном значении. «Внутренняя энергия» тайцзицюань формируется на основе продолжительных занятий по параллельному укреплению «внутренней ци» и тела. Можно сказать так: внутренняя энергия на 30% зависит от ци и на 70% от физической силы. Поэтому энергия тайцзицюань должна легко и свободно перетекать по всему телу, должна исходить из ног, «демонстрировать силу» в бедрах, накапливаться в пояснице и передаваться в пальцы. Эта энергия «спокойна, как гора; динамична, как бурная река; накапливается, как натягивающаяся тетива; извергается, как пущенная стрела».

4) Профилактика и лечение заболеваний

Занятия тайцзицюань укрепляют здоровье, формируют высокие нравственные качества. Улучшается функционирование всех жизненных систем организма, что способствует скорейшему выздоровлению, установлению психологического равновесия.

Перевод С.Сергеева

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

Слово Виссариона. Последний Завет. Повествование от Вадима

Печатается по книге: «Последний Завет». Дополнение ко второму изданию. Церковь Последнего Завета, Санкт-Петербург, 1997 г.

Глава 9

1. В мае месяце из Соединённых Штатов Америки, из города святого Франциска, пришло приглашение Учителю на мировую религиозную конференцию, целью которой было создание международной организации объединения религий.

2. Приглашение, начинавшееся обращением к Виссариону словами «Ваше Святейшество» (что вызвало улыбку Учителя), содержало в себе информацию о том, что мир находится в критической, кризисной ситуации и что лидеры и представители двухсот религиозных объединений и конфессий приглашены на встречу в Сан-Франциско для поисков путей единения и основ создания мировой организации объединения религий.

3. Разговаривая с Вадимом, Учитель молвил, что помощи миру от этого собрания не будет и что если ехать в Америку, то для встреч с теми, кто жаждет услышать Истину. «А на конференции, среди религиозных лидеров, таковых найти будет непросто.

4. Мы поедem в Америку к людям, а на конференцию можем заглянуть, проезжая мимо. Поехать же в Америку вместе со Мною должны не те, кто назван сейчас в приглашении. Так сказал Учитель Вадиму и назвал двух человек, которые должны быть с Ним в предполагаемой поездке.

5. Новое ответное послание из Америки имело в себе только приглашение Виссариону и объясняло это тем, что лишь приглашение одного представителя от каждого религиозного объединения, каковых набирается уже двести человек, может обеспечить работоспособность и финансовую жизнеспособность конференции.

6. «Значит, пока не поедem», — сказал Учитель.

7. Восьмого июня, на следующий день после субботней встречи с верующими в Черемшанке, Учитель поднялся в Небесную обитель.

8. В конце недели на Гору пришло новое известие из Америки. Это было приглашение Учителю не на религиозную конференцию, а к поездке по некоторым городам Соединённых Штатов для встреч с теми, кто хотел увидеть и услышать Его.

9. В приглашении вместе с Виссарионом были названы те ученики, которых Он хотел видеть в этой поездке рядом с Собой.

10. «Теперь можно ехать», — сказал Учитель.

11. В воскресный вечер, омытый печальным дождем, Учитель встретился с мужчинами, пришедшими с семьями своими в покой обители.

12. В жилище Александра Хромова горела свеча, и сидели вокруг Сына Человеческого Иван Танин, Сергей Староста, Александр Хромов, Вадим и Андрей Алматинский, ответственный за строительство в Небесной обители.

13. И сказал Учитель, обращаясь к мужам, чтобы собирались они вечерами вместе и обсуждали предполагаемый план созидания на новый день.

14. «С этих минут начинается пора знаменательных событий, заканчивается очередная ступень. На новую же вы ещё не ступили, это и вызывает томление.

15. Уже выстраивается образ новых сотворении, вам предстоит многое отдавать духовному.

16. Сейчас ваш главный труд — это тропа к Храмовой вершине. Постарайтесь к Моему возвращению из Америки исполнить этот труд. Сумеете сделать большее — готовьте фундамент для символа. На вершине есть интересный камень, он может стать основой фундамента.

17.- Будьте внимательны к рубке деревьев. Над землёй возникает напряжённое состояние при неосторожной, неправильной валке леса.

18. Каждое дерево в Небесной обители будем трогать с Моего согласия и, может быть, в Моём присутствии. Мне надо поговорить с деревом и услышать его ответ.

19. Разговор с учениками закончился, дождь продолжался. Мужчины высказали предположение, что Природа не хочет отпускать Учителя, размывая тёплым дождём дорогу. Учитель улыбнулся, выходя в дождливый вечер...

20. В понедельник Виссарион спустился в Петропавловку, солнце встречало Его.

21. А на следующий вечер Он уже подлетал к Москве сквозь многослойные черно-серые облака. Вылетали путники из аэропорта Абакана вместе с нежным летним ветром — посадка в Москве в серой мгле и морозящем, тягучем, зябком дожде.

22. «Как будто прилетели в царство мрака, — сказал Учитель. — Огромная помойная яма.

23. И вроде бы многие в этом городе хотят слушать Истину, но очень немногие хотят выходить из своих домов навстречу Ей».

24. В Москве путники жили два дня. Визы были оформлены без каких-либо задержек со стороны американского посольства. Консульский офицер, посмотрев на путников, не задал им никаких вопросов.

25. А двадцатого июня после десятичасового перелёта Сын Человеческий был уже в Нью-Йорке. Ещё два дня назад Учитель дышал воздухом таёжной Петропавловки, а сегодня огромный Нью-Йорк встречал Его в аэропорту Кеннеди липкой духотой.

26. Темнокожие женщины, служащие аэропорта, повстречавшиеся путникам первыми на американской земле, оборачивались на Виссариона и говорили друг другу: «Смотрите, Иисус!..»

Глава 10

1. Таможенные формальности были пройдены быстро. Своевременный вылет из Москвы, быстрый таможенный офицер — и Учитель оказался в Нью-Йорке почти на три часа раньше объявленного времени прибытия московского рейса.

2. В помещении для встречающих недавние украинцы, дожидавшиеся своих родственников, узнали Виссариона и объявили Ему, что являются Его почитателями и хотели бы услышать Слово Его.

3. Вадим позвонил из аэропорта нью-йоркским последователям и сказал, что через три часа, когда они приедут встретят Учителя, Его здесь может уже и не быть. Через сорок минут приехали встречающие.

4. Последователей у Сына Человеческого на американской земле было ещё немного, но они были, и некоторые из них приехали встречать Его из Филадельфии, Бостона, Нью-Йорка.

5. В Бруклине, серо-коричневом районе Нью-Йорка без определённых признаков какого-либо архитектурного стиля, путники заблудились на микроавтобусе в поиске необходимой улицы.

6. Маленький автобус был переполнен радостными эмоциями от встречи с Учителем. Юлия Петербургская, живущая в Америке около двух лет с вестью об Учителе, заметно растерялась от долгожданной встречи с Тем, с Кем три года назад прошла по дорогам Израиля.

7. Американец Ашот, армянского происхождения, находящийся за рулём микроавтобуса, поглядывал на Учителя, задавал Ему вопросы и сверял лик Виссариона с образом Иисуса, который стал приходить к Ашоту в видениях, возникших после знакомства с шаманами и некоторыми их таинствами.

8. Ашот верил, что лично общается с Иисусом, и теперь пытался понять, кто же такой Виссарион.

9- Ашот не знал русского языка, и его разговор с Учителем требовал присутствия Ольги Липецкой, одной из спутников Виссариона в поездке по Америке. Ольга ответственно вслушивалась в торопливую, беспокойную американскую речь Ашота и старалась точно перевести её Учителю.

10. Остальные встречающие, забыв о дороге, прислушивались к происходящему...

11. Нужная улица всё-таки была найдена после нескольких проездов мимо неё. Это произошло в тот момент, когда Учитель остановил разговор и стал смотреть на Нью-Йорк сквозь лобовое стекло...

12. Остановились путешественники на квартире у Ларисы и Яна, в единственном двенадцатиэтажном доме среди более высоких домов этой части Бруклина.

13. Двенадцатичасовая разница во времени с сибирской тайгой валила путников с ног, день и ночь поменялись местами.

14. Русские американцы, уже не раз преодолевавшие путь через океан, посоветовали не ложиться спать днём, а идти гулять к океану. Учитель принял предложение.

15. Океан в Бруклине. Русская речь на долгих песчаных пляжах. В этом районе Нью-Йорка купается в океане, в основном, русскоязычное население.

16. Океан был нездоров, но он всё-таки дышал, дышал порывистым ветром. Учитель шагнул навстречу дыханию его. Мгновение Виссарион стоял один у кромки прибоя и, сложив руки на груди, смотрел на океан, уходящий в горизонт...

17. Потом появились арбузы. Арбузы и океан. Оказалось, что американские последователи тоже хорошо знают вкусы Учителя.

18. Арбузы оказались без семечек и, по мнению Виссариона, были вкусными, однако сравнения с сочными, сахарными, раскалывающимися от прикосновения ножа кубанскими арбузами они не выдерживали. Этот многократно проверенный вывод был окончательно сделан в завершение поездки по Америке.

19. День над Нью-Йорком сменился душной, влажной, шумной ночью. Спали или не спали путники в эту ночь — определить утром они затруднялись.

20. Воскресный день двадцать первого июня принёс русскоязычным жителям Нью-Йорка первую встречу с Тем, Кто пришёл изменить мир. Кто уже вдохнул жизнь в новое небо и новую землю.

21. Улица Брайтон-Бич — улица, на которой не надо знать английского языка. Здесь до глубокой старости можно не обронить в разговоре друг с другом ни одного английского слова, здесь живут переселенцы из Советского Союза, о которых говорят, что в Нью-Йорке их уже значительно больше полумиллиона, а может быть, и миллион.

22. Русскоязычная эмиграция, которую часто выручает в сложных ситуациях американской жизни лишь природное чувство юмора, предполагает, что если дело так пойдёт и дальше, то скоро в Нью-Йорке забудут английский язык и будут разговаривать только на русском. Такими необычными путями язык Второго Сверхшения заполняет мир.

23. На встрече с Учителем в большой комнате квартиры Нелли на Брайтон-Бич было более тридцати человек.

24. «Такое количество людей на первой встрече было в первый приезд и в Москве, — сказал Учитель. — Посмотрим, как дальше продолжится такое сравнение».

25. За окном раздался громкий автомобильный сигнал. «Просигналили, можно начинать», — улыбнулся

Виссарион.

26. Встреча жила в Вечности более трёх часов. Глаза многие пили эту Вечность и наполнялись слезами.

27. «Закон развития прост, — сказал Учитель первым слушателям Истины на американской земле. — Если вы прилагаете все без остатка усилия в преодолении той слабости, которую понимаете в себе как слабость, — вы будете развиваться, тогда возможно восхождение.

28. Но если вы допускаете себе хотя бы одну слабость, понимая, что это слабость, говоря себе: «Ничего, потом с ней справлюсь», — то, независимо от количества ваших благодеяний, развиваться вы не будете, вы будете медленно двигаться по наклонной вниз. А значит, завтра состояние у вас будет хуже, послезавтра ещё хуже, болезней ещё больше, и все это вы будете передавать своим детям».

29. В первой же нью-йоркской встрече вопросы, обращённые к Учителю, вернули Его в состояние встреч четырёхлетней давности на земле российской, когда жаждущие свершали свои первые шаги в постижении Истины.

30. И давал Сын Человеческий ответы вопрошающим, и давал им среди ответов то, что должны были они услышать в сегодняшнем дне.

31. «В реальных, естественных условиях человеческая плоть Способна существовать несколько сот лет, она способна жить около тысячи лет.

32. Если использовать ещё некоторые особенности, связанные с вашей психикой, — вы можете продлевать жизнь очень значительно.

33. В конечном итоге вы способны преобразовывать, реконструировать свою оболочку по своему желанию и таким образом продолжать жизнь. Смерти у вас не должно быть, это сейчас временная особенность.

34. Когда вы правильно взойдете на ступень Вечности, став неспособными нести вред окружающей реальности, Природе, — тогда живите вечно; вы быстро заполните Землю, затем шагайте за её пределы. Мир Вселенной, звёзды — это ваш дом, и вам его бесконечно заполнять.

35. Вы должны внести туда ту любовь, которую не может явить ни одно существо Вселенной. Вы понесёте Гармонию, которой там ещё нет. Во Вселенной есть строгая, холодная Гармония — вы принесёте туда огонь.

36. Вы преобразуете Вселенную, позволив сделать ей скачок на новую ступень, понесёте Славу Бога по всей Вселенной своими руками.

37. А это возможно, когда вы находитесь в материальной оболочке, которую вы можете контролировать и изменять. Вне тела ваше развитие прекращается.

38. Вы рождены реализовывать Волю Бога, делая Её видимой для Мироздания Вселенной, распространяя Её в мире Вселенной».

39. «Имеет ли Бог Лик?» — спросили Учителя.

40. «Лик — нет. В том понимании, которое существует у человека, — образ под словом «лик», — не имеет.

41. Лик — это ограниченное понятие, связанное с ограниченными чертами. Лицо человека выражает его особенности, но особенности ограниченные. Лик — это черты ограниченного».

42- «Имеет ли Он оболочку, личность?»

43. «Не имеет. Он — Индивидуальность.

44. Личность у человека — это временное проявление на Земле. Как только вы покидаете тело, вы открываетесь как индивидуальность. Это — ваша особенность.

45. Отец — это есть Его Особенность, но которую нельзя как-то оговаривать материальными законами, присущими вам.

46. Ваш язык основан на законах материи, а эти законы не применимы к Отцу.

47. Если Я попытаюсь сейчас что-то объяснить, вы попытаетесь через эти слова вызвать у себя образы, вам понятные, вам известные. Но это будут законы, связанные с вашей жизнью, это не применимо к Отцу.

48. Единственное, что Я могу сказать: Он подобен Солнцу».

49. «А как же можно любить То, что ты себе не представляешь?» -спросила женщина.

50. «Чтобы полюбить Бога, надо полюбить друг друга. Не научившись любить меньшее, вы никогда не полюбите Большее.

51. Тем более, любить Любовь не составляет никакого труда. Вы полюбите тех, кто вас ненавидит. Начните с этого.

52. Открываясь, вы начнёте всё больше ощущать присутствие Отца, и дополнительного объяснения вам не потребуется.

Вы просто начнёте Это чувствовать, ибо Его нельзя увидеть зрением. Его вы должны увидеть своей душой.

53. В чём и вся сложность у мира Вселенной, чтобы увидеть Отца: у них нет духовной ткани, они не могут так воспринять Его душой, как можете это сделать вы, они не связаны с Ним.

54. Они пробуют фиксировать Его законами материи, но это не применимо, Он находится вне этих законов.

55. Его могут почувствовать только те, кто рожден от Него.

56. От Его частицы взяты маленькие-маленькие солнечные зайчики. А Он — как Солнце, как Я вам образно сейчас сказал. И вот эти солнечные зайчики, отделённые от этого большого Начала, и есть основа вашей духовной ткани, куда вложена индивидуальность и где вы накапливаете собственный опыт.

57. Вашу духовную ткань можно фиксировать только по вашему опыту, который подобен металлическим вкраплениям. Сама духовная ткань не фиксируется, фиксируются вкрапления опыта.

58. Мир Вселенной может видеть ваши души именно по этим вкраплениям, саму духовную ткань — частичку Отца — они видеть не могут. Этот закон намного тоньше, чем всё, что существует в мире материи».

59. «А как надо понимать слова, что придёт время, когда воскреснут мёртвые?»

60. «Когда люди далеки от Истины, они вообще — мёртвые, они, как мёртвые, ходят по Земле.

61. Воскресают они тогда, когда прозревают, начинают понимать, где же всё-таки Свет. Потом, начиная

стремиться к Свету, они начинают жить.

62. Ибо если они не исполняют законы Бога, они, по сути, умирают; они — ходячие мертвецы, потому что сеют только смерть, разрушают окружающий мир».

63. «Я пришёл не для того, чтобы оспорить, доказать, — Я пришёл поделиться, предложить То, что принёс в Себе.

64. И по форме Моих высказываний можно предположить, что если Я этим делюсь и говорю о вещах, которые на самом деле нигде не записаны, то либо Я их придумал и решил с вами пофантазировать, либо рассказал то, что должны будут знать все на Земле.

65. Доказать это никак нельзя, проверить вы не можете: придуманы мои знания или они действительно соответствуют Истине.

66. Поэтому всё остаётся на ваше доверие: либо вы будете доверять Мне и примете услышанное, а, значит, ваше сознание, принимая, начнёт фиксировать услышанную Истину, и так как вы будете стараться Её понять, то знание будет перестраиваться в этом направлении; либо вы отбросите, как невозможное для вас, и продолжите делать то, что для вас было понятно.

67. Но если вы стараетесь постичь Истину или какую-то другую информацию, вы должны помнить: ваше сознание начинает перестраиваться в русле той информации, которую вы стараетесь понять. Происходит своеобразная кодировка. Этим словом часто сейчас пользуются.

68. То есть вы кодируетесь тем или иным источником, пока существуете на Земле. И если этот Источник от Бога — вы кодируетесь на созидающее действие, на любовь; если это что-то другое, то вы будете иметь другую особенность.

69. Но сознание расцветает правильно, полно только в одном случае: когда вы воспринимаете именно Истину, а не что-то другое.

70. Что-то другое может дать толчок в развитии, но полно дать развитие не может. Ибо полно истинная информация даётся только из одного Источника.

71. «Получается, что человечество даёт друг другу только собственное преломление Истины?» — спросил молодой человек.

72. «Я поставлю вам разницу: о чём вы можете говорить, о чём бессмысленно говорить — и вы всё поймёте.

73. Ибо вы, как правило, говорите о том, о чём вообще смешно говорить и спорить.

Ведь спорить о том, чего вы не ведаете, — это удел невежества. Эти темы и трогать не надо. Лучше поговорить о творчестве, о том, как сделать красивое и отдать сердце своё друг другу бескорыстно, просто так...

74. Многое надо помочь вам отсеять. Поэтому даётся Информация, которая вытеснит у верующих всё то лишнее, чем до сих пор они наполняли свои сосуды. Сознание выстроится в нужном порядке и начнёт работать, как должно, не создавая дополнительной путаницы».

75. «Виссарион, благослови нас, пожалуйста!» — обратился к Учителю Геннадий из Бостона, посвятивший немало времени переводу Книги «Последний Завет» на английский язык.

76. «Благословение, если оно делается определёнными ритуальными действиями, свершается теми лицами, которые призваны привлекать не свою Силу, не ту силу, которая есть в них.

77. Они создают условия, которые соединяют людей между собой, люди начинают доверяться этому таинству; и тогда они призывают Силу. Эти лица должны быть сами благословлены на это действие.

78. Но когда вы встречаетесь с Источником, дополнительные действия не обязательны. Достаточно быть в этой атмосфере, видеться со Мной — и вы попадаете в Лучи, и с вами происходит всё, что должно происходить, когда свершается определённое таинство».

79. После долгой, захватывающей встречи с Учителем был обед в соседнем доме у Ларисы Целительницы.

80. Учитель благословил пищу и преломил хлеба. И вкушали впервые последователи Истины, живущие в Америке, хлеб, преломленный рукою Христа.

81. День, насыщенный радостью обретения, заканчивался индивидуальными встречами Учителя с принявшими Истину Отца.

Земля Обетованная

(Мы продолжаем печатать материалы из газеты «Земля Обетованная», издаваемой последователями проповедника Единой религии Виссариона. Первую публикацию см. «ЦиЖ», 1997, № 2.)

В наши сибирские, отдалённые от центральной России, края заглянул вольный путешественник Серёжа Павлов, известный жителям Саранска своими дорожными репортажами в газете «Столица С». Хобби Серёжи — путешествия по стране автостопом. К нам он заглянул случайно.

Прослышав разное об общине Виссариона на землях Курагинского района Красноярского края, Сергей пожелал увидеть всё своими глазами, отделив зёрна от плевел. И он увидел...

Я ехал, чтобы увидеть зомби

С. Павлов

До приезда сюда я слышал об общине очень дикую информацию. Познакомился со стопщиками из Москвы, они сказали: «Парень, если ты попадёшь к Виссариону, Он тебя благословит и ты никогда в жизни оттуда не выберешься».

Сам я в «Комсомолке» читал, что эти закодированные вегетарианцы уже не люди, а зомби. Мне говорили: они уже не врубаются ни во что, лица у них тупые. Еда такая хлипкая, что два человека не могут поднять лёгкое бревно, а сбегается для этого вся община.

Но чем больше я слышал плохого, тем больше зажигалось во мне желание во что бы то ни стало приехать сюда. Было чистое любопытство: закодирует меня Виссарион или нет?

Чтобы меня не закодировали, решил подстраховаться — сказать, что приехал с группой ребят, и если меня станут задерживать здесь, они сбегутся и будет мировой скандал через газеты. В деревне Малая Минуса (возле города Минусинска, где раньше была община) мне сказали, что виссарионовцев здесь нет, они ушли в тайгу и назвали дальнюю деревню — Петропавловку. И я рванул туда.

Приехал сильно настороженный. Зашёл в специальный гостевой дом, и меня сразу обезоружили тем, что все улыбались. Пригласили к столу. Я поразился доброжелательному отношению к себе. Никто ничего не заставляет делать. Сказали: хочешь — поработай, проникнись, посмотри, что на самом деле здесь происходит; не хочешь — иди.

Я решил остаться и пожить, как все верующие. Чуть-чуть поработал, колот дрова. Сходил на паломничество на Сухую Гору, где верующие строят город Солнца. Разговаривал с людьми, всё посмотрел и понял, до какой же степени газеты изоврались. Увидел что-то совершенно необычное по сравнению с тем, что слышал и читал.

Больше всего поначалу меня удивило то, что вот кладёшь свои вещи — и их никто не берёт. В дороге я постоянно следил за своей сумкой, чтобы её не стащили. Довгань, например, в своей книге прямо говорит: «*Когда у меня воруют, я радуюсь — в России живём*». Для России в целом воровство специфично, а здесь... лежат (вещи или деньги) и лежат себе, к ним никто не притронется. Мне на Горе чётки подарили, я их потерял где-то, сказал ребятам. Через пять минут мне эти чётки нашли и отдали.

Поразил меня трёхэтажный деревянный дом, в котором я жил. Очень понравился храм, который возводят в этой деревне с учётом опыта древних строителей, северного русского зодчества. Оказывался, прежде чем начать строить храм, учёные здесь математически рассчитали давление ветра на крышу, розу ветров. То есть я ожидал увидеть тупых зомби, а оказалось, здесь присутствует научная мысль, точные расчёты...

Когда пошли на паломничество, в тайгу, я ожидал, что меня сожрут комары. А их не оказалось. Мне объяснили: здесь присутствует Учитель, и если настроиться на Него и слиться с Природой, то тебя никто не укусит. Мы два часа поднимались из строящегося города на Гору, где стоит Алтарь, и нас не кусали комары вообще.

Про Гору мне рассказали, что это — точка сингулярности, там особый поток энергий. Город Солнца строится в виде четырнадцати лучей, исходящих из центра. Я с трудом это представлял себе, а когда увидел — поразился тому, что люди вручную раскорчевали огромное пространство леса.

Поразило мощное трудолюбие этих людей, их энтузиазм. Раньше я слышал такое мнение: можно жить в тайге, строить экологическое поселение, но зачем нужен Виссарион? А теперь понял, что без веры в этих местах не выжить. Чтобы жить всем вместе в палатках, чувствовать друг друга, относиться друг к другу с пониманием — без веры невозможно.

Я ни разу не услышал, чтобы кто-то здесь сказал плохое о Виссарионе. В обществе как: о начальнике кто-то говорит льстиво, угоднически, а кто-то за глаза ругает. Даже о близком друге могут высказаться как-то негативно. А здесь меня поразило уважение к Нему. Его авторитет настолько мощный, что простому человеку такой заслужить не по силу. Если здесь между братьями и бывают недоразумения, тени какие-то, то каждый из них по-отдельности к Виссариону относится с трепетом.

Хотя, конечно же, кодирования не существует — здесь говорят, что если Виссарион и кодирует, то только на любовь. А это ведь прекрасно! Я видел Его после литургии. Есть в Нём действительно что-то божественное...

Поразила вера этих людей. Здесь действительно особые энергии. Даже если не учитывать энергию чистой природы — остаётся энергия тех, с кем я общался. Люди приехали сюда жить, и они верят в то, что делают. Здесь собрались действительно очень хорошие люди. Я могу судить об этом: всю западную Россию проехал, но

нигде не видел такого, как здесь. Здесь, например, не просто говорят о вегетарианстве — оно на самом деле существует. Здесь слово неразрывно с делом — во всём!

В миру, в обществе такого не встретить. То, что я увидел здесь, — удивительно, невообразимо, неспецифично для России: там воруют, грабят, убивают, женщины непристойные, курят, пьют, наркоманят...

Я ехал сюда, ожидая увидеть обречённых сектантов. Я ехал увидеть зомби, а увидел абсолютно другое — зарождение новой цивилизации, уголок абсолютно своеобразный...

Трудно найти слова. Каждому лучше увидеть это самому...

Я пока не могу сказать, принимаю я Виссариона или нет. Нужно побольше почитать, посмотреть. Может быть, я тоже приеду сюда.

Поразительно и обидно, что о вас знают только ложь. Это недопустимо.

Дер. Петропавловка

	счастливы	глубоко удовлетворены		
		уровнем жизни	жилищными условиями	семейной жизнью
Северная Америка	40	46	55	73
Европа	20	35	49	64
Латинская Америка	32	36	37	60
Африка	18	5	14	18

Формулы счастья

(Главы из книги «Формулы счастья», первой в серии «Технология счастья». Серия планируется к выходу в свет в Центре «Восход» (о нем см. информацию в «ЦиЖ», № 5/98, с. 48).

И. Б. Медведева

Что такое счастье?

Существует много разных определений счастья и его философских осмыслений, но в данной книге мы будем рассматривать счастье не как достижение какого-то нравственного или социально-этического идеала, а как состояние удовлетворённости жизнью в целом, позитивное отношение к прошлому и оптимистический взгляд в будущее в сочетании с постоянно испытываемыми человеком интенсивными, но не истощающими положительными эмоциями.

В современном западном обществе в качестве идеала счастья выступает постоянное, полное и обоснованное удовлетворение человека своей жизнью, её условиями, наполненностью, достигаемым в ней раскрытием человеческих возможностей.

В восточном, точнее в даосском, понимании счастье заключается в универсальной гармонии тела, духа и окружающего мира. Это значительно более широкая формулировка, содержащая гораздо больше составляющих, чем европейское понятие о счастье. Счастье — это состояние души, и во многих восточных эзотерических и религиозных традициях умение быть счастливым было необходимой составляющей жизни человека, чем-то вроде изучения ремёсел или искусств. Крестьянин знал, как и когда нужно вспахать и засеять землю, чтобы получить хороший урожай, и точно так же знал, что он должен делать и как он должен жить, чтобы быть счастливым, ибо только счастливый человек угоден богам.

К сожалению, в европейской культуре к вопросу о счастье относились с гораздо меньшим вниманием и интересом, чем к вопросу профессиональной подготовки, и современный человек имеет о счастье довольно смутное представление, обычно как о состоянии, которое ему иногда приходилось испытывать, но постоянное пребывание в котором, в принципе, недостижимо. Хотя, согласно опросам населения в Европе и США, значительный процент людей называют себя счастливыми, большей частью их представление о счастье ограничивается чувством удовлетворённости жизнью, поскольку подавляющее число считающих себя счастливыми людей признают, что они именно удовлетворены жизнью, но при этом не могут сказать, что они регулярно испытывают положительные эмоции.

Согласно опросу Института Гэллопа в 1976 году, были получены следующие данные, выявляющие количество счастливых людей в разных странах мира (см. таблицу, данные приведены в %).

	счастливы	глубоко удовлетворены		
		уровнем жизни	жилищными условиями	семейной жизнью
Северная Америка	40	46	55	73
Европа	20	35	49	64
Латинская Америка	32	36	37	60
Африка	18	5	14	18

Данные эти довольно любопытны. Действительно ли европейцы в два раза менее счастливы, чем американцы? Почему значительное количество европейцев и американцев, глубоко удовлетворённых своим уровнем жизни, жилищными условиями и семейной жизнью, тем не менее, не считают себя счастливыми? Почему африканцы, не удовлетворённые своим уровнем жизни и жилищными условиями, тем не менее, считают себя счастливыми? Почему латиноамериканцы, живущие на грани нищеты, счастливее, чем жители богатой и преуспевающей Европы? Сравнительные данные исследований в США, проведённые между 1957 и 1972 гг., показали, что, несмотря на возросшее материальное благосостояние, количество людей, считающих себя счастливыми, заметно снизилось. Ещё раз подчёркиваю, что в данном опросе люди в большинстве случаев отождествляли понятие счастья лишь с удовлетворённостью жизнью, и, если бы они отвечали на вопрос, исходя из определения, данного в начале этого раздела и включающего в понятие счастье регулярные и интенсивные положительные эмоции, то процент счастливых людей в приведённой таблице был бы значительно ниже.

Можно ли научиться быть счастливым?

Состояние счастья определяется двумя составляющими: объективной и субъективной. Объективная, бытийная составляющая связана с условиями и обстоятельствами жизни человека. Субъективная же составляющая связана с внутренним миром человека. Она и определяет его восприятие жизни, его отношение к ней и к определяющим эту жизнь обстоятельствам.

В учении Шоу-Дао вопрос о счастье был одним из важнейших, и умение быть счастливым, понимание того, что такое счастье, воспитывались в членах клана с раннего детства. Это относилось как к субъективно!!, так и

объективной составляющей счастья. Последователь Шоу-Дао не только учился организовывать и настраивать свой внутренний мир таким образом, чтобы непрерывно испытывать состояние счастья, гармонии и спокойствия, но и овладевал искусством до определённой степени управлять обстоятельствами и своей собственной судьбой, согласно шоу-даосской притче «Хватая судьбу за волосы». Так что на вопрос «Можно ли научиться быть счастливым?» положительный ответ был дан ещё в глубокой древности, сейчас же нас должен интересовать другой вопрос: «Насколько легко научиться быть счастливым?».

Ответ на этот вопрос индивидуален для каждого человека и зависит от множества факторов, но одно можно сказать с полной определённой — простое прочтение этой книги не станет чудодейственным средством, которое в мгновение ока изменит вашу жизнь к лучшему, точно так же, как, пролистав учебник иностранного языка, вы не начнёте свободно говорить на этом языке.

Каждый человек имеет с детства сложившиеся стереотипы поведения и реакций, определяющие его восприятие мира и происходящих событий, и нередко случается, что в арсенале его восприятия действительности главная роль отводится отрицательным эмоциям. Если счастье у человека не «играет в крови», то для того чтобы перестроить его личность, психику и стереотипы поведения, необходима упорная и регулярная работа, во многом напоминающая обучение иностранному языку.

На начальном уровне постижения языка человек изучает слова и фразы, и вначале они попадают в пассивный словарный запас — то есть эти слова уже находятся в памяти, но для того, чтобы их вызвать оттуда, нужно применить усилие. По мере практики выученные и многократно повторенные слова переходят из пассивного в активный словарный запас, то есть по мере необходимости они сами, автоматически, приходят на ум.

Как и в изучении иностранного языка, в постижении искусства быть счастливым существуют и свои «слова» — специфические способы эмоционального отклика и реагирования на ситуацию, и своя «грамматика» — теория того, как оперировать этими «словами», чтобы добиться желаемого результата и сделать свой «язык» чувств и эмоций красивым, изысканным и гармоничным. Содержание книг серии «Технология счастья» — «грамматика» и «слова» нового «языка», которые вам предстоит освоить для того, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему.

Почему человек чувствует себя несчастным?

Для начала определим, что такое несчастье. Несчастьем мы будем считать психологическое состояние, характеризующееся наличием отрицательных эмоций, возникающих на основе разочарований, фрустраций или эмоционального напряжения, которые человек испытывает, когда жизнь или ситуация складываются не так, как ему хотелось бы.

Очевидно, что в первую очередь состояние несчастья характеризуется отрицательными эмоциями. Почему же люди так часто испытывают их? Причина этого заложена в самой природе человека.

Развитие цивилизации идёт гораздо более стремительными темпами, чем развитие организма и психики человека, и несмотря на то, что люди научились покорять космос и изобрели оружие разрушения невиданной силы, их естественные реакции на окружающие обстоятельства остались теми же самыми, что у первобытного человека, и почти такими же счастливыми, как у наших далёких предков, прыгавших по деревьям и лакомящихся бананами.

В те времена, когда наши предки резвились в диких и полных опасностей джунглях, для выживания рода был необходим совершенный и эффективный механизм выживания — мгновенная реакция на борьбу или бегство в момент опасности. Автоматическая эмоциональная реакция спасала жизнь. Активизировавшиеся в момент опасности железы внутренней секреции впрыскивали в кровь необходимые гормоны, в том числе адреналин, и организм тоже мгновенно активизировался. Мышцы обретали упругость и силу. В момент бегства от опасности весь окружающий мир переставал существовать, и всё существо наших предков подчинялось единственной задаче, настраивалось на единственную цель — выжить любой ценой.

По мере развития цивилизации выживание перестало зависеть от мгновенной реакции на раздражитель, но организм человека так и не успел перестроиться, и во время ссоры с соседом по коммунальной квартире «венец творения испытывает столь же сильный выброс адреналина в кровь, как кроманьонец с каменным топором, готовящийся к схватке с медведем гризли. Но всё отличие в том, что кроманьонец после завершившейся победой схватки или удачного бегства избавлялся от последствий гормональной атаки, выплеснув своё напряжение в активных действиях и вернув свой организм к состоянию равновесия.

Склоки в коммунальных квартирах не дают их участникам подобных преимуществ, если, конечно, их обитатели достаточно цивилизованы, чтобы ограничить свои разборки уровнем дискуссий, а не требующем значительных физических усилий поединком на скалках и сковородках. Нежелательный избыток гормонов длительное время остаётся в крови, вызывая затяжные отрицательные эмоции, ощущение напряжённости и фрустрации, которое может сопровождаться состояниями агрессии и ощущениями унижения, ненависти или печали.

Повторяющиеся стрессы подобного рода закрепляют спектр отрицательных эмоций, и отрицательные эмоции начинают автоматически возникать уже сами по себе при воспоминании о неприятной ситуации, при опасении её повторения или при ассоциативной связи с каким-то событием, напомнившим об испытанном стрессе...

Человек отличается от животного тем, что в его поведении отсутствует доминирование инстинктов. С одной стороны, наличие сознания и вознесло человека на высшую ступень эволюции, но, с другой стороны, оно и породило мучительные оковы страданий и несчастий, которыми наполнена его жизнь. С глубочайшей древности величайшие умы человечества бьются над вопросом, как избежать страдания, то есть как стать

счастливым.

Один из вариантов решения проблемы предложил Будда Гаутама, провозгласив, что страдания — это порождения желаний, и для того, чтобы избавиться от страданий, достаточно лишь избавиться от желаний. Пример миллионов буддистов подтверждает, что вопрос избавления от страданий был для человечества достаточно острым, но не думаю, что за всю историю буддизма действительно удалось избавиться от желаний и страданий значительному количеству последователей достигшего просветления индийского принца.

Человек от рождения не снабжен полным набором фиксированных реакций, в нём отсутствуют запрограммированные инстинкты животных, обеспечивающие выживание, и в первые годы своей жизни ребёнок обучается сложным жизненным программам, которые и обеспечат в будущем стиль его поведения и существования. К сожалению, большинство программ, которые закладываются в его биокomпьютер, не слишком совершенны, ограничивая его умение оценивать происходящие события узкими рамками случайно подобранных правил и установок, далеко не всегда подходящими для правильного решения возникающих проблем.

Важную роль в формировании эмоциональных состояний играет лимбическая система — одна из глубинных мозговых структур. Одна из её основных функций — это сравнение сенсорных стимулов, приходящих из внешнего мира и от рецепторов тела с программами и установками, заложенными в человеческое сознание и подсознание.

Лимбическая система взаимодействует с корой головного мозга, сортируя и обрабатывая поступающие импульсы. Гиппокамп, являющийся частью лимбической системы, играет значительную роль при сравнении новой поступающей информации с прошлым опытом.

Другая часть лимбической системы — миндалевидное тело — усиливает эмоциональную реакцию в случае, если поступающая информация не соответствует ожидаемым стереотипам. Иначе говоря, если происходит что-то новое и неожиданное или не соответствующее записанным в программах ожидаемым действиям, миндалевидное тело может запустить эмоциональную реакцию ненависти, злобы, тревоги, страха или других негативных чувств.

Посылаемые миндалевидным телом импульсы проходят через область таламуса и запускают в действие пусковой механизм, который в свою очередь приводит к выбросу гормонов, провоцирующих состояние эмоционального расстройства. Тут же повышается содержание адреналина, усиливается сердцебиение, увеличивается содержание сахара в крови. Следуя реакциям джунглей, организм готовится бороться за выживание, готовясь к борьбе или бегству.

Мне не раз приходилось замечать и за собой подобные совершенно неадекватные раздражителю реакции лимбической системы на поведение людей, не соответствующее ожидаемым стереотипам, и эта неадекватность реакций до того, как я узнала её природу, часто приводила меня в недоумение.

Ещё более странное впечатление на меня производили неадекватные обстоятельствам реакции других людей. В студенческие годы у меня была очень красивая подруга Лена, умная и прекрасно образованная, из интеллигентной семьи. Её предки по линии матери относились к дворянскому роду, и, кажется, были даже в дальнем родстве с царской фамилией.

Лена вышла замуж в девятнадцать лет, по любви, за человека на семь лет её старше. Андрей, её муж, был кандидатом наук, талантливым физиком. С самых первых дней семейной жизни у Лены начали возникать проблемы, причиняющие ей жестокие эмоциональные терзания и ставшие причиной тяжёлых разочарований. Когда Лена рассказывала мне об этих проблемах, я не могла взять в толк, почему она реагирует столь бурно и непредсказуемо на вещи, казавшиеся мне совершенно нормальными и естественными. Помню, как однажды она чуть ли не со слезами на глазах и с чувством глубочайшей обиды рассказывала мне о том, как в очередной раз муж её «оскорбил». В данном случае повод, заставивший её оскорбиться, был настолько нелепым, что это история запомнилась мне на всю жизнь.

Оказалось, что когда Лена вошла в комнату, Андрей, погруженный в работу, сидел за письменным столом и при её появлении не встал, чтобы поприветствовать. Это стало причиной ссоры и терзало Лену в течение многих дней.

Я знала Лену достаточно хорошо. Это была прекрасно воспитанная, уравновешенная девушка. У неё отсутствовала природная стервозность, так характерная для многих женщин, и ей вовсе не доставляло удовольствия устраивать ссоры или пилить мужа. Всё дело было в том, что поведение Андрея, никоим образом не желаящего её обидеть, тем не менее, причиняло ей безумные муки, тем более что она очень серьёзно и ответственно подходила к браку и страстно желала быть счастливой.

Всё дело было в программах, с детства заложенных в сознание Лены. Её мать, властная и высокомерная, гордая своей принадлежностью к дворянскому роду, выдрессировала своего мужа таким образом, что он относился к ней с почтением, достойным императрицы. Когда мать Лены входила в комнату, её муж вставал, чтобы поприветствовать её. Эта схема поведения записалась в сознании Лены как стереотип поведения и эталон вежливости в отношениях между супругами. Выйдя замуж, она, неосознанно подражая поведению матери, естественно, хотя и совершенно необоснованно, ожидала, что Андрей будет так же вежлив и обходителен, как и её отец. Несоответствие поведения Андрея заложенным в программы Лены стереотипам активизировало лимбическую систему, заставляя миндалевидное тело откликаться преувеличенно негативной эмоциональной реакцией, причинившей Лене невыразимые страдания вплоть до психосоматических расстройств.

Семейная жизнь Лены так и не сложилась, и через несколько лет они развелись. Лена больше не вышла замуж, и её жизнь, к сожалению, складывается не очень счастливо. В этом нет её вины, как нет и вины Андрея или её матери. Всё дело в том, что, получая в школе необходимые знания по множеству технических и гуманитарных предметов, наши дети, к сожалению, не овладевают, по сути, самыми главными для человека

знаниями — знаниями о самом себе, о том, как устроена и функционирует психика, что нужно делать, чтобы уметь получать удовольствие от своей собственной жизни и не портить жизнь другим.

Ещё одна часть лимбической системы — это область перегородки, которая играет определённую роль в снижении наших эмоциональных реакций. Активизируя эту систему, человек может освободиться от излишнего эмоционального напряжения. Многие из психотехник Шоу-Дао направлены именно на то, чтобы научиться автоматически подавлять ненужные и вредные для организма эмоциональные реакции, по уровню своей интенсивности не соответствующие раздражителю. В результате снимается чувство напряжённости, снижается частота сердечных сокращений и выброс в кровь адреналина.

Функция лимбической системы заключалась в том, чтобы помочь нашим предкам выжить в условиях джунглей. С помощью удовольствия или боли и страдания она автоматически заставляет человека следовать программам, когда-то заложенным в его биокomпьютер. То есть фактически в большинстве случаев реакции человека становятся чисто механическими и, порождаемые лимбической системой эмоции и чувства, силой заставляют человека делать то, что записано в его программах и что для него, согласно этим программам (хотя на самом деле это может привести к противоположному результату), связано с достижением желаемых целей и удовлетворением основных потребностей в счастье, безопасности и эмоциональном благополучии.

Как мы можем видеть в случае с Леной и её мужем, автоматическое следование заложенным в её биокomпьютере программам вместо того, чтобы давать ей желаемые и ожидаемые состояния счастья, безопасности и благополучия, приводило к совершенно противоположным результатам — фрустрации, разочарованиям и психосоматическим заболеваниям. К сожалению, подобное явление характерно для подавляющего большинства современных людей, и именно из-за неправильных программ население Европы и Америки, несмотря на неуклонный рост материального благосостояния, согласно статистике, чувствует себя всё менее счастливым.

Большая часть программ, определяющих эмоциональную деятельность человека, была записана в биокomпьютер во младенчестве или раннем детстве. В то время ребёнок не обладал достаточным уровнем сознания, чтобы оценить верность или неверность закладываемых в него установок. Результатом неадекватных реальности детских, а иногда и взрослых, программ является то, что в большинстве социальных ситуаций люди совершают действия, прямо противоположные их психическим и физическим интересам, подлинной безопасности и счастью.

Ключи к счастью

В учении Шоу-Дао разработано множество комплексов упражнений, направленных на максимальное приближение человека к состоянию полной удовлетворённости собой и окружающим миром с непрерывным ощущением радости жизни и бытия. Наибольшее количество, пожалуй самых сложных, упражнений, относится к разделу выправления моделей мира, следующим по степени сложности является вопрос о здоровом функционировании организма, осознании и гармоничном удовлетворении основных потребностей человека, и, наконец, создание точки равновесия — стабильного положительного эмоционального фона — является наиболее лёгкой и приятной для выполнения задачей.

Основным ключом к большинству шоу-даосских техник, относящихся к теме человеческого счастья, является умение работать с сексуальной энергией человека и овладение способностью контролировать и управлять эмоциями. Причина этого заключается в следующем.

Большинство положительных эмоций и переживаний связано именно с сексуальной сферой человека. Самым ярким примером этого является эйфория влюблённости и всепоглощающая страсть секса. Но сексуальная энергия проявляется не только в вещах, касающихся половой сферы. Её излишек, не растраченный в сексе, переходит на другие уровни, сублимируясь во вдохновение художника и музыканта, в творчество учёного, в чувства радости и блаженства, возникающие при созерцании прекрасного пейзажа или произведения искусства, при просмотре увлекательного кинофильма или в гонке на скоростном автомобиле по извилистой горной дороге.

Наличие в эмоции сексуальной энергии можно распознать по специфической окраске особогопряного удовольствия, терпкого и возбуждающего, как букет дорогого вина.

Это свойство сексуальной энергии много лет назад подметили даосы. Приятные переживания, возникающие при её активизации и перемещении по телу, они называли «оргазмическими ощущениями». Ещё раз хочу подчеркнуть, что понятие «оргазмическое ощущение» не относится непосредственно к половому акту или оргазму. Оргазмическое ощущение — это особое приятное переживание, возникающее от активизации сексуальной энергии. Оргазмическое ощущение может характеризоваться любой степенью интенсивности — от почти незаметного уровня спокойной радости до мощнейших экстатических переживаний, иногда способных привести к обмороку от накала бушующих эмоций.

Каждый из нас неоднократно испытывал оргазмические ощущения. Наиболее сильно и ярко они проявляются в детстве, когда организм ещё полон сил, а личность не задавлена тяжким грузом условностей и ограничений. Это мог быть восторг при виде красивого бронзового жука или радость получения новой долгожданной игрушки, или наслаждение игрой с очаровательным, пушистым, похожим на неуклюжего медвежонка, щенком.

Для многих людей детство в их памяти остаётся волшебным периодом счастья, веселья и удивительных открытий, в которое они, увы, никогда не смогут вернуться. Но если задуматься, тоска по детству — это, скорее, тоска по восхитительным оргазмическим ощущениям, по неоднократным переживаниям счастья, чистейшей радости и веселья по самым незначительным поводам. Шоу-даосы никогда не теряли своё детство потому, что

они научились переносить детское ощущение счастья и восторга от жизни и таинственного и интересного окружающего мира в свою взрослую жизнь, делая его лишь более осознанным и контролируемым, но, в то же время, ещё более интенсивным и прекрасным. Мне бы хотелось, чтобы со временем и вы научились этому искусству.

Управление эмоциями, именно управление, а не подавление или контроль — ключ к управлению собой и людьми. Программы и стереотипы поведения записываются в человеческий биокомпьютер именно за счёт сильных эмоций и чувств, сопровождавших опыт, послуживший основой программ. Поэтому для того, чтобы правильно перепрограммировать себя, нужно научиться владеть чувствами так же, как мы владеем интеллектом, — заставить их служить нам, а не относиться к ним, как к чему-то неконтролируемому и непредсказуемому, зависящему от капризов судьбы, природы, погоды, начальника и дворника дяди Жоры. Умение управлять чувствами и выполнять упражнения по наращиванию их интенсивности укрепляет нервную систему, поскольку она, как и человеческие мускулы, имеет свой предел возможностей. Если нетренированный человек может поднять штангу в семьдесят пять килограммов, то при попытке поднять вес в сто килограммов он зарабатывает грыжу и попадает в больницу, но, позанимавшись несколько лет тяжёлой атлетикой, он сможет без особого напряжения поднять штангу в сто пятьдесят килограммов.

То же самое происходит и с нервной системой. Слабая, нетренированная нервная система может дать сбой от любой перегрузки, приведя человека к нервному расстройству от причины, над которой человек с сильной нервной системой только бы посмеялся. Но в тренировке нервной системы, как и в физических занятиях, есть свои правила и секреты. Так, занятия с тяжестями рекомендуется сочетать с растяжкой, нужно равномерно распределять нагрузку на все группы мышц, контролировать частоту сердечных сокращений, избегать перетренировки и т.д.

Перегрузить упражнениями нервную систему, особенно человеку нервному и со слабой психикой, даже опаснее, чем спортсмену перетренировать своё тело. Поэтому, выполняя упражнения, приведённые в данной книге и, в особенности, связанные с переживанием интенсивных эмоций и оргазмических ощущений, соблюдайте меру и продвигайтесь вперёд постепенно, неспешно, но неуклонно. Лучше потратить на упражнения с интенсивными эмоциями две минуты в день, занимаясь каждый день, чем пятнадцать минут раз в неделю.

«Шашлык по-японски», или получение удовольствия от процесса

Психотехники, направленные на непрерывное ощущение радости жизни, неизменной составной частью входили в культуру восточных народов.

Восточные психотехники были необходимой гимнастикой для души, закалявшей и делавшей её крепкой и гармоничной, как в тренажерных залах укрепляют и развивают тело европейцы.

В Японии использование психотехник имело особое развитие, начиная с подготовки самураев и заканчивая утренними линейками на японских предприятиях, когда рабочие вводили себя в состояние радостной готовности к работе, хором скандируя лозунги типа: «Я люблю свою фирму, для меня высшее счастье внести свой вклад в дело моей фирмы».

Если в шоу-даосской традиции психотехники в первую очередь были направлены на гармоничное развитие личности, то в жестоких условиях феодальной Японии они стали орудием при подготовке превосходных и безупречных слуг для императора и людей, облечённых высшей властью. В первую очередь этими слугами — безупречно подготовленными машинами для убийства — стали самураи, беззаветно преданные своему господину.

Чтобы выжить, японский народ должен был быть сильным и трудолюбивым. Непрерывные землетрясения, наводнения и прочие стихийные бедствия, войны и междоусобицы, жестокие поборы с ремесленников и крестьян вынудили японцев разработать систему психотехник, обеспечивающих выживание в суровых условиях вечных перемен, когда никто не знал, что принесёт завтрашний день — мучительную смерть или радость жизни.

Готовые принять смерть в любую минуту, японцы, как никто, научились ценить радости жизни. Они старались превратить в приятный ритуал всё, что они вынуждены были делать — свой труд, своё общение, свой досуг. Не зная, доживут ли они до того момента, когда увидят результат своего труда, японцы научились получать несказанное удовольствие от самого процесса любой деятельности. Именно этим обусловлено необычайное японское трудолюбие, чудо небывалого экономического взлёта Японии и самого большого в мире числа трудоголиков. Японское правительство даже было вынуждено, заботясь о здоровье граждан, принять закон, запрещающий людям работать больше положенного им времени.

Удивительная и совершенно непонятная для русского человека способность японцев наслаждаться процессом деятельности проявилась в истории, которую нам рассказал Сергей, ученик Александра Медведева, недавно вернувшийся из служебной командировки в Страну восходящего солнца и просто переполненный впечатлениями. Это была история о шашлыках по-японски.

Сергей разыскал старую знакомую, Лесю, украинку, которая несколько лет назад вышла замуж за японского бизнесмена и переехала в Токио. Она в совершенстве выучила японский язык и ухитрилась неплохо вписаться в японскую жизнь.

Однажды Леся в приступе ностальгии по родине предложила своему мужу поехать на шашлыки. Ей пришлось затратить много времени, объясняя, что шашлык — совсем другое, чем то, что готовят в микроволновке, на гриле, в духовке или на сковородке. Так удивлённый сверх меры Мацуо-сан узнал, что, оказывается, русские люди выезжают за город, там надевают специальным образом заранее подготовленные кусочки мяса на заострённые железные палочки, которые называются шампурами, а потом жарят на углях,

которые образуются от дров, Мацуо-сан надолго задумался, а потом сказал: «Думаю, что я смогу купить дрова, чтобы сделать угли, и, наверное, я смогу найти место за городом, где мы сможем разжечь огонь». Так вопрос о поездке на шашлыки был решен. Мацуо-сан снова надолго задумался и добавил: «Пожалуй, мы пригласим с собой Минамото-сана, Фудзивара-сана, Кэнко-сана, Наринага-сана».

— Зачем? — прервала его Леся. — Мне просто хочется выбраться с тобой за город и там поесть шашлыков. Для такого пустячного дела нам не нужны посторонние.

Мацуо-сан удивился. Жена не понимала самых простых вещей.

— Минамото-сан - мой товарищ по университету, — терпеливо объяснил он. — Я просто не могу не пригласить его на такое важное мероприятие, Фудзивара-сан — мой непосредственный начальник. Было бы просто неуважением не пригласить его на подобное мероприятие. Кэнко-сан...

Леся сдалась. «Приглашай кого хочешь», — сказала она. В субботу в гостиную Мацуо-сана собрались двенадцать почётных гостей, прямо по числу христианских апостолов, которым радушный хозяин прочитал лекцию о том, что такое шашлыки и пригласил их на это ответственное мероприятие.

Японцы отнеслись к приглашению с энтузиазмом. Единогласно они тут же постановили создать комитет по организации поездки на шашлыки. Дальше пошли процедурные вопросы. Были выбраны председатель комитета по организации поездки на шашлыки, заместитель председателя по организационным вопросам, ответственный за закупку мяса, ответственный за закупку дров, ответственный за организацию очага и ответственный за выбор места для проведения мероприятия.

Когда Леся дошла до этого места в своём рассказе, Сергей, представив себя на её месте, почувствовал себя плохо.

— И как ты ко всему этому отнеслась? — сочувственно спросил он.

— Я уже давно поняла, что все японцы — психи, — философски сказала Леся. — Что бы они ни делали, я просто не обращаю на это внимания.

Заседание комитета по организации поездки на шашлыки закончилось решением собраться в том же месте в следующую субботу, чтобы заслушать доклады ответственных за закупку мяса, дров и поиск места для проведения мероприятия.

В следующую субботу согласно регламенту первым выступил Наринага-сан, который с таблицами в руках поведал о проведённом им сравнительном анализе качества и стоимости мяса во всех токийских супермаркетах с целью выявления места, где можно было закупить мясо лучшего качества по более дешёвой цене.

Комитет внимательно слушал. Перед ним стояла сложная задача выбрать лучшее мясо для того, чтобы построенный им шашлык можно было счесть совершенным. Тут Сергей не выдержал.

— Так они в конце концов выехали на шашлыки? — спросил он.

— Ещё нет, — спокойно ответила Леся. — Но зато они уже в течение трёх месяцев каждую субботу собираются, принимая новые ответственные решения. Они обсуждают, в какой последовательности они будут организовывать очаг для жарки мяса, какими должны быть совершенные шампуры и как они это мясо будут жарить. Затем, сглатывая слюни, они предаются размышлениям о том, как они будут наслаждаться совершенным вкусом совершенного шашлыка, а также беседой и общением друг с другом...

С первого взгляда эта история мне, как, наверно, и любому русскому человеку, показалась совершенно безумной, но, вдумавшись и представив себя на месте японцев, я поняла, какое наслаждение извлекали они в течение этих трёх месяцев из совершенно новой, непривычной для них идеи. Поездка на шашлык стала для них чем-то вроде чайной церемонии, особым ритуалом, во время которого они могли продемонстрировать свои лучшие деловые качества, и, в конце концов, приготовив-таки совершенный шашлык, они насладились бы его вкусом так, как не наслаждался бы ни один русский, бодро наворачивающий под водочку благоухающее дымом мясо.

Здесь мы сталкиваемся с принципиальной другой моделью мира, с другим подходом к тому же самому действию, и невозможно сказать, чей подход лучше, а чей хуже. Вероятно, тут всё зависит от ситуации. С одной стороны, маниакальная увлечённость японцев процессом деятельности кажется явно чрезмерной, но, с другой стороны, стремление европейцев к скорейшему достижению результата любой ценой, стремление, заставляющее их не замечать множества прекрасных и интересных вещей в своём продвижении к цели, достижение которой лишь на короткий период времени сделает их счастливыми, тоже трудно назвать оптимальной стратегией жизни. В данном случае истина лежит посередине — двигаясь к цели, нужно наслаждаться самим процессом движения, тем не менее не задерживаясь без необходимости в своём приятном путешествии, а затем также спокойно, без лишних эмоциональных всплесков и стрессов получить удовольствие от достижения цели.

Притчи

А.Н. Медведев

Притчи являются очень важным элементом учения Шоу-Дао и предназначены для обучения новопосвященных. Специфика исторических условий существования клана требовала наличия ложного учения для проверяемых новообращенных и истинного для тех, кто твердо встал на путь «спокойствия». Вот почему в каждой притче ищите двойной и тройной смысл. Разгаданный подтекст пробуждает способность к осознанию, казалось бы, простейших житейских истин, уничтожает комплексы и установки, с детства заложенные в психику ученика. Недосказанность и подсказка — два противоположных полюса учебного процесса. «Учитель лишь указывает путь, а посвященный идет по нему», — гласит древняя мудрость Спокойных* (Из книги А.Н. Медведева «1001 урок боя короткой палочкой»). * Спокойные, или Бессмертные, — члены клана Шоу-Дао).

ИГЛА, КОЛОТУШКА И ЖЕЗЛ

Однажды крестьянин спас даоса, когда тот тонул. Решил даос отблагодарить крестьянина за добрый поступок и отвел его в свою пещеру. Там достал он из тайника огромную тыкву и вынул из нее три волшебные вещи: иглу, колотушку и жезл.

Положил их даос у ног крестьянина и сказал:

— Хоть эти вещи и неказисты на вид, заключена в них волшебная сила:

игла дарует жизнь и излечивает все болезни, колотушка при ударе высекает золотые и серебряные монеты, а жезл дает власть победить любое войско и уничтожить врагов. Ты спас мне жизнь, и в награду ты можешь выбрать одну из них.

Крестьянин, недолго думая, взял иглу и спрятал ее у себя в поясе.

— Ты слишком быстро принял решение, — удивился даос. — Неужели тебя не прельщают богатство или власть?

— Я выбрал жизнь, — ответил мудрый крестьянин, — так как ни власть, ни богатство без нее цены не имеют, а, спасая жизни других, я при желании буду иметь и власть, и богатство. Вот почему мне милее игла, а что касается жезла и колотушки, то с ними хлопот не оберешься.

СОКРОВЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Решил однажды голубой черт из Большой пещеры стать святым и прославиться добрыми делами. Надел на себя самые красивые одежды и разослал во все концы Поднебесной своих родственников и знакомых с вестью о том, что он берется исполнять самые сокровенные людские желания.

Скоро к пещере, где жил черт, потянулись вереницы людей, жаждущих получить обещанное.

Первым предстал перед чертом бедный крестьянин. Только хотел обратиться к нечистому со своей просьбой, как черт и говорит:

— Ступай домой. Твое желание исполнено.

Вернулся крестьянин домой, стал искать мешки с золотом и серебром, как вдруг видит — идет к его дому сосед, а на плечах у него вместо своей собственной — кабанья голова, глазами вращает да клыками щелкает. Ужаснулся крестьянин: «Неужели у меня такие желания?»

После крестьянина подошла к черту старая женщина, неся на спине мужчину с отсохшими ногами. Положила его у ног черта и говорит:

— Исполни заветное желание моего сына. До конца жизни буду благодарна тебе.

Посмотрел черт на мужчину, а у того и руки отсохли. Заплакала, заголосила старая женщина:

— Что ты наделал, проклятый! А черт и говорит:

Что же мне делать, если он с детства хотел, чтобы у него и руки отсохли, тогда ты не сможешь заставлять его короба плести и кормить его будешь из своих рук.

Делать нечего. Взвалила мать сына на плечи и пустилась бегом из пещеры, пока сын еще чего-нибудь не пожелал.

Так и не стал черт святым. Недобрая слава о нем пошла. Но в этом он сам виноват. Уж кто-кто, а черт должен бы знать, что сокровенные желания не всегда желанны бывают.

ДАОС И СУДЬБА

Один даос всем говорил, что может повлиять на свою судьбу. Услышала про это его судьба и явилась в образе старухи с мешком.

— В этом мешке, — сказала старуха, — вся твоя жизнь, а я твоя судьба. Ответь, как ты сможешь

повлиять на меня, если я предопределяю дорогу твоей жизни?

Недолго думая, даос схватил старуху, ударил ее по голове палкой, отобрал мешок и пошел своей дорогой.

Верно говорят Спокойные: «Всегда найдется и третье решение»* (* Наиболее верное решение «ни да, ни нет».).

Кто теперь не поверит даосу, если тот скажет, что повлиял на свою судьбу?

СОЗДАЙ ЖЕЛАНИЕ И ИСПОЛНИ ЕГО

Пришел однажды монах в пещеру к отшельнику и обратился к нему со следующей речью:

— О, Достойный почитания, прошел среди нашей братии слух о том, что ты зарабатываешь себе на пропитание каким-то необычным способом. Не будешь ли ты так любезен раскрыть мне, в чем его суть?

Усмехнулся отшельник и говорит:

— Все очень просто: я сначала создаю желание, а потом исполняю его. Задумался монах и спрашивает:

— Говорят: лучше увидеть, чем услышать. Не может ли Достойный почитания показать мне, как он это делает?

— Конечно, может, — ответил отшельник и схватил монаха за горло, да так сильно, что у того дыхание перехватило. Подождав немного, отшельник спросил монаха:

— Подышать хочешь?

Не в силах вымолвить ни слова, монах знаками показал, что очень хочет этого.

Взяв плату за исполнение желания, отшельник спросил хрипящего и кашляющего монаха:

— Может быть ты посоветуешь кому-нибудь из своей братии обучиться моему ремеслу?

Конечно, посоветую, — прохрипел монах, мысленно припоминая своих обидчиков.

ИЗ ЧАСТЕЙ СОЗДАВАЙ ЦЕЛОЕ

Однажды к отшельнику пришел странник и, исполнив ритуал приветствия, попросил наставить его на путь Истины.

Я знаю, что занимает твои мысли и крадет радости бытия, — сказал отшельник. — Всю свою жизнь ты ищешь совершенства в людях и, не находя его, не можешь обрести покой. Но я знаю лекарство от твоей болезни. В общении с каждым следует искать лишь то, что тебе по душе, дополняя качества одного чертами другого и свойствами третьего. Тогда в дюжине мужчин ты сможешь обрести хорошего Друга, а в дюжине женщин — Великую Любовь...

Благословен обретший цель жизни.

Благословен нашедший отдохновение в истинной обители души своей.

Благословен слышащий зов с минарета своего сердца.

Благословен тот, для кого собственная душа сияет, как море, зовущее стоящего на берегу.

Благословенны чистые душой, которые верят и веруют.

Благословенны те, кто неустанно борются за дело Истины.

Благословенны те, кто боятся причинить другому даже незначительный вред мыслью, словом или делом.

Благословенны бескорыстные друзья и те, кто избрал своим жизненным девизом верность.

Благословенны те, кто стараются заслонить чужие пороки даже от собственного взгляда.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфня). Суры (откровения).

Начало: Боулы, Чалы (высказывания), Гамаки (слова сердца).

См. 1997, №№ 4-6, 1998 №№ 1-5.

Роль периодов активности селезенки в методе «трех пятерок»

М.В. Аксенов

(Окончание. Начало см. «ЦиЖ», 1998, №№ 4,5.)

О возвращении пилюли долголетия

Существует так называемый метод «формирования внутренней пилюли» путём соединения «трёх пятёрок». В нём используются особые взаимодействия первоэлементов. В одном из способов применения данного метода используются как первоэлементы 18-дневные периоды сезонов года. А период «Земля—селезенка» при этом является главным связующим звеном при взаимодействии периодов—первоэлементов. В этом и заключается особый физический смысл периодов селезенки.

Остановимся прежде всего на главных понятиях, используемых в данном методе.

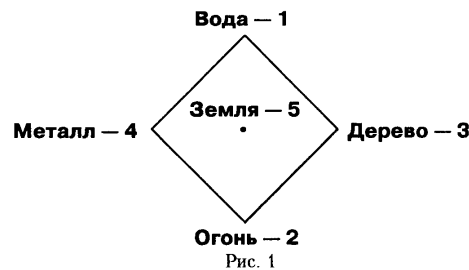
Пилюля («Дань») — это киноварь, эликсир бессмертия даосской алхимии. Есть внешняя пилюля «Вайдань», т.е. специальное средство, принимаемое внутрь для укрепления «внутренней пилюли», и «внутренняя пилюля» «Нэйдань» — особая энергетическая структура, создаваемая в теле при помощи цигун с целью достижения абсолютного здоровья, долголетия и бессмертия. Выплавают пилюлю в полях киновари — энергетических центрах тела (даньтянях). Таких центров три: нижний (находится в центре живота под пупком, хранит воспроизводящую энергию цзин); средний (находится в центре груди, хранит жизненную, энергию ци); верхний (находится чаще всего в центре мозга, хранит духовную энергию шэнь). Все три вида энергии в такой же последовательности участвуют в создании эликсира бессмертия. При этом в каждом методе возвращения пилюли добиваются способности управлять внутренними энергиями организма.

«Числа жизни карты рек» и «Перевернутые пять стихий»

Метод «трех пятёрок» основан на теории, которая объединяет два понятия:

— «числа жизни карты рек» — Хэту;

— «перевернутые пять стихий» — (обратные Усин). В учении о «числах жизни» каждому первоэлементу присвоено определённое число: «воде» - 1, «огню» — 2, «дереву» — 3, «металлу» - 4, «земле» — 5.



Определённые и единственные комбинации первоэлементов создают в сумме «пятёрки»: «металл» + «вода» = 4 + 1 = 5; «огонь» + «дерево» = 2 + 3 = 5;

«земля» = 5. По мнению древних цигунистов, соединение «трёх пятёрок» в одном «центре» может привести к формированию «внутренней пилюли».

Понятие «перевернутые пять стихий» означает следующее:

1. Если в большинстве случаев природа использует связь первоэлементов типа «порождение», когда первоэлемент «мать» стимулирует деятельность первоэлемента «сын» (например, «дерево» порождает «огонь»), то в данном случае наблюдается обратная связь - «сын вскармливает мать», т.е. «сын» создает лучшие условия для деятельности «матери» (например, «огонь» стимулирует «дерево»).

2. Распространённая в природе связь первоэлементов типа «сдерживание» (первоэлемент «муж» сдерживает «жену») иногда нарушается, и тогда «сдерживание» переходит в «слияние». Эти непонятные процессы попытаемся в дальнейшем разъяснить на примере.



Рис. 2. Схема расположения 18-дневных периодов по сезонам года

3. Роль связующего звена в этих взаимодействиях первоэлементов выполняет стихия «земля»

Роль периодов активности селезенки в методе «трех пятерок» (вводная часть)

Ранее установлено, что каждый сезон года делится на пять 18-дневных периодов—первоэлементов. Последовательность их расположения в сезонах года определяется порядком воздействия планет на Землю: 1.Сатурн («земля»), 2.Меркурий («вода»), 3.Марс («огонь»), 4.Юпитер («дерево»), 5.Венера («металл»). Для наглядности приведём схему расположения 18-дневных периодов—первоэлементов по сезонам года (рис 2).

Из всех этих периодов—первоэлементов только периоды «Земля—селезенка» бывают активны по 18 дней в каждом сезоне. Таким образом, в годовом цикле энергии можно выделить четыре своеобразных «ЦЕНТРА», по сторонам которых располагаются еще по два периода— первоэлемента.

Роль периодов селезенки в методе «трех пятерок»- исследуем на примере «центра» из сезона весны (на схеме он специально выделен).

Основные данные «центра» сезона «весна»

Пояснения и выводы к табл. 1. Верхняя часть таблицы:

Таблица 1

№ 34 Да-чжуан		№ 43 Гуай		№ 1 Цянь		№ 44 Гоу	
Второй месяц весны		Третий месяц весны		Первый месяц лета		Второй месяц лета	
	Дерево (жена)	Металл (муж)	З Е М Л Я селезенка	Вода (муж)	Огонь (жена)	Верхняя часть таблицы	
	С Л И Я Н И Е			С Л И Я Н И Е			
6 дн	18 дней	6дн	12 дн.	18 дней	12 дн.	6дн	(Раздел)
	Дерево (мать)	Металл (мать)	Селезенка (5)	Вода (сын)	Огонь (сын)	Нижняя часть таблицы	
	СЫН вскармливает МАТЬ (1+4=5)						
	Сын В С К А Р М Л И В А Е Т мать (2+3=5)						

а) Период «Земля—селезенка» занимает последние 18 дней сезона весны, поэтому его энергия характеризуется гексаграммой Гуай.

б) Период «металл» занимает 12 дней третьего и 6 дней второго месяца весны, поэтому его энергия представляет собой симбиоз энергий двух гексаграмм — Гуай и Да-чжуан.

в) Период первоэлемента «дерево» занимает середину второго месяца весны, поэтому его энергию описывает гексаграмма Да-чжуан.

Мы видим, что «металл» и «дерево» частично используют одну и ту же энергию гексаграммы Да-чжуан. При взаимодействии этих первоэлементов в качестве «мужа» и «жены» по типу «сдерживание» энергия гексаграммы Да-чжуан смешивается с энергией гексаграммы Гуай, т.е. происходит слияние энергии двух типов.

Вывод: одна пара первоэлементов выполняет условие метода — «сдерживание переходит в слияние».

г) Период первоэлемента «вода» занимает 18 дней первого месяца лета, поэтому его энергия характеризуется гексаграммой Цянь. Период «огня» занимает 12 дней первого и 6 дней второго месяца лета, поэтому его энергия представляет собой симбиоз энергий двух гексаграмм — Цянь и Гоу.

Мы видим, что «вода» и «огонь» частично используют одну и ту же энергию гексаграммы Цянь. При взаимодействии этих первоэлементов в качестве «мужа» и «жены» по типу «сдерживание» энергия гексаграммы Цянь смешивается с энергией гексаграммы Гоу, т.е. происходит слияние энергий двух типов.

Вывод: Вторая пара первоэлементов тоже выполняет условие метода — «сдерживание переходит в слияние».

Нижняя часть таблицы:

В нижней части таблицы показаны первоэлементы, взаимодействующие по связи «мать—сын»-: «деревом—погонь», «металл» — «вода». Однако особое расположение периодов—первоэлементов приводит к «обратной связи Усин». Суть заключается в энергонасыщенности периодов:

— в паре «дерево—огонь» более энергонасыщенным является первоэлемент «огонь» (сын), так как его гексаграммы показывают максимальное значение фазы ян;

— в паре «металл—вода» более энергонасыщенным является первоэлемент «вода» (сын), что показывает гексаграмма Цянь своими шестью янскими чертами.

Взаимодействие этих первоэлементов происходит по связи типа «сын—мать», т.е. «сын отдает матери» свою излишнюю энергию (сын «вскармливает» мать). Роль связующего звена в этих взаимодействиях выполняет «земля», потому что энергия периодов—сыновей проходит через период «селезенки». Первоэлементы «огонь» и «дерево», уравнивая свои энергии, создают неразрывную пару — «семейство», выражаемое числом $5 = 2 + 3$, что и требует данный метод «вращения пилюли». То же самое относится к паре первоэлементов «вода» и «металл», «семейство» которых выражается числом $5 = 1 + 4$. Вместе с периодом «земля» (5) они представляют собой соединение «трех пятерок» или «трех семейств». Поэтому описываемый метод называют «встречей трех семейств» или «собранием первоэлементов в пучок», поскольку три семейства — это пять первоэлементов. «Собрание первоэлементов в пучок» означает соединение воедино энергии всех пяти первоэлементов.

Подсчет энергия «пучка»

В результате «слияния» первоэлементов «дерево» и «металл» объединились гексаграммы Да-чжуан и Гуай. Подсчитаем суммарное число иньских и янских черт этих гексаграмм: в Да-чжуан янских черт — 4, иньских черт — 2; в Гуай янских черт — 5, иньских черт — 1.

Сумма: янских — $4 + 5 = 9$, иньских — $2 + 1 = 3$.

При «слиянии» первоэлементов «вода» и «огонь» объединились гексаграммы Цянь и Гоу: в Цянь янских черт — 6, иньских черт — 0; в Гоу янских черт - 5, иньских — 1. В сумме: янских — $6 + 5 = 11$, иньских — $0 + 1 = 1$.

Процесс «сын вскармливает мать» перевел часть энергии «сыновей» к «матерям», в результате их энергии сравнялись. Арифметически это выглядит следующим образом:

— у первоэлементов «вода» и «огонь» было: янских черт — 11, иньских - 1;

— у первоэлементов «дерево» и «металл»: янских черт — 9, иньских — 3.

В сумме на все четыре периода: янских черт — $11 + 9 = 20$, иньских — $1 + 3 = 4$.

Тогда в среднем на один период приходится: янских — $20:4 = 5$, иньских — $4:4 = 1$. Подсчитывать в среднем правомерно, потому что энергия и передавалась от одного периода к другому и «сливалась» между периодами — первоэлементами. Полученная формула гексаграммы — 5 янских и 1 иньская черта — в точности совпадает с формулой гексаграммы Гуай, которая характеризует энергию периода «земля».

Вывод: энергия «пучка» из пяти первоэлементов количественно равна пятикратной энергии периода селезенки. А качественно эта энергия пяти периодов полностью соответствует энергии периода «Земля—селезенка».





Периоды активности селезенки в 1998 году распределились следующим образом: первый — с 9 по 26 апреля, второй с 5 по 23 июля, третий — с 3 по 20 октября, четвертый — с 30.12.98 по 15.01.99. Если «взрачивать пилюлю долголетия» методом «трех пятерок»- и «обратных Усин» в указанные сроки, то на помощь практикующим цигун придет 5-кратная энергия любого периода активности селезенки.

В этом и заключается главный физический смысл существования периодов активности селезенки!

Приложения

1. Расположение зимнего периода селезенки и подсчет энергии «пучка»





Таблица 2

№ 24 Фу		№ 19 Линь		№ 11 Тай		№ 34 Да-чжуан	
							
Ян - 1		Ян - 2		Ян - 3		Ян - 4	
Инь - 5		Инь - 4		Инь - 3		Инь - 2	
Второй месяц зимы		Третий месяц зимы		Первый месяц весны		Второй месяц весны	
18 дн.	6 дн.	12дн.	18 дн.	18 дн.	12дн.	6 дн.	
Дерево	Металл	Земля	Вода	Огонь			

В целях увеличения точности среднего числа черт подсчет их общего числа произведем для всех пяти периодов: янских черт — $1 + 2 + 2 + 3 + 4 = 12$, иньских черт — $5 + 4 + 4 + 3 + 2 = 18$. Среднее число черт: янских — $12:5 = 2,4$; иньских — $18:5 = 3,6$. Округляя число черт до полного числа, получим формулу гексаграммы: две янских черты внизу и четыре иньских черты вверху. Эта формула соответствует гексаграмме Линь, т.е. средней гексаграмме «пучка», подтверждая выводы, сделанные при рассмотрении сезона весны.

2. Расположение осеннего периода селезенки и подсчет энергии «пучка»

Таблица 3

№ 20 Гуань		№ 23 Бо		№ 2 Кунь		№ 24 Фу	
							
Ян - 2		Ян - 1		Ян - 0		Ян - 1	
Инь - 4		Инь - 5		Инь - 6		Инь - 5	
Второй месяц осени		Третий месяц осени		Первый месяц зимы		Второй месяц зимы	
18 дней	6	12дн	18 дней	18 дней	12 дн	6	
Дерево	Металл	Земля	Вода	Огонь			





Суммарное число черт: янских — $2 + 1 + 1 + 0 + 1 = 5$, иньских $4 + 5 + 5 + 6 + 5 = 25$.

Среднее число черт: янских $-5:5 = 1$, иньских — $25:5 = 5$.

Полученная формула соотношения черт определяет гексаграмму Бо, т.е. гексаграмму периода селезенки сезона осени.

3. Летний период селезенки и энергия «пучка»

Таблица 4

№ 44 Гоу		№33 Дунь		№ 12 Пи		№ 20 Гуань	
							
Ян – 5		Ян – 4		Ян – 3		Ян – 2	
Инь – 1		Инь – 2		Инь – 3		Инь – 4	
Второй месяц лета		Третий месяц лета		Первый месяц осени		Второй месяц осени	
18 дней	6 дн.	12 дн.	18 дней	18 дней	12 дн.	6 дн.	
Дерево		Металл		Земля		Вода	
						Огонь	

Суммарное число черт: янских — $5 + 4 + 4 + 3 + 2 = 18$, иньских — $1 + 2 + 2 + 3 + 4 = 12$.

Среднее число черт: янских - $18:5 = 3,6$; иньских — $12:5 = 2,4$. Округляем количество черт до полного числа и получаем формулу гексаграммы Дунь, т.е. гексаграмму периода селезенки сезона лета.

Пока живу по интуиции — иду по верному пути,
прислушиваюсь к чужим советам — начинаю блуждать.

Оказывая уважение каждому встреченному,
я почитаю Бога.

Любя каждую душу на земле,
я ощущаю прочную связь с Ним.

Каждое препятствие на пути

Лишь усиливает мое стремление к цели.

Я не собираюсь поучать своих друзей и близких,

но я хотел бы показать им все то, что вижу.

Я пришел не для того, чтобы изменить людей,

но лишь затем, чтобы способствовать их изменению.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Гамаки (слова сердца).

Начало. Боулы, Чалы (высказывания).

См. 1997, №№ 4-6, 1998 №№ 1-5.

МИР ЦИГУН

Нести людям здоровье

ШЭНЬ ЮНЬЦЗЮНЬ

Каждый день рано утром тишину парка Синцингун в г.Сиань нарушают голоса многих любителей тайцзицюань, привлекаемых сюда необычайной свежестью воздуха и красотой пейзажей. Если присмотреться повнимательней, то среди них можно заметить группу из десяти человек, которая приходит сюда в любую погоду: и в жару, и в холод. Самому старшему в этой группе уже за восемьдесят, а добрую половину составляют женщины. Никто не может пройти мимо, чтобы не остановиться, залюбовавшись тем, как они «толкают руками», вышагивают, приседают, поднимают ноги — точно выполняют каждый прием, двигаются плавно, подобно проплывающим над ними облакам или воде в протекающей неподалеку речке.

Занимающиеся очень сосредоточены, а причиной такого отношения к занятиям является человек, которого они называют «добрым учителем». Он не только обучает своих подопечных тайцзицюань. На его счету немало вылеченных болезней, избавление от которых после многолетнего безрезультатного лечения казалось для пациентов несбыточной мечтой. Среди них, например, шестидесятилетняя женщина, страдавшая заболеванием шейного отдела позвоночника несколько десятилетий. Через три года занятий тайцзицюань болезнь постепенно прошла. Благодаря тайцзицюань немало пожилых людей — гипертоников и сердечников — восстановили здоровье и забыли о лекарствах.

«Доброго учителя» на самом деле зовут Хуэй Хэтун. Ему за сорок, а работает он в управлении по благоустройству района Синьчэн г.Сиань. Хотя Хуэй Хэтун и простой служащий, но среди последователей стиля ян в тайцзицюань он — личность выдающаяся, по крайней мере, в провинции Шэньси. В 1995 г. на Международном фестивале тайцзицюань, проводившемся в г.Шицзячжуан, Хуэй Хэтун получил сразу две высшие награды: одну в разряде тайцзицюань стиля ян, вторую в разряде «меч Великого предела». Через год в октябре 1996 г. на III Всемирной олимпиаде по тайцзицюань он стал обладателем золотой медали за выступление в разряде «24 формы» тайцзицюань стиля ян.

За последние 10 лет Хуэй Хэтун организовал в Сиане около десятка консультационных пунктов по тайцзицюань стиля ян, передал свои знания и умения более чем двум тысячам человек. Каждое утро в любое время года он спешит в парк Синцингун, Ляньху или Сяобэймэй, где, не зная усталости, терпеливо и сосредоточенно ведет занятия, объясняет и показывает — несет людям красоту и здоровье.

К проведению занятий Хуэй Хэтун относится очень добросовестно: объясняет подробно, до мельчайших деталей, положения тела, рук и ног, где должна находиться точка приложения силы, куда следует перемещать усилие и т.д. Конечно же, ежедневные занятия отнимают массу сил. В конце занятий Хуэй Хэтун бывает весь мокрый от пота, во рту пересыхает от жажды, но если у обучаемых все получилось как надо, с его лица не сходит радостная улыбка. Подготовленная им группа на III Всемирной олимпиаде по тайцзицюань в 1996 г. завоевала пять золотых и бронзовых медалей, а также стала чемпионом в групповых выступлениях.

Обучая тайцзицюань, Хуэй Хэтун на первое место ставит мораль и нравственность, служение обществу, людям. Его собственные нравственные качества являются яркой иллюстрацией его мировоззрения. Куда бы Хуэй Хэтун ни приходил, за ним, как тень, всегда следует крепкий и бодрый старик. Сначала все думали, что это его родственник, и лишь случайно выяснилось, что этого пожилого человека Хуэй Хэтун взял себе на иждивение. Старика зовут Хоу Госяо, ему 82 года, и он абсолютно одинок. Хуэй Хэтун познакомился с ним в конце восьмидесятых годов на занятиях, и когда узнал о его жалком существовании, стал помогать и заботиться о нем. Впоследствии, заручившись согласием супруги, Хуэй Хэтун просто взял и привел его жить к себе. У старика были больные легкие, и Хуэй Хэтун сам возил его по врачам, доставал лекарства и одновременно занимался с ним тайцзицюань. Сейчас Хоу Госяо пошел на поправку и часто говорит: «Даже родной сын так не заботится об отце, как заботится обо мне Хэтун. Что еще нужно старику для счастья!»

Перевод С.Сергеева

Цигун демонстрирует необыкновенную эффективность при лечении коронарной недостаточности

Чэнь Ген

Я — старый кадровый работник, начавший свой боевой путь в середине тридцатых годов. Сейчас — на пенсии. Лет шесть назад на одном из собраний вдруг почувствовал себя плохо: стало нечем дышать, участилось сердцебиение, закружилась голова. Я почувствовал сильную боль в висках и вскоре потерял сознание. Очнулся в городской больнице г.Ухань. На вопрос, что со мной, врач ответил: «У вас проблемы с сердцем». После тщательного обследования, на основании результатов рентгена грудной клетки, ультразвуковых исследований, кардиограммы, энцефалограммы и анализов крови врачи пришли к выводу, что у меня, во-первых, отмечается спорадическое мерцание предсердия; во-вторых, увеличено левое предсердие; в-третьих, увеличены пятый и шестой позвонки шейного отдела; в-четвертых склероз кровеносных сосудов. После этого мне доводилось лечиться чуть ли не во всех городских больницах и крупных военных госпиталях, меня многократно консультировали светила медицины. На лечение уходило до 10 тысяч юаней в год. Несмотря на это мое состояние продолжало ухудшаться. В 1989 г. я вновь оказался в городской больнице Уханя, и во время обследования врач, до этого уже несколько раз меня консультировавший, сказал: «Мерцание предсердий у вас приобретет характер приступов, продолжительность которых будет увеличиваться. Что касается мигрени, то будет хорошо, если удастся хотя бы остановить ее развитие. Вся беда в том, что увеличение позвонков и склероз сосудов препятствуют нормальному кровоснабжению обоих полушарий мозга». На мой вопрос о перспективах он ответил: «Очень сложно что-либо предсказывать. Иногда в таких случаях наступает паралич, а иногда все заканчивается слабоумием». Прогноз врача оказал на меня сильное психологическое действие. В этот момент рядом оказался мой старый приятель Чжан Айминь. Он рассказал, что раньше страдал желудочным синуситом, опущением желудка, желчно-каменной болезнью, ревматизмом и деформацией суставов. Но с тех пор, как стал заниматься методиками тайцзи «кулак Великого предела», «меч Великого предела» и «палка Великого предела», все его болячки постепенно прошли. Особенно быстро дело пошло на поправку после начала занятий по методике «цигун интеллектуальных способностей», разработанной мастером Пан Хямином. Чжан Айминь предложил мне заниматься вместе. И вот однажды в воскресенье с утра мы направились в парк Чжуншань, где проводил сеанс цигун-терапии председатель научного общества по изучению «цигун интеллектуальных способностей» провинции Хубэй учитель Чун Гоцюань. До этого я не верил в цигун, но выхода не было. В парк я шел с мыслью о том, что хуже все равно не будет. Учитель Чун начал с воздействия «внешней ци» на голову, и я почувствовал значительное облегчение. После сеанса я подошел к Чун Гоцюаню и рассказал свою историю болезни. Учитель рекомендовал мне продолжать занятия. С тех пор мучившая меня мигрень, которую даже профессора считали неизлечимой, оставила меня.

Однако я продолжал проходить курс лечения в больнице по поводу коронарной недостаточности, по три-пять раз в день принимая лекарства.

В воскресенье 23 июля у меня начался очередной сердечный приступ, который продолжался более семидесяти часов. Ни кислород, ни капельница, ни уколы, ни таблетки не могли его снять. 27 числа в моей палате стали появляться мои старые друзья. Пришли и мои дети. Почувствовав неладное, я спросил у одного из бывших коллег, чем вызвано такое внимание ко мне, и он сквозь слезы ответил, что их уже дважды предупреждали о моем критическом состоянии, вот все и пришли попрощаться со мной. Тогда я вспомнил об учителе Чуне, попросил медсестру снять капельницу, убрать кислородную трубку и провозить меня на балкон подышать свежим воздухом. Сестра была крайне удивлена и согласилась выполнить мою просьбу только с третьего раза. Я с помощью приятеля добрался до лифта, спустился вниз, сел в такси и поехал к Чун Гоцюаню. Учителя не оказалось на месте, но меня приняли его заместитель учитель Дай Чжифан и член правления общества учитель Ван Цзидун. Они усадили меня, велели закрыть глаза и с двух сторон, спереди и сзади, начали воздействовать на мое сердце «внешней ци». Минут через двадцать я почувствовал, будто кто-то с силой ударил меня в грудь. Меня прошиб холодный пот, и мне стало легче. Когда я вернулся в больницу, врачи попеняли мне за волнение, которое я им доставил, уехав неизвестно куда. Я же поблагодарил их и сказал, что выздоровел. Главврач мне, естественно, не поверил и отправил на кардиографию. Кардиограмма показала отсутствие патологии. Я потребовал немедленной выписки, но врачи отказали мне, обосновав свой отказ юридической ответственностью, которую они несут за меня. Выписали меня домой только через полтора месяца.

Перевод С.Сергеева

Обобщенная информация о протекании и результатах «воздержания от пищи» у Го Юйсян

Сунь Пэйцзюнь

В этом году учителю начальной школы г.Наньгуань уезда Хуэйминь провинции Шаньдун Го Юйсян исполнилось 52 года. Заниматься цигун (сянгуи) она начала 4 сентября 1996 г., «воздержание от пищи» наступило 25 октября и продолжалось 8 месяцев, до 19 июня 1997 г-

В результате «воздержания от пищи» женщина окрепла физически и психически.

1. Протекание «воздержания от пищи»

1) Питание. 25 октября 1996 г. во время обеда у Го Юйсян вдруг пропал аппетит. Она съела кусочек пампушки через силу и сразу почувствовала тошноту. Все пришло в норму, когда Го Юйсян выяснила у специалистов, что это наступило состояние «воздержания от пищи». Отныне ее рацион составляли: 2 ложки порошкового молока, 100 г отваренных овощей (капуста, батат, чечевица, помидоры или огурцы), изредка немного бахчевых. В последние 4 месяца в рацион добавилось яйцо.

2) Потребление воды. С наступлением состояния «воздержания от пищи» значительных изменений в потреблении жидкости не произошло. Го Юйсян ежедневно пила 4 раза по 400 г воды.

3) Выделения. Мочепускание происходило 3-4 раза в день по 200 г. Стул отмечался один раз в три дня, в меньшем количестве и более сухой, чем обычно.

4) Возвращение в обычное состояние. 19 июня 1997 г. Го Юйсян неожиданно захотела есть. Дети приготовили ей чашку жидкой рисовой каши. Съев половину, она поняла, что вкуса по-прежнему не ощущает, но было очень приятно. «Воздержание от пищи» завершилось.

Период восстановления обычного режима питания характеризовался употреблением жидкой, мягкой, постной пищи по принципу «понемногу, но часто». Го Юйсян ела 4-5 раз в день: в первые три дня — только жидкое, в последующие три дня — только мягкое и постное. Обычный режим питания восстановился через неделю.

2. Изменения в состоянии здоровья

До «воздержания от пищи» Го Юйсян страдала язвой желудка, артритом, болями седалищного нерва, неврастенией. За время «воздержания от пищи» все болезни прошли. Женщина стала полностью здоровой.

1) Уменьшение веса. Вес Го Юйсян с 57,5 кг снизился до 52,5 кг. Причем, снижение веса происходило равномерно: на 2,5 кг в первые четыре месяца и на 2,5 кг в последние четыре месяца.

2) Уменьшение продолжительности сна. До «воздержания от пищи» Го Юйсян не могла обходиться без дневного сна. Ее ночной сон составлял 7 часов (с 22.00 до 5.00). В период «воздержания от пищи» необходимость в дневном сне отпала, а продолжительность ночного сна сократилась до 4 часов (с 24.00 до 4.00). Сокращение продолжительности сна сопровождалось одновременным приливом энергии.

3) Увеличение физической выносливости. Го Юйсян обрела здоровье и, как следствие, стала более выносливой. Выполняя физическую работу, она стала чувствовать легкость и отсутствие признаков усталости, стала быстро ходить и даже обгонять на велосипеде молодых людей.

3. Психологические изменения

До «воздержания от пищи» Го Юйсян была человеком замкнутым, неразговорчивым, скрытным. После «воздержания от пищи» характер женщины коренным образом изменился: она стала открытой, общительной, в разговорах с коллегами и родными много шутит, интонации стали мягче. Го Юйсян научилась спокойно воспринимать неприятности и дома, и на работе.

Из-за своих болезней Го Юйсян испытывала чувство собственной неполноценности, что негативно сказывалось на работе. После «воздержания от пищи» она обрела уверенность, стала работать активнее и энергичнее, что не замедлило сказаться на успехах ее учеников.

Перевод С. Сергеева

