

Д.В.Русланов
Дао оздоровительных практик: психофизический комплекс «Сэнсей»

Издание 2-е, переработанное

© Русланов Д.В. 2004, 2014

Посвящается моим Учителям,
с которыми я не встретился
в этой жизни.

Оглавление

От автора	3	
Предисловие. Описание пути	4	
Глава 1. Техника комплекса «Сэнсэй»	8	
Глава 2. Общие комментарии	125	
2.1. О начале	125	
2.2. О литературе	126	
2.3. О ци...	127	
2.4. Три цветка сакуры	129	
2.5. О масках	131	
2.6. О стойке всадника	131	
2.7. О напряжении	134	
2.8. О внутренней работе	134	
2.9. О медитации	136	
2.10. О том, чего мы не замечаем...	138	
2.11. Взгляд на движение	141	
2.12. О негативных явлениях	146	
2.13. О правильном	147	
2.14. О названиях	148	
2.15. О разминке	148	
Глава 3. Духовная практика	151	
3.1. Мудрость веков (восточные притчи и афоризмы древних)	153	
3.2. Авторские притчи и афоризмы	154	
Вместо эпилога	161	
Список литературы	163	

От автора

Где лежит начало этой книги?

За ее пределами, где-то очень далеко отсюда. Может быть, в том времени, когда я впервые прикоснулся к первоисточнику «Трудные вопросы классической китайской медицины» [1], бережно переведенному Д.А.Дубровиным. А может, тогда, когда ознакомился с западными концепциями менеджмента и маркетинга и осознал некоторые простые вещи. Например, чтобы читатель получил желаемое, хорошо бы спросить, что ему действительно необходимо?

Исповедуя в течение определенного периода своей сознательной жизни концепции восточной философии и медицины, я начал заниматься тем, что можно было бы формализовать как тай-цзи – движение. С одним важным уточнением – движение, связанное с большой (в понимании человека) энергией.

В своих поисках я руководствовался лишь скупой литературой, а потому был стихией в своих метаниях. Такой путь обычно полон ухабов и завалов и может в принципе завести куда угодно. Например, в такие дебри, из которых уже и света-то белого не видать и требуется срочная помощь психиатра. Для выживания в непредсказуемых условиях стихии спасает развитие тонкой интуиции, которая одна может подсказать заблудшему единственно верный путь к истине. Я был не одинок в своих поисках. Мне помогали советами мудрые, оставившие после себя философию Дао.

Как бы то ни было, перед вами, Читатель, результат – мой труд и часть моей жизни, и я сделал все, чтобы идеи книги быстрее и проще дошли до вашего сознания – и словами, и рисунками, и духом.

Предисловие. Описание пути

Перед путешествием в неизведанное желательно пролистать хотя бы краткий путеводитель, для общего представления. Этим мы и займемся.

Цель написания книги – раскрыть для читателя оригинальные методики восточной оздоровительной практики. Здесь впервые представлен и подробно описан весьма эффективный комплекс упражнений под названием «психофизическая практика «Сэнсэй»». Ранее он был известен лишь узкому кругу лиц.

Большинство книг начинается с истории. Так принято. Но эта книга построена иначе.

Исторические экскурсы, безусловно, интересны, но больше знатокам, ценителям, фанатам, в конце концов. Читатель же пока еще только листает книгу, и дай Бог, чтобы его увлек материал! Не стоит навязываться с тем, что вряд ли потребуется. Кого по-настоящему заинтересуют сокровища комплекса «Сэнсэй» и кто захочет узнать о его традициях дополнительно, тот, несомненно, их найдет. А пока – лишь самое главное.

В восточных и эзотерических традициях считается, что человек состоит из трех планов: физического, эмоционального и ментального. В такой последовательности и построен материал.

Глава 1 знакомит читателя с базовой техникой выполнения комплекса «Сэнсэй», т.е. работой над физическим планом. Здесь все изложено в соответствии с правилом необходимого минимума, не более того. Собственно говоря, для большинства желающих достичь оздоровления это оказывается главным. Если по ходу чтения у читателя возникнут неясности или вопросы, то ответы на них он может получить в следующей части.

В главе 2 даются углубленные комментарии по поводу тонкостей выполнения психофизических практик вообще и рассматриваются такие нюансы, какие, честно говоря,

редко можно встретить в многочисленной, но, увы, часто второсортной литературе. Отдельные моменты касаются работы над эмоциональным и ментальными планами. В целом автор придерживается той точки зрения, что о предмете серьезной работы надо знать все, по крайней мере, в прикладном аспекте. Тогда можно надеяться и на надлежащий результат.

Глава 3 посвящена внутренней работе над собой, духовному совершенствованию человека. Без этого объективно невозможно обойтись, если хочешь освоить прозрение и понять, как устроен мир. В этой части не ищите четкого алгоритма действий, да и как его можно предложить, если читатели очень разные! Здесь можно найти лишь ориентиры для себя. Во всяком случае мудрецы Востока приветствовали именно такой путь.

Легких путей познания истины нет. Автор, как мог, постарался облегчить читательский труд, рассуждая, что незачем лишний раз карабкаться по отвесному склону, если лучше проложить обходную благоустроенную красивую дорогу. Но хочет заметить: с точки зрения восточного понимания Кармы, если кому-то при чтении данной книги и суждено упереться в тупик и прошибать лбом гранит, так того не миновать. Тупик, образно говоря, сам найдет человека, независимо от того, крадется ли он с опаской во тьме или путешествует беззаботно с фонариком в руках. Не стоит считать это фатализмом или верой в неотвратимость рока. Очень важно понять: человеку дарована свобода выбора, и только он сам выбирает глубину тупика и толщину гранитного камня. И эту ценность – свободу выбора своего пути – никто и никогда у человека не отнимает. Вот почему в жизни надо быть оптимистом. Недаром центрально-американские толтеки (т.е. учителя) считали: жизнь надо прожить по возможности весело и красиво. Нам ничто не мешает придерживаться их взглядов. Давайте мыслить позитивно!

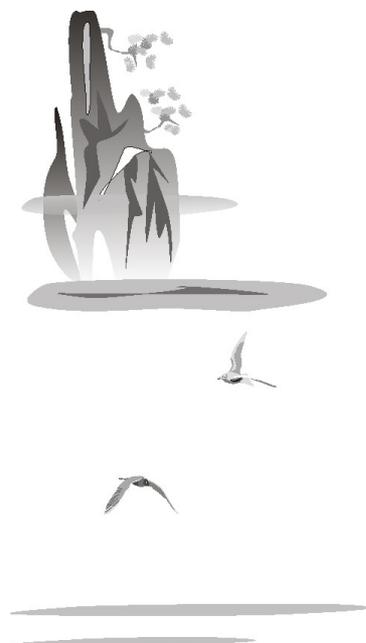
Человеку западного образа жизни трудно освоить премудрости восточных взглядов, методов познания и совершенствования себя. Таких подвижников немного, и автор это хорошо понимает, оценивая просто как факт бытия. Немногие постигают глубокие знания Востока, и лишь единицы достигают высот.

Автор постарался учесть потребности читателя, и предлагаемые в книге методики ориентированы на широкие слои населения. Безусловно, от вас, читатель, потребуется работа, но работа, на мой взгляд, вполне вам посильная, по плечу большинству, если не всем желающим. Во всяком случае соотношение затрат и получаемого эффекта более чем благоприятное для вечно спешащего и занятого заботами о хлебе насущном и отдыхе на Каймановых островах современного Homo sapiens.

Что ж, приятного путешествия. Удачи вам!

Комментарии к иллюстрациям комплекса «Сэнсэй»

1. В иллюстрациях каждый этап движения представлен начальной (исходной) и конечной позой, а также, как правило, промежуточными фазами. Конечная поза, в свою очередь, является начальной (исходной) для выполнения последующего этапа.
2. Все направления движения указаны стрелками: черные, выделенные жирно, – это предстоящая траектория движения; серые с «тающим» следом, подобным хвосту кометы, – уже проделанная.
3. Изображения отдельных элементов движения и поз для лучшего понимания могут быть продублированы в разных ракурсах. Каждую фазу движения автор постарался прокомментировать и проиллюстрировать как можно более детально и доходчиво.
4. В сложных позах обращайте внимание на положение стоп и относительно него «стройте» движение.



Глубинная суть любой практики –
это изменение кругозора человека,
укрепление его духа

Глава 1

Техника комплекса «Сэнсэй»

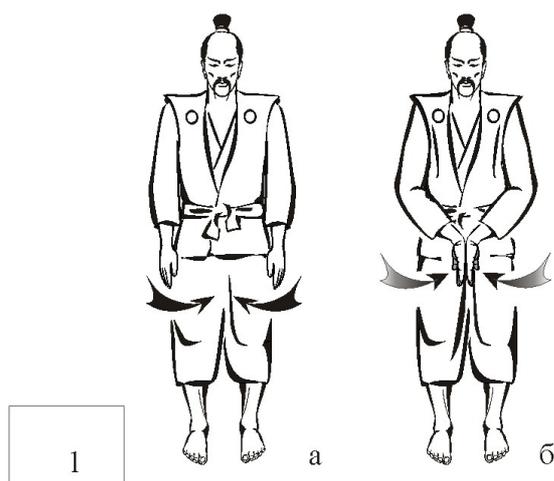
Те, кто хотят познать истину,
должны быть упорны.

1. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис.1). Сведите кисти вместе, тыл к тылу, внизу перед собой. Для этого сделайте руками полукруг вперед с одновременным поворотом ладоней кнаружи. В итоге кисти соприкасаются тыльными поверхностями, локти направлены в стороны и чуть вперед.

Тонкости. Все суставы принимают «округлое» положение.

Комментарии. Движение символизирует вашу готовность к приему информации, которая поступит к вам с последующим вдохом.

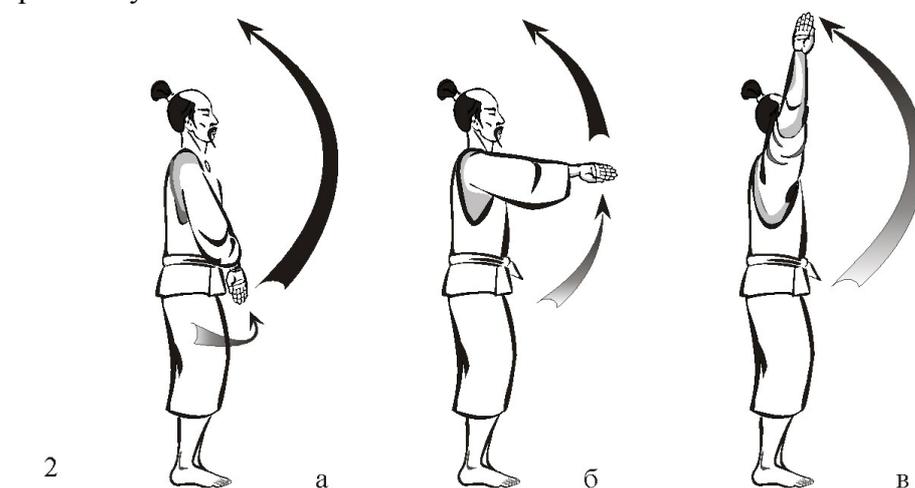


2. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 2). Поднимите выпрямленные руки вверх, не размыкая кистей.

Тонкости. Скорость движения диктуется возможностями вашего дыхания: начало и конец вдоха совпадают с началом и окончанием данной фазы движения; при этом часть паузы также можно отнести к последним сантиметрам движения. В конечной фазе постарайтесь «прочувствовать» распрямление тела.

Комментарии. Очень полезный элемент для восстановления правильного взаиморасположения позвонков и доступа воздуха в нижние отделы легких. Новички, выполняя данный элемент (да и все последующие тоже), обычно излишне сосредоточены на правильной технике движения, полностью забывая о дыхании. Это в корне неверно. Приоритет здесь может быть только один – дыхание и еще раз дыхание. Именно дыханию должно быть подчинено движение, а не наоборот. Ведь вы, по восточным представлениям, получаете с дыханием некую энергетическую субстанцию (по-китайски – ци), и задача правильного движения – гармонично распределить «воздушное» ци по организму.



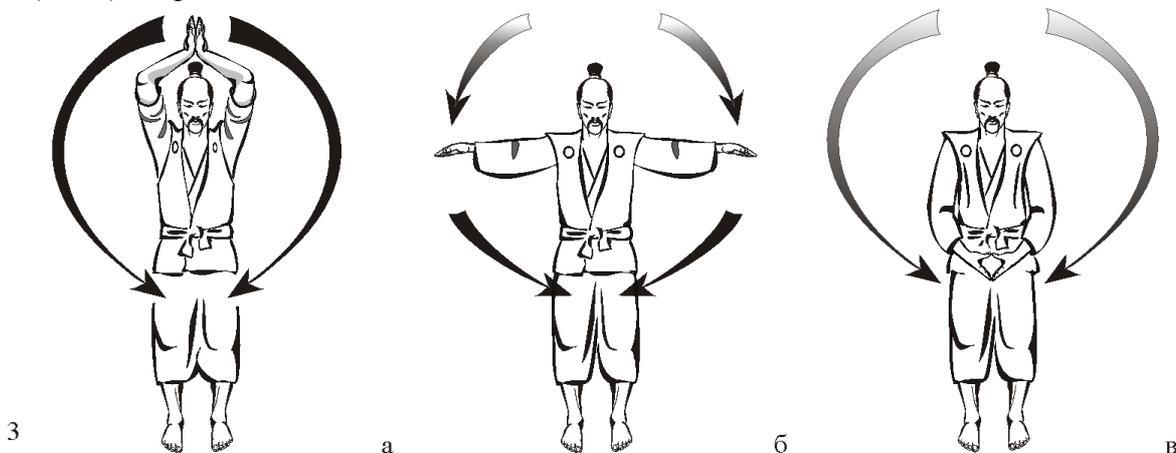
3. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 3). Опустите руки через стороны ладонями вниз. В конечной фазе кисти вновь сведены вместе, ладонями друг к другу, но соприкасаются только пальцами, при этом большие пальцы отведены и направлены к центру и вверх, а остальные 4 пальца направлены вниз.

Тонкости. Движение должно быть вкрадчиво мягким, немного замедленным в конце.

Комментарии. В обычном понимании (на физическом плане) движение способствует усилению работы легких. С точки зрения видения ци, вы расположили кисти особым

образом, а именно: а) замкнули «на себя» энергетические центры, расположенные в кончиках пальцев, т.е. в какой-то мере сбалансировали энергетику правой и левой частей тела; б) направили излучение энергетических центров ладоней в область 2-й (сексуальной) и 3-й (силы) чакр.

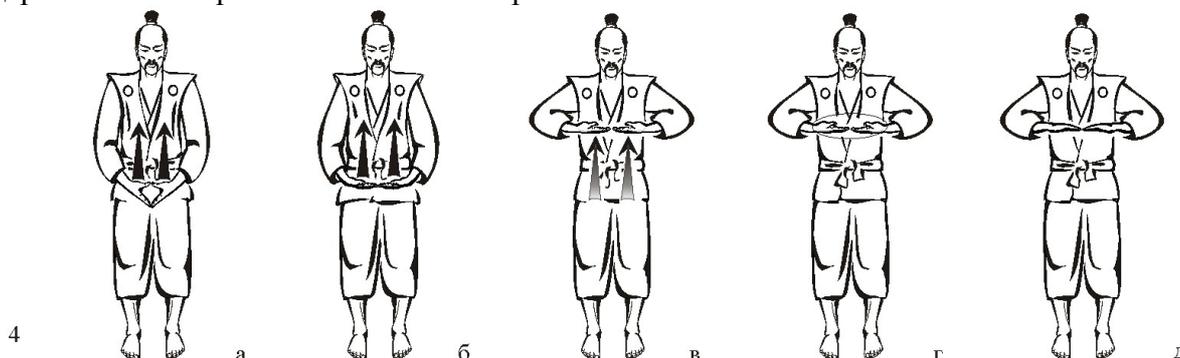


4. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 4). Поднимите кисти вертикально вверх, к груди, ладонями вверх. На паузе разверните кисти вокруг своей оси ладонями вниз.

Тонкости. При подъеме ладони старайтесь держать параллельно полу, пальцы плотно прижмите друг к другу, кисти соприкасаются друг с другом только средними пальцами.

Комментарии. Суть движения – это подъем неформленного энергетического сгустка по переднесрединной линии вверх, к расположению сердечной чакры. При этом поддерживается энергетический баланс правой и левой частей тела.

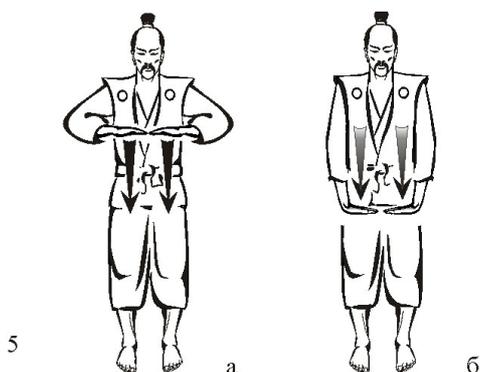


5. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 5). Опустите кисти ладонями вниз до уровня паха.

Тонкости. Кисти направлены пальцами навстречу друг другу, между собой пальцы уже не обязательно сомкнуты, но по-прежнему средние пальцы соприкасаются. В конечной фазе кисти максимально разогнуты, а локти выпрямлены.

Комментарии. Вместе с предыдущим движением вы осуществили смещение горизонтальных энергетических слоев, после чего временно блокировали передвижение энергии от кончиков пальцев до локтей.

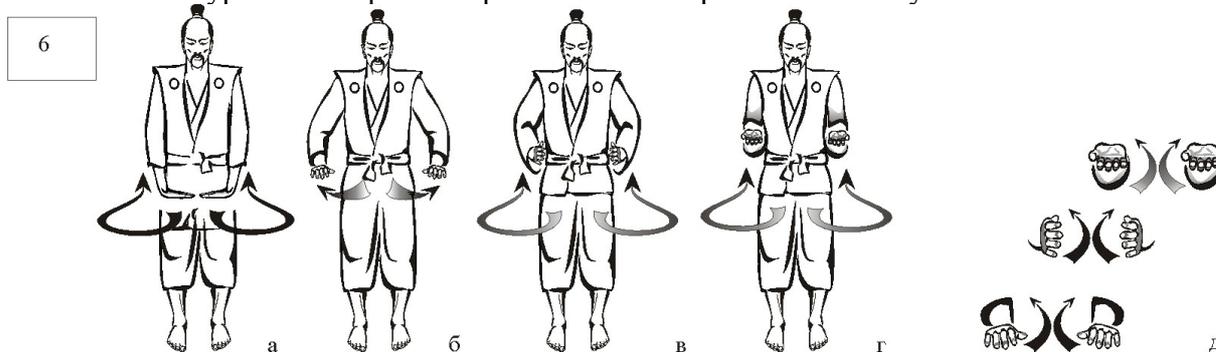


6. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 6). Вначале, расслабив напряжение в кистях и локтевых суставах (т.е. чуть согнув руки), опишите руками полукруг – немного вперед и в стороны, ладонями книзу; кисти при этом плавно разверните пальцами вперед. Когда руки оказались по бокам и умеренно отведены кнаружи, мягко измените траекторию движения: начните плавно сгибать локти, приближая кисти к телу, а в дальнейшем так же плавно поднимите кисти вверх, ближе к подмышкам, одновременно поворачивая их ладонями вверх. В конечном положении кисти чуть прижаты к бокам, направлены выпрямленными пальцами вперед, ладонями вверх, руки согнуты, локти сильно отведены назад.

Тонкости. При выполнении движения попытайтесь сформировать ощущение того, что вы буквально гладите ладонями нечто, соответствующее траектории движения. Вначале это может походить на вращение горизонтально расположенных жерновов, затем – подъем по контуру Эйфелевой башни. В конечном положении кисти распрямлены, совместно с предплечьем составляют одно монолитное целое, своего рода меч, большой палец прижат к боку ладони.

Комментарии. Расслабление напряжения в суставах в начале движения позволяет снять блокаду и восстановить циркуляцию энергии в верхних конечностях и организме в целом, в конечном положении напряжение кистей вновь блокирует энергию. Таким образом, вы чередуете ян-движение и инь-покой, при этом внутри ян присутствует инь (напряжение), а внутри инь присутствует ян (расслабление). Это, конечно, тонкость, но если вам удастся ее уловить, это будет здорово! Во время паузы предельно сконцентрируйтесь. Данный элемент связан с предельной концентрацией сил и внимания, переводит ваше состояние духа и ваше осознание в «боевое» положение. Образно говоря, этим движением вы для себя «взвели курок». Теперь постарайтесь не выстрелить вхолостую!



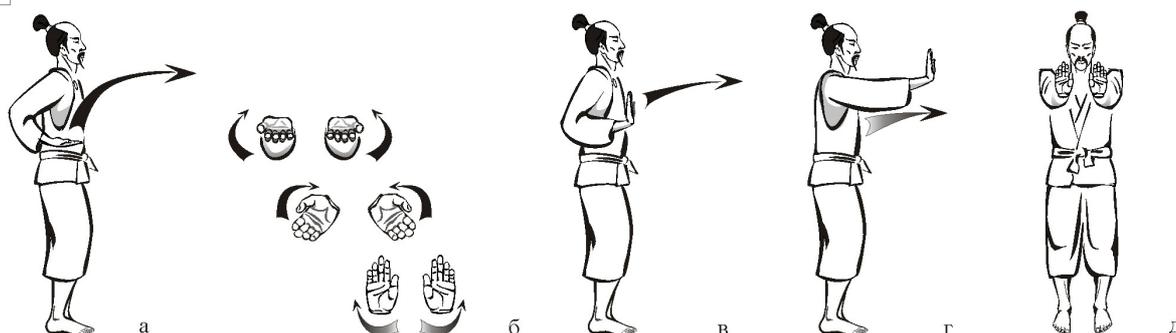
7. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 7). Выпрямите руки вперед, прямо перед собой, одновременно вращая их вокруг оси. Более точно: не только вращайте руки, но и разогните кисти, как бы ввинтите их в плотное пространство. Вы должны толкать вперед центром ладоней воображаемую сопротивляющуюся стену. В конечном положении руки расположены на уровне плечей, кисти резко разогнуты, направлены пальцами вверх.

Тонкости. Данный элемент совершается с предельным напряжением сил; вы напрягаете все тело – от кончиков пальцев ног (которые подбираются «в себя», подобно когтям у хищника), мышц ног, спины, живота, груди и шеи до кистей. Важно плавно распределить напряжение по всему телу, достигая максимальных усилий в кистях. В конечной фазе движения кисти настолько отведены до предела назад, что пальцы даже согнуты в мелких суставах, отчего центр ладоней «выпирает» вперед.

Комментарии. Внимание: выдох лучше делать через рот, длинный, сквозь умеренно сомкнутые губы. Таким способом вы создаете искусственное препятствие потоку воздуха, способствуя внутреннему напряжению. Этот элемент не только великолепно укрепляет легкие, но и положительно влияет на иммунную систему, поскольку, как считали древние, «удаляет токсины» из организма.

7



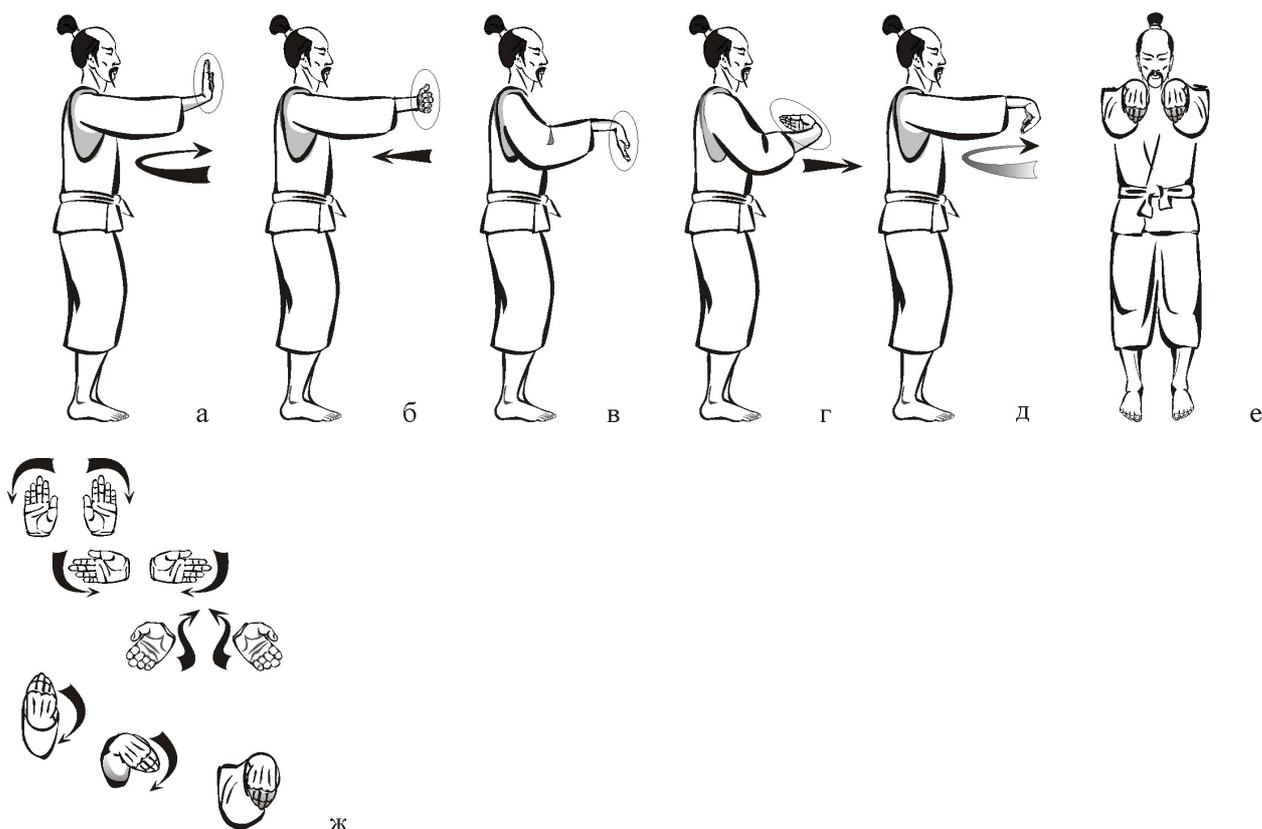
8. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 8). Довольно сложное движение, которое для удобства изучения целесообразно разбить на две части. Вначале, чуть расслабившись, притяните кисти к себе. Для этого, не меняя разгибания в лучезапястных суставах, сгибайтесь руки в локтях и одновременно вращайте их кнаружи; при этом кисти разворачиваются тоже кнаружи. В положении, когда согнутые локти прижаты к бокам, кисти максимально вывернуты, т.е. развернуты ладонями вверх, а пальцы направлены вниз-вперед-в стороны, поменяйте вектор движения на противоположный. Для этого вначале согните кисти к себе, что называется, до упора, и пальцы сложите в пучок, а затем, вращая руки (а с ними соответственно и кисти) в обратном направлении, одновременно вновь выпрямите их. В конечном положении руки выпрямлены, располагаются параллельно друг другу, локти резко разогнуты (в замке), кисти резко согнуты (в замке), отчего вперед «смотрит» тыл кистей, все пальцы сведены вместе, в один пучок и направлены вниз и к себе.

Тонкости. Постарайтесь освоить слаженный и мягкий поворот кистей с общим движением рук. Это важно для гармонизации движения ци.

Комментарии. Весьма интересное и неординарное в энергетическом плане движение – каждой рукой вы сворачиваете ци в тугую жгут, создавая максимальное напряжение поля в собранных пучком пальцах рук.

8



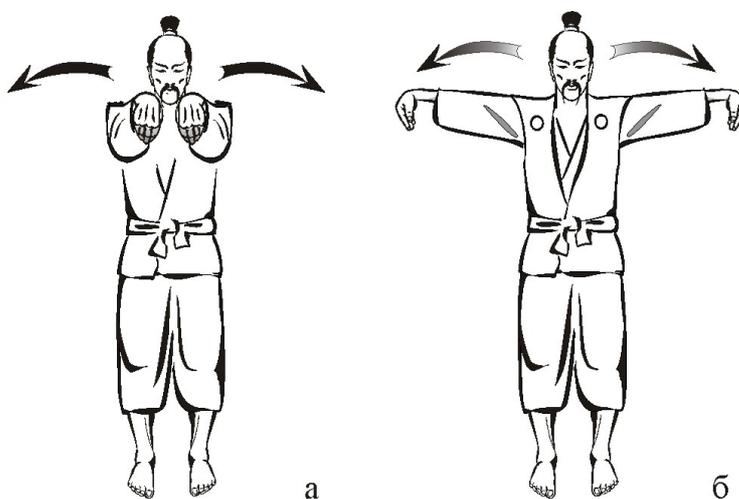
9. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 9). Разведите руки в стороны, сопровождая движение мощным выдохом.

Тонкости. Обратите внимание на максимальное сгибание кистей в лучезапястных суставах, все пальцы должны быть собраны вместе в один пучок. Руки отведены в стороны и чуть вверх, так, чтобы концы пальцев располагались на одном уровне с подмышками. Выдох, как и в элементе 8, можете делать через рот, сквозь слегка сомкнутые губы, только менее энергично, вполсилы.

Комментарии. Вы разводите левый и правый энергетические жгуты в стороны.

9



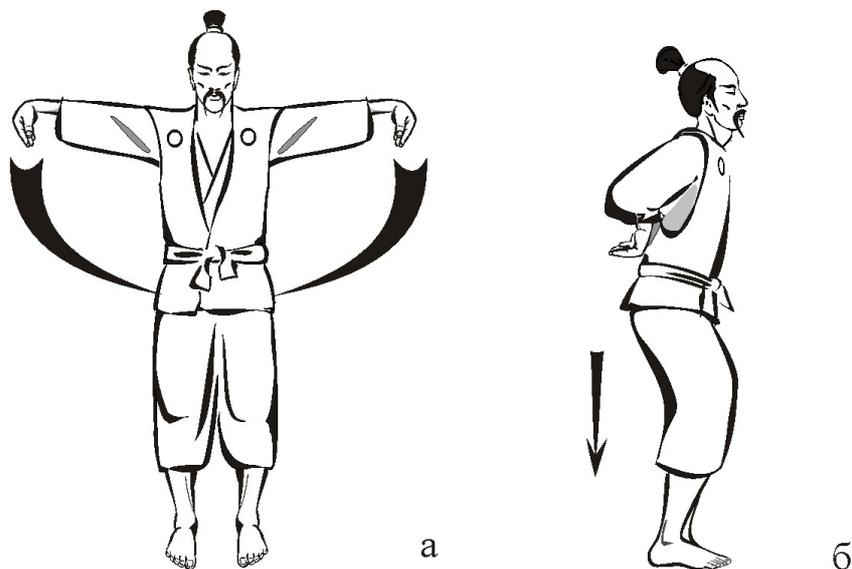
10. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 10). Продолжайте траекторию предыдущего движения: спокойно отведите руки за спину. Одновременно немного согните ноги в коленях, иными словами, присядьте чуть глубже. В конечном положении руки за спиной максимально согнуты в локтях, кисти – в лучезапястных суставах, пальцы собраны в пучок. Тыл лучезапястных суставов плотно прижат к спине, причем как можно выше; можно сказать, вы немного надавливаете тылом лучезапястных суставов на спину в области проекции нижней доли легких – верхнего полюса почки.

Тонкости. В финале движения следует основательно сдвинуть плечи вверх и назад и слегка запрокинуть назад голову.

Комментарии. Вы заводите энергетические жгуты за спину, при этом энергетические пучки, образованные кончиками собранных вместе пальцев, направлены назад и определенным образом прожигают пространство, расположенное позади почек (чакры почек).

10



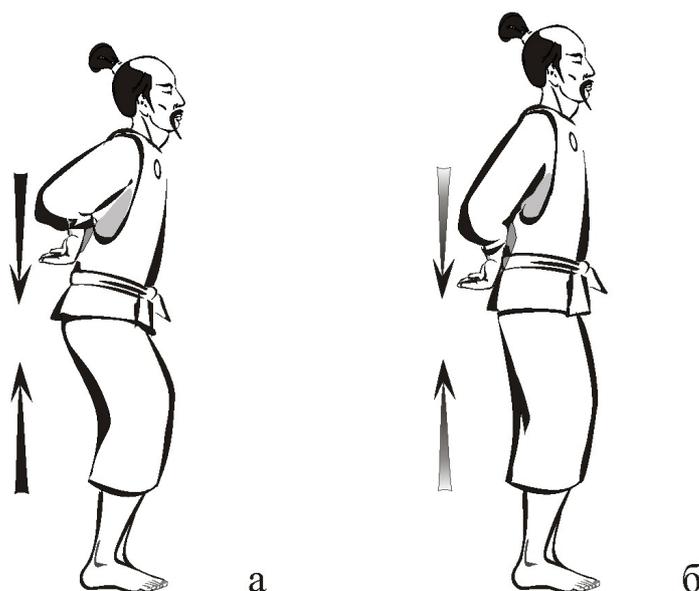
11. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 11). Проведите с умеренным нажимом тылом лучезапястных суставов по спине вниз, до уровня пояснично-крестцового сочленения-крестца; одновременно немного распрямите колени (до привычного «округлого» положения).

Тонкости. Выпрямляясь вверх, верните плечи и голову в правильное положение.

Комментарии. Движение можно отнести к категории массажных, которое показано при всех видах патологий спины и таза, начиная с проблем с пояснично-крестцовым отделом позвоночника и заканчивая всем спектром мужских и женских заболеваний.

11



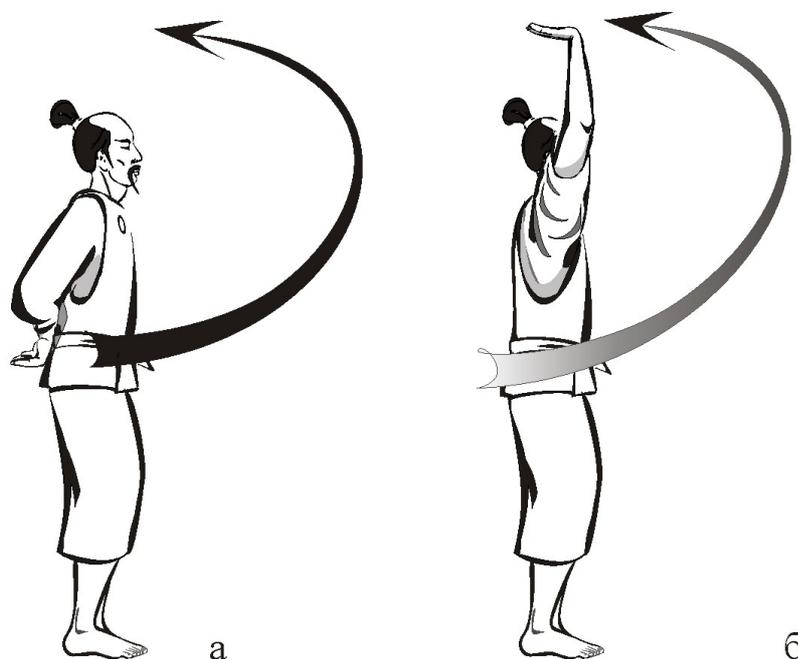
12. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 12). Сделайте длинное слитное (маховое) движение: выпрямляя, поднимите руки перед собой и вверх. В конечном положении руки расположены кверху, ладонями вверх, пальцы направлены назад, локти чуть согнуты (суставы «округлы»).

Тонкости. При выполнении движения расслабьте кисти; они должны по инерции распрямиться и оказаться ладонями вверх.

Комментарии. Данный элемент очень напоминает взмах крыльев птицы. Насколько свободно и мощно он выполняется и насколько согласован со свободным полным вдохом, настолько эффективно вы перемещаете энергетические слои из-за спины вверх.

12



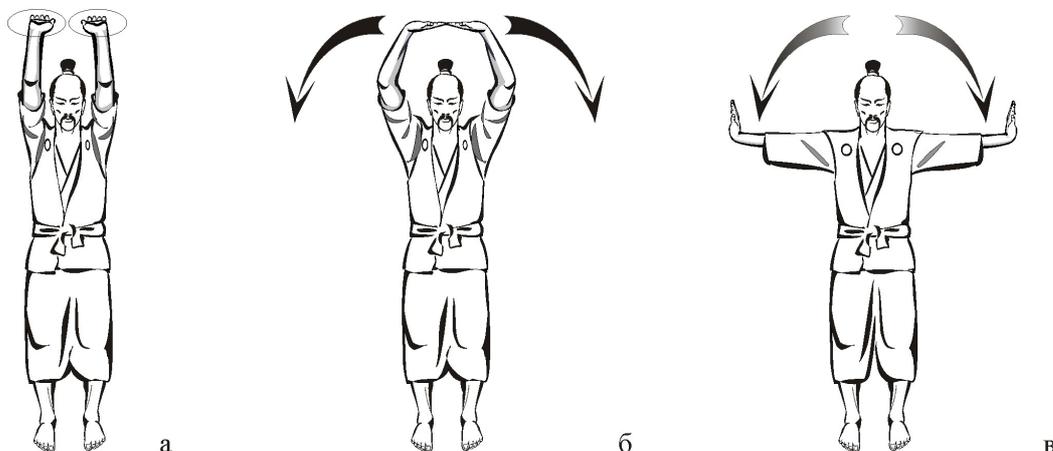
13. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 13). Разверните кисти пальцами друг к другу и опустите руки через стороны вниз до горизонтального уровня. В конечном положении руки разведены в стороны, выпрямлены в локтях, лучезапястные суставы в разогнутом положении, отчего кисти направлены пальцами вверх, ладонями кнаружи.

Тонкости. В конечном положении, поскольку кисти максимально разогнуты, а пальцы выпрямлены, вы можете ощущать напряжение в связках пальцев и предплечьях. Это правильно.

Комментарии. Вы не столько перемещаете энергетические слои, сколько «гладите» изнутри и раздвигаете в стороны свой энергетический кокон, подготавливая следующий элемент.

13



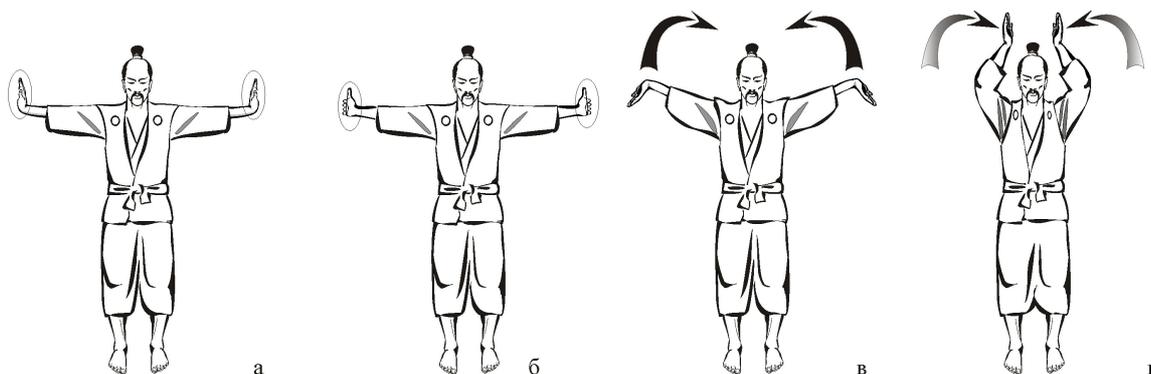
14. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 14). Вначале, не меняя разгибания в лучезапястных суставах, вращайте выпрямленные руки вокруг их оси кнаружи, отчего тыл предплечий будет «смотреть» вверх, ладони – кнаружи и вверх, а пальцы – вниз и в стороны. Затем поднимите руки через стороны вверх, постепенно чуть сгибая их в локтях и расслабляя ранее разогнутые лучезапястные суставы.

Тонкости. Важно, чтобы предшествующий, данный и последующий элементы выполнялись очень слитно, без четких остановок и резких переходов.

Комментарии. Этим движением вы «зачерпнули» и подняли вверх порцию ци.

14



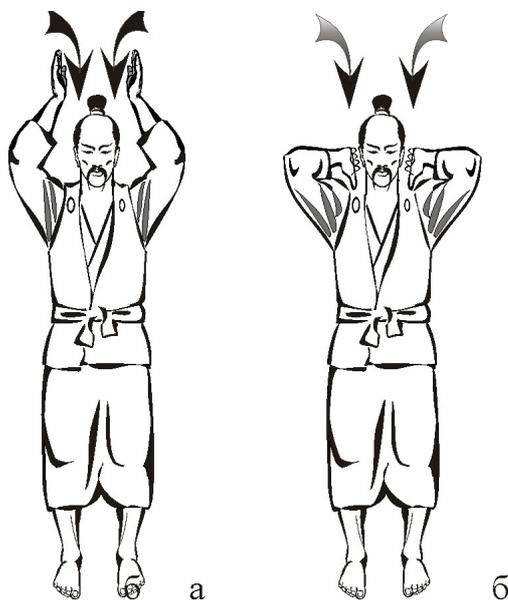
15. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 15). Сгибая локти, опустите кисти вниз, к плечам. В конечном положении кисти практически касаются плеч, располагаются на расстоянии 1-2 см от шеи; ладони «раскрыты», пальцы свободно разомкнуты, большие пальцы отведены в стороны (по отношению к кисти).

Тонкости. В конечном положении важно, чтобы полусогнутые ладонь и пальцы, повторяя форму шеи, охватывали ее в виде воротника-корсета. Большие пальцы почти касаются середины ключиц. Обратите внимание на положение локтей – вперед и кнаружи, на уровне плечей, не ниже. Спина выпрямлена, живот подтянут.

Комментарии. Шея – очень важный объект. Именно здесь череп «надевается» на позвоночник. И здесь расположены два важных энергетических центра: передний, известный как горловая чакра, и менее известный задний, называемый воротами смерти. Своим движением вы притянули периферическую ци ближе к указанным энергетическим центрам и фактически замкнули их между собой благодаря особому расположению кистей.

15



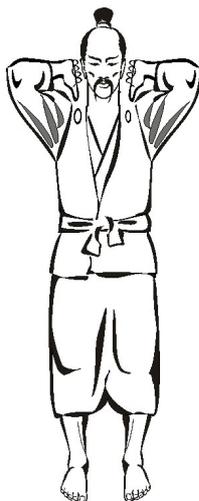
16. Дыхание. Полуторный цикл дыхания: вдох – пауза, выдох – пауза и вновь вдох – пауза.

Общее движение. Сохранение положения (видимая неподвижность).

Тонкости. Очень легко, незаметно для постороннего наблюдателя подвигайте головой, устанавливая ее в максимально удобное для вас положение. Обычно возникает желание потянуться шеей вверх, буквально на миллиметры поднять подбородок и на столько же подать голову назад.

Комментарии. Созданный между кистями «энергетический корсет» стимулирует энергетику данной области, способствует раскрытию горловой чакры и снимает напряжение в энергетическом центре основания черепа. Чисто утилитарно данный элемент полезен при шейном остеохондрозе, нейроциркуляторной дистонии, гипер- и гипотонии, повышенном внутричерепном давлении (ликворной гипертензии), хроническом тонзиллите, заболеваниях щитовидной железы.

16



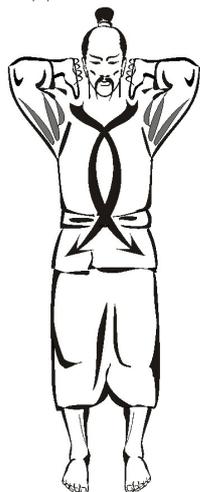
17. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 17). Опустите руки вниз по скрещивающейся перед грудью траектории. Для этого вначале опустите вниз и внутрь локти, затем скрестите руки крест-накрест, ладонями к себе и, наконец, опустите руки вниз, ладонями книзу. В конечном положении руки чуть согнуты в локтях и разогнуты в лучезапястных суставах (суставы в «округлом положении»).

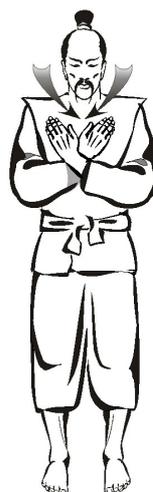
Тонкости. В конечном положении пальцы направлены навстречу друг другу и немного вперед, чуть согнуты. Выдох можно делать ртом, тонкой дующей струей.

Комментарии. В данном элементе акцентирована «округлость» суставов, в отличие, например, от близкого элемента 5, где лучезапястные суставы резко разогнуты, а пальцы выпрямлены, создавая блокаду для циркуляции энергии (см. рис. 17а). Данный элемент завершает отдельный самодостаточный блок, составленный из элементов 1-17.

17



а

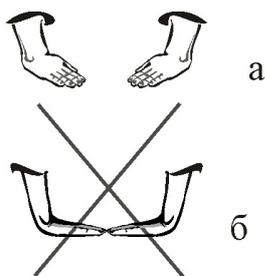


б



в

17а



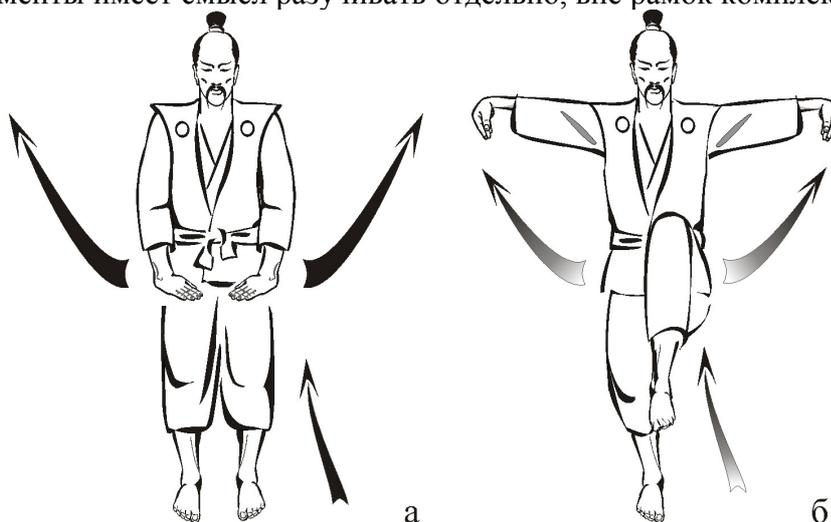
18. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 18). Выполните синхронно (одновременно) следующие элементы: а) разведите руки в стороны и чуть вверх, резко согнув кисти; б) оторвите от пола левую ногу, согните в колене и поднимите вверх. В конечном положении руки разведены в стороны и чуть вверх, выпрямлены в локтях, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах, направлены вниз, пальцы собраны в пучок и направлены к себе, колено левой ноги поднято высоко вверх таким образом, чтобы голень располагалась отвесно, вертикально вниз, носок следует оттянуть от себя (также направить вниз).

Тонкости. Важно легко удерживать равновесие, не забывая о прямой спине и правильном положении головы.

Комментарии. Данный элемент, как и последующий, относительно сложен для идеального выполнения; эти элементы имеет смысл разучивать отдельно, вне рамок комплекса.

18



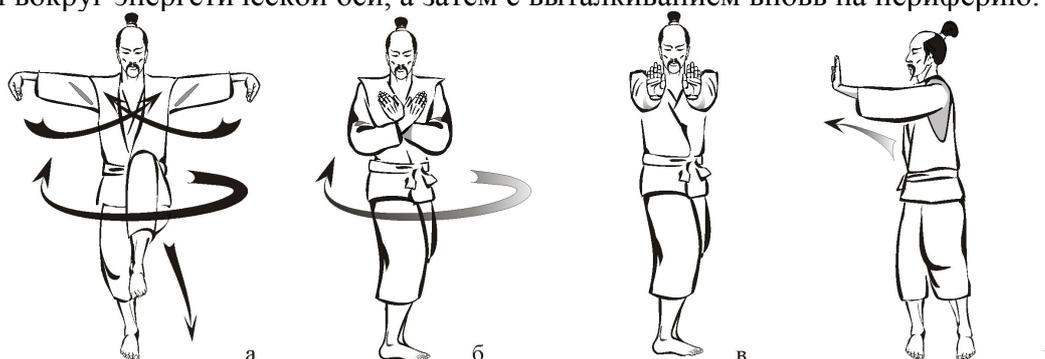
19. Дыхание. Выдох.

Общее движение (рис. 19). Выполните синхронно (одновременно) следующие элементы: а) верните поднятую ногу в исходное положение (желательно с мягкой постановкой стопы!); б) начните поворот туловища вправо одновременно со сложным движением рук. Теперь подробнее. Вначале, поворачивая туловище вправо, согните в локтях руки и скрестите их крест-накрест, правая рука впереди, ладонями к себе. К этому моменту левая нога уже поставлена на место, и вам следует перенести на нее основной вес, т.е. сместить назад центр тяжести. По окончании поворота, составляющего в общей сложности 90°, выпрямите руки вперед, будто бы толкая от себя основаниями ладоней упругую сопротивляющуюся среду. Как естественное преодоление сопротивления переносите при этом тяжесть тела вновь на правую, т.е. фактически переднюю, ногу. В конечном положении ваше туловище развернуто вправо на 90°, руки выпрямлены вперед по отношению к туловищу на уровне плечей, кисти разогнуты в лучезапястных суставах, направлены пальцами вверх, ладонями вперед.

Тонкости. Суть движения – овладение искусством сохранения равновесия (мягкая постановка стопы) и защиты (руки – крест-накрест с последующим отведением воображаемой стены от себя). Внимание следует уделять не только нюансам движения рук и кистей, но и безукоризненно точной «раскачке» тела при переносе центра тяжести с одной ноги на другую. Важно также «вложить» в движение внутреннее напряжение, уподобляясь отпущенной пружине; при этом эффект достигает максимума к концу выталкивания.

Комментарии. Данный элемент несет в себе зашифрованное боевое защитное действие и составляет единое целое с последующим элементом. Такое единство подчеркивается началом движения следующего элемента во время паузы после выдоха, а не на вдохе, как обычно. При выполнении данного элемента происходит мощное перемещение пластов периферического ци по сложной траектории: вначале с притяжением к центру и закручиванием вокруг энергетической оси, а затем с выталкиванием вновь на периферию.

19



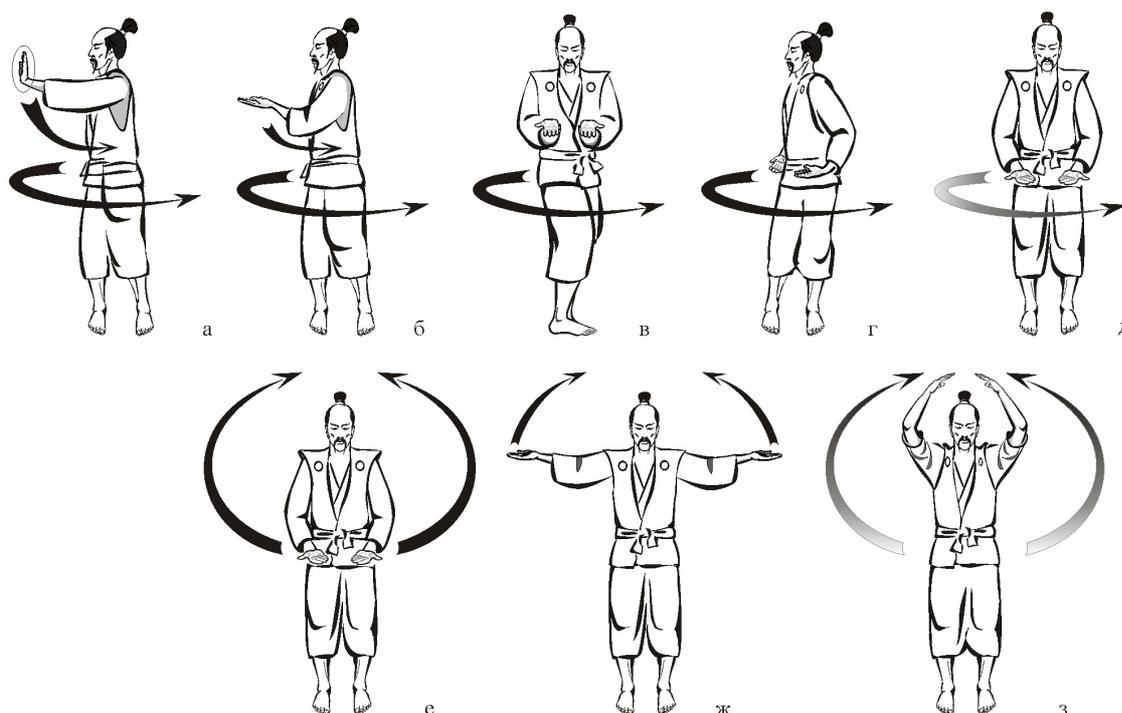
20. Дыхание. Пауза – вдох – пауза.

Общее движение (рис. 20). Вначале мягко разверните кисти ладонями вверх, а затем, сгибая локти, приблизьте их по нисходящей траектории к себе, к низу живота. Одновременно следует плавно перенести центр тяжести тела назад, на левую ногу. Продолжая приближать кисти к себе, начните поворот туловища влево (возвращаясь в исходное положение) с одновременным переносом тяжести тела равномерно на обе ноги. Еще до окончания полного поворота туловища измените траекторию движения рук: начните поднимать их через стороны вверх, ладонями вверх. В конечном положении руки находятся вверх, полусогнуты, ладони обращены внутрь-книзу.

Тонкости. Уже в начале движения надо расслабиться (пружина «разжата») и выполнять его спокойно, плавно, без напряжения.

Комментарии. Обратите внимание на свое эмоциональное и ментальное состояние. Оно должно стать незамутненно-безмятежно-безразличным. При подъеме рук вы вновь переместили нижние пласты ци вверх.

20



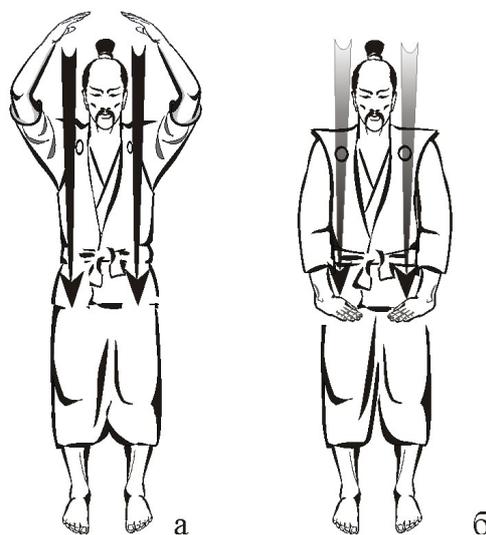
21. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 21). Опустите кисти по вертикали вниз, пронося их мимо лица, груди и живота, ладонями вниз. В конечном положении все суставы сохраняют «округлое» положение.

Тонкости. При движении пальцы кистей направлены друг к другу. Выдох можно делать через рот, тонкой длинной струей воздуха.

Комментарии. Этим движением вы буквально опустили вниз энергетические пласты.

21



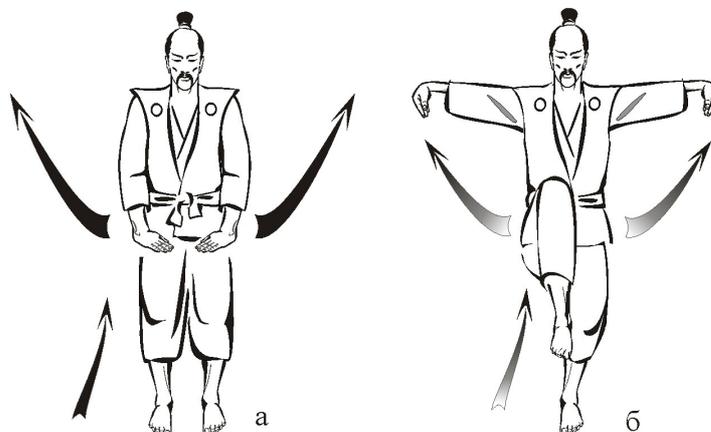
22. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 22). Повторите элемент 18 в зеркально-симметричном исполнении: разведите руки в стороны и чуть вверх, одновременно отрывая от пола правую ногу и поднимая вверх правое колено. В конечном положении руки разведены в стороны и направлены чуть вверх, выпрямлены в локтях, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах, направлены вниз, пальцы собраны в пучок и направлены «на себя» и вниз, колено правой ноги поднято высоко вверх таким образом, чтобы голень располагалась отвесно, вертикально вниз, носок следует оттянуть от себя (также направить вниз).

Тонкости. Важно легко удерживать равновесие, не забывая о прямой спине и правильном положении головы.

Комментарии. Теперь легко понять, что вы работаете с пластами ци другой стороны тела. В чем-то эта поза напоминает одну из индийских асан, а также символически крест, который много значит в эзотерических традициях.

22



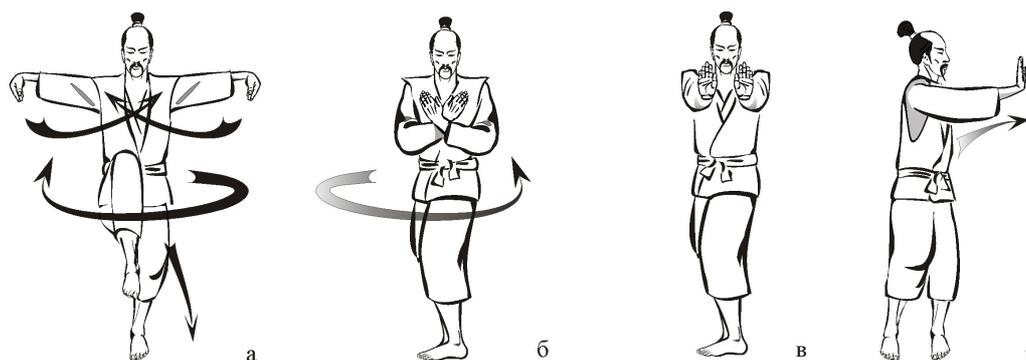
23. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 23). Повторите элемент 19 в зеркально-симметричном исполнении. Синхронно: а) верните поднятую ногу в исходное положение (желательно с мягкой постановкой стопы!); б) начните поворот туловища влево одновременно со сложным движением рук. Теперь подробнее. Вначале, поворачивая туловище влево, согните в локтях руки, скрестив их крест-накрест, левая рука впереди, ладонями к себе. К этому моменту правая нога уже поставлена на место, и вам следует перенести на нее основной вес, т.е. сместить назад центр тяжести. По окончании поворота, составляющего в общей сложности 90° , выпрямите руки вперед, будто бы толкая от себя основаниями ладоней упругую сопротивляющуюся среду. Как естественное преодоление сопротивления переносите при этом тяжесть тела вновь на левую, т.е. фактически переднюю, ногу. В конечном положении ваше туловище развернуто влево на 90° , руки выпрямлены вперед по отношению к туловищу, на уровне плечей, кисти разогнуты в лучезапястных суставах, направлены пальцами вверх, ладонями вперед.

Тонкости. Те же, что при выполнении элемента 19: следует уделять внимание не только нюансам движения рук и кистей, но и безукоризненно точной «раскачке» тела при переносе центра тяжести с одной ноги на другую. Помните также о внутреннем напряжении: оно должно уподобляться отпущенной пружине; при этом эффект достигает максимума к концу выталкивания.

Комментарии. Обратите особое внимание на пластику движения и постоянно совершенствуйте ее. По-настоящему эффективное перемещение слоев ци возможно лишь при совершенной пластике и безукоризненной концентрации вашего внимания.

23

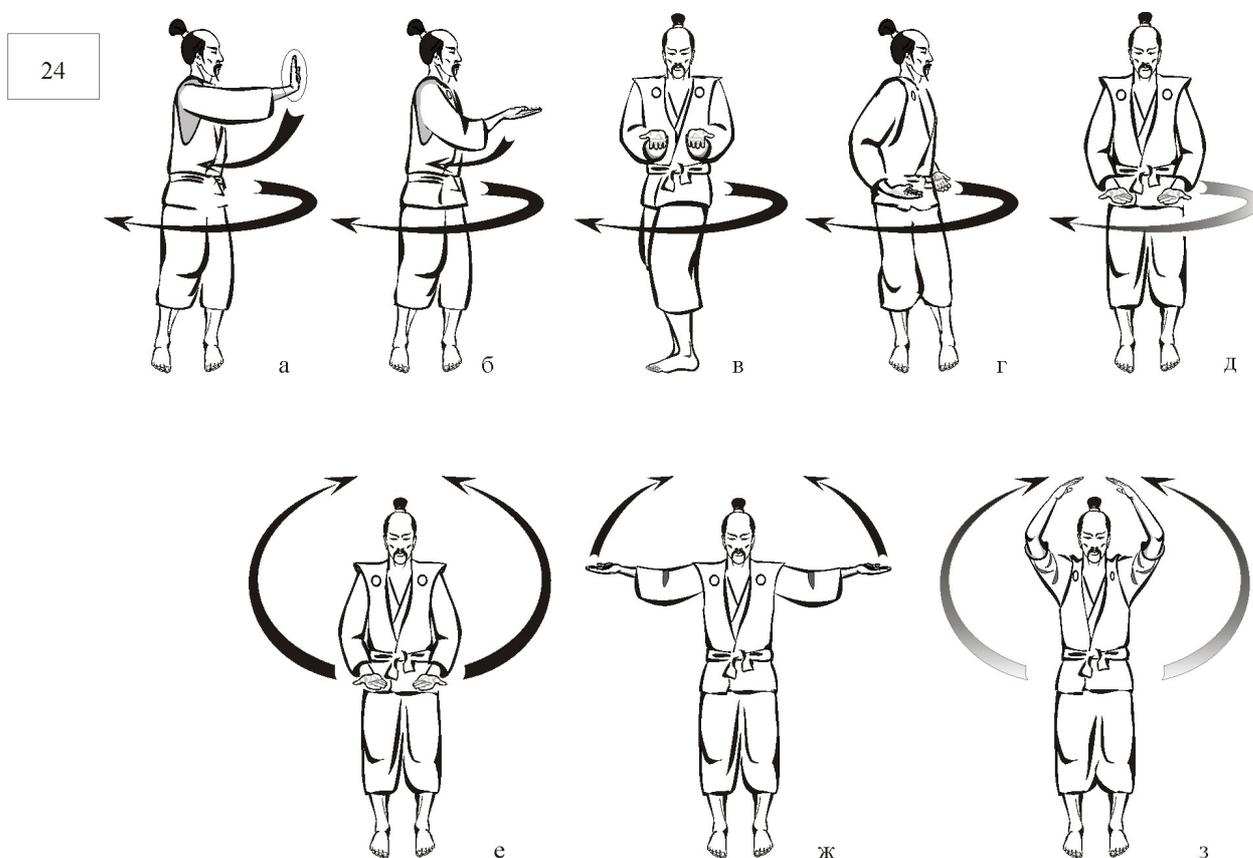


24. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 24). Повторите элемент 20 в зеркально-симметричном исполнении. Вначале мягко разверните кисти ладонями вверх, а затем, сгибая локти, приблизьте их по нисходящей траектории к себе, к низу живота. Одновременно следует плавно перенести центр тяжести тела назад, на правую ногу. Продолжая приближать кисти к себе, начните поворот туловища вправо (возвращаясь в исходное положение) с одновременным переносом тяжести тела равномерно на обе ноги. Еще до окончания полного поворота туловища измените траекторию движения рук: начните поднимать их через стороны вверх, ладонями вверх. В конечном положении руки находятся вверху, полусогнуты, ладони обращены внутрь-книзу.

Тонкости. Уже в начале движения надо расслабиться (пружина «разжата») и выполнять его спокойно, плавно, без напряжения.

Комментарии. Обратите внимание на свое эмоциональное и ментальное состояние. Оно должно стать незамутненно-безмятежно-безразличным. При подъеме рук вы вновь переместили нижние пластины ци вверх.



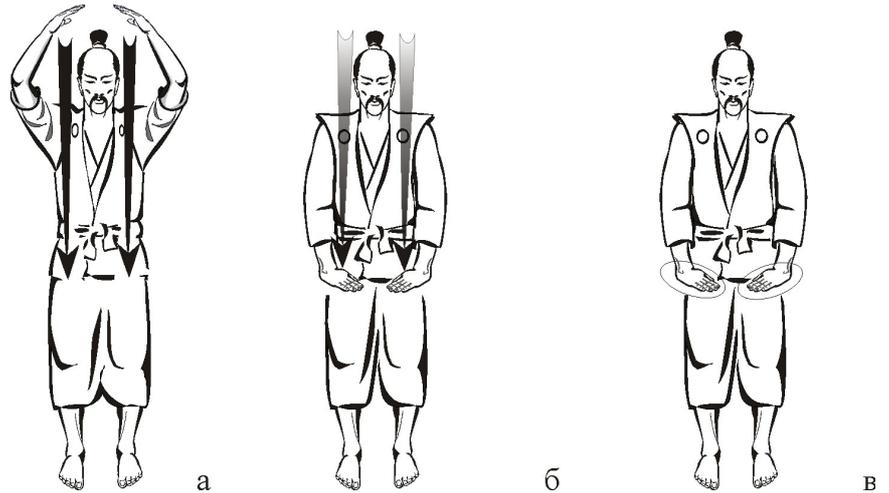
25. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 25). Повторите элемент 21. Опустите кисти по вертикали вниз, пронося их мимо лица, груди и живота, ладонями вниз. В конечном положении все суставы сохраняют «округлое» положение. На паузе поверните кисти ладонями кверху.

Тонкости. При движении пальцы кистей направлены друг к другу. Выдох можно делать через рот, тонкой длинной струей воздуха.

Комментарии. Данный элемент завершает отдельный самодостаточный блок, включающий элементы 18-25.

25



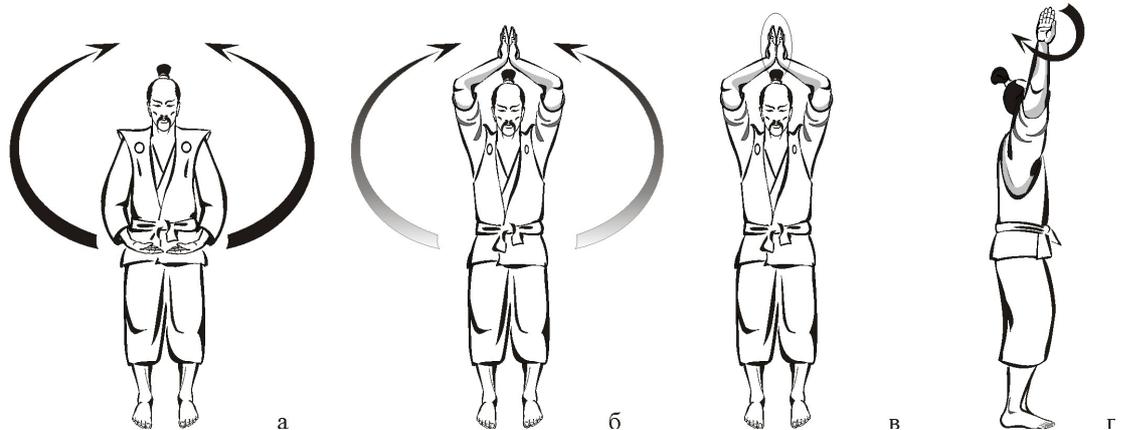
26. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 26). Мягко поднимите руки через стороны вверх, разворачивая кисти. Иными словами, в начале движения ладони обращены вверх, в середине – вниз, в конце – кнаружи. В конечном положении руки подняты над головой, кисти соприкасаются друг с другом тыльными сторонами, пальцы направлены вверх, ладони – кнаружи. На паузе опишите кистями поворот вокруг горизонтальной оси вперед-вниз-назад, так чтобы пальцы были направлены назад.

Тонкости. Во время поворота только тыльные стороны пальцев остаются в тесном контакте друг с другом.

Комментарии. Этим поворотом вы начали работу с верхним полюсом центрального энергетического столба.

26



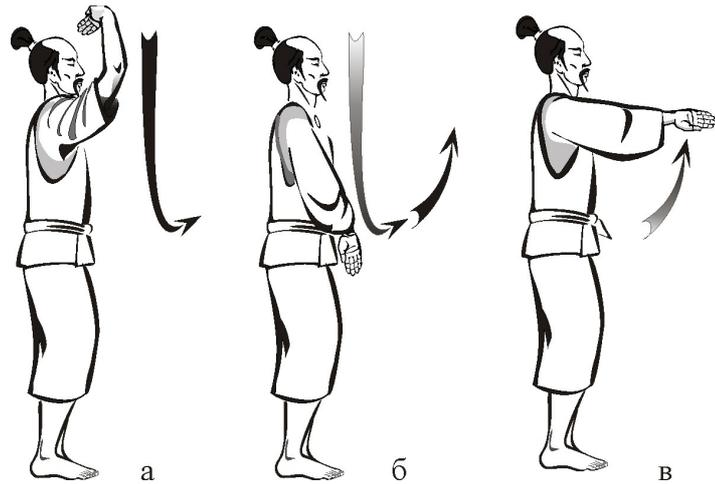
27. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 27). Опустите руки по прямой вниз с последующим подъемом вверх-вперед, до уровня груди. В начале движения пальцы направлены назад (к себе), плотно прижаты друг к другу тыльной стороной, в середине, когда руки находятся внизу, пальцы также направлены вниз, затем кисти выворачивают ладонями кнаружи и пальцы направлены уже вперед.

Тонкости. На всем протяжении движения пальцы по-прежнему плотно соприкасаются тыльными поверхностями.

Комментарии. С точки зрения видения энергетика, вы аккуратно разрезаете энергетический кокон тела по переднесрединной линии и «протыкаете» перед собой его толстый слой. Вашим скальпелем служат энергетические пучки, исходящие из кончиков пальцев.

27



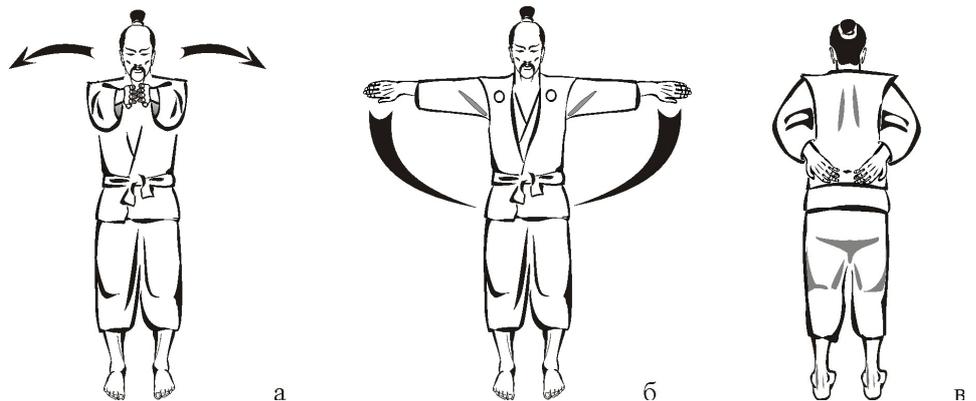
28. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 28). Вначале разведите руки в стороны на уровне плечей, ладонями назад, затем заведите их за спину и, наконец, прижмите ладони к спине в области почек-поясницы. В конечном положении руки согнуты в локтях за спиной, ладони плотно прижаты к спине в области почек.

Тонкости. Вдох свободный, глубокий, мощный. В финале движения постарайтесь ближе свести за спиной локти.

Комментарии. Широкое движение руками сопровождается мощное перемещение слоев в стороны и назад, по аналогии с плавательными движениями в воде.

28



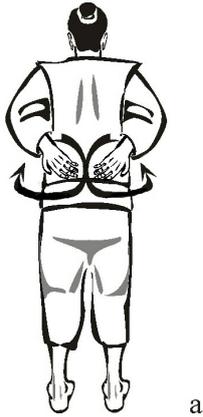
29. Дыхание. Полный дыхательный цикл: вдох – пауза, выдох – пауза.

Общее движение. Выполните пальцами массаж области почек, плотно прижимая центр ладоней к спине. Траектория массажного движения – круговая.

Тонкости. Можно повысить эффективность массажа, если подключить к нему плечевой пояс: одновременно с работой пальцев подвигайте плечами, будто сбрасывая с себя какую-то ношу.

Комментарии. Прижатие центра ладоней к спине в области проекции почек усиливает общую энергетику организма. По восточным понятиям, в почках сосредоточивается основная масса первородной энергии ци в виде эссенции цзин. На ваше усмотрение данный массаж можно выполнять еще 1-2 дыхательных цикла, это совсем неплохо.

29



а

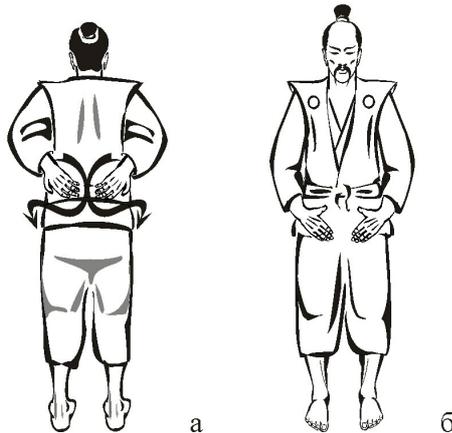
30. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис.30). Прижимая ладони к телу, проведите ими по траектории вперед-вниз (от спины, по бокам, к низу живота).

Тонкости. И в начальном, и в конечном положении кисти прижаты к телу, пальцы направлены к центру-вниз.

Комментарии. Очень полезное упражнение для улучшения функций внутренних половых органов – и женских, и мужских.

30



а

б

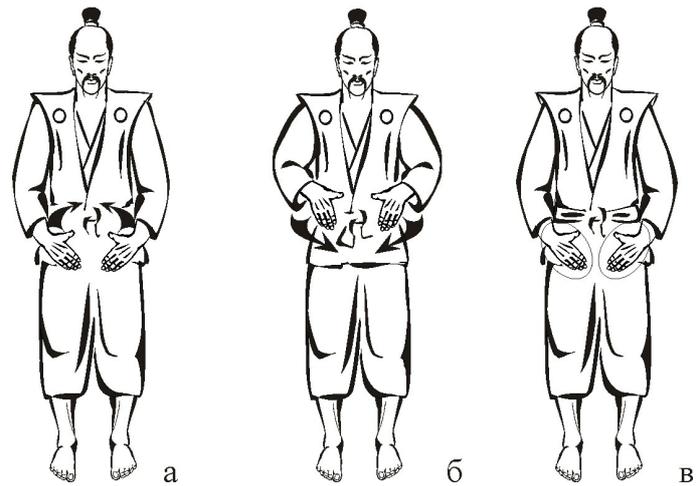
31. Дыхание. Полный дыхательный цикл: вдох – пауза, выдох – пауза.

Общее движение (рис. 31). Сделайте массаж живота: на вдохе проведите ладонями по полукругу, вокруг пупка вверх, на выдохе – по этой же траектории в обратном направлении, вниз. Во время паузы оторвите ладони от тела и поверните их вверх, пальцы обращены друг к другу.

Тонкости. Представьте, что кисти как бы охватывают округлый живот, тогда большой палец отведен в сторону и по направлению к центру, а остальные направлены вниз. Фактически вы делаете массаж периферии живота, но не его центра.

Комментарии. Данный элемент представляет собою не столько обычный, сколько энергетический массаж, поскольку центры ладоней огибают центр силы (силовую чакру), расположенную на несколько пальцев ниже пупка.

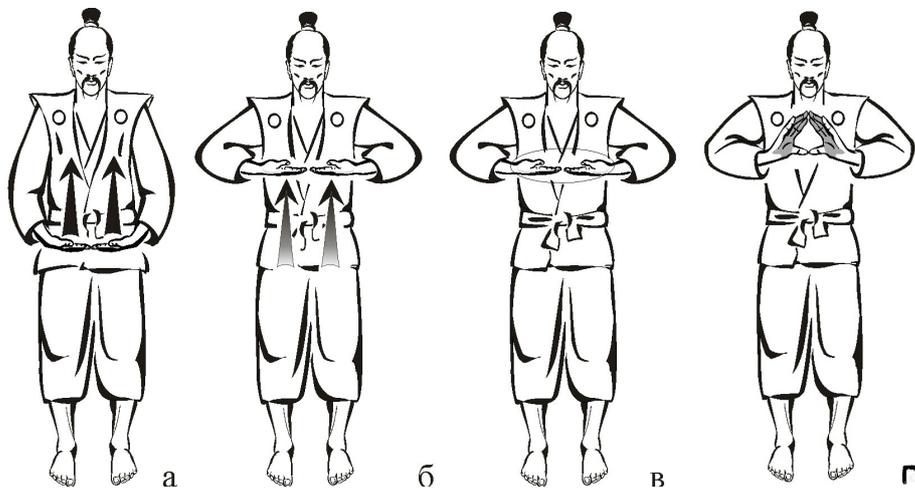
31



32. Дыхание. Вдох – пауза.

Общее движение (рис. 32). Повторите элемент 4: сгибая руки в локтях, поднимите выпрямленные кисти вертикально вверх, к груди, ладонями вверх. На паузе разверните кисти ладонями от себя, при этом средние, указательные и большие пальцы входят в соприкосновение с одноименными пальцами другой кисти, образуя подобие треугольника: большие пальцы направлены вниз-к центру, остальные – вверх-к центру. Тонкости. При подъеме кистей ладони старайтесь держать параллельно полу, пальцы плотно прижмите друг к другу, кисти соприкасаются друг с другом только средними пальцами.

Комментарии. После подъема ци к области сердечной чакры вы сформировали кистями энергетически замкнутую фигуру, направив раскрытые энергетические центры ладоней вперед.



32

33. Дыхание. Выдох – пауза.

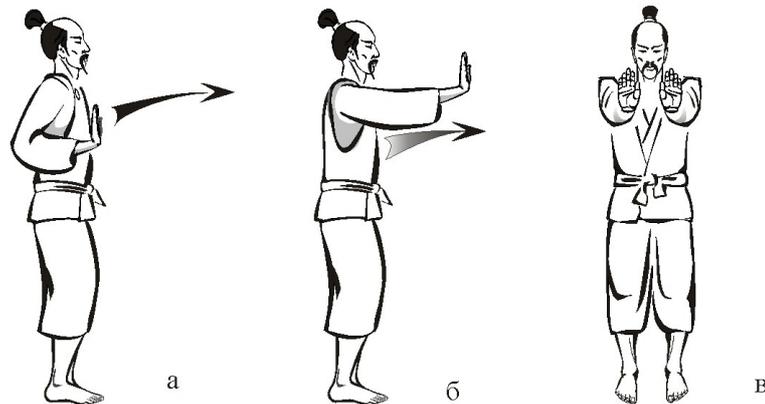
Общее движение (рис. 33). Выпрямите руки вперед, прямо перед собой. Вы должны толкать вперед центром ладоней воображаемую сопротивляющуюся стену. В конечном положении руки расположены на уровне плечей, кисти резко разогнуты, направлены пальцами вверх.

Тонкости. Данный элемент совершается с предельным напряжением сил; вы напрягаете все тело – от кончиков пальцев ног (которые подбираются «в себя», подобно когтям у хищника), мышц ног, спины, живота, груди и шеи до кистей. Важно плавно распределить напряжение по всему телу, достигая максимальных усилий в кистях. В конечной фазе

движения кисти разогнуты до предела настолько, что пальцы даже согнуты в мелких суставах, отчего центр ладоней «выпирает» вперед.

Комментарии. Внимание: выдох лучше делать через рот, длинный, сквозь умеренно сомкнутые губы. Таким способом вы создаете искусственное препятствие потоку воздуха, способствуя внутреннему напряжению. Этот элемент не только великолепно укрепляет легкие, но и положительно влияет на иммунную систему, поскольку, как считали древние, «удаляет токсины» из организма.

33



34. Дыхание. Вдох – пауза, выдох - пауза.

Общее движение (рис. 34). На вдохе поднимите руки перед собой вверх, постепенно чуть сгибая их в локтях и расслабляя ранее разогнутые лучезапястные суставы (фазы а, б). На выдохе опустите кисти вниз, к плечам (фаза в). В конечном положении кисти практически касаются плечей, располагаются на расстоянии 1-2 см от шеи; ладони «раскрыты», пальцы свободно разомкнуты, большие пальцы отведены в стороны (по отношению к кисти).

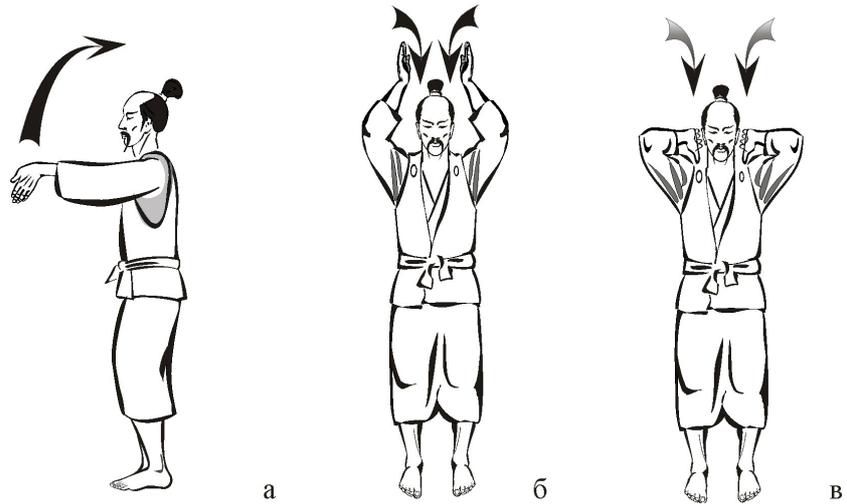
Тонкости. В конечном положении важно, чтобы полусогнутые ладонь и пальцы, повторяя форму шеи, охватывали ее в виде воротника-корсета. Большие пальцы почти касаются середины ключиц. Обратите внимание на положение локтей – вперед и кнаружи, на уровне плечей, не ниже. Спина выпрямлена, живот подтянут.

Комментарии. Шея – очень важный объект. Именно здесь череп «надевается» на позвоночник. И здесь расположены два важных энергетических центра: передний, известный как горловая чакра, и менее известный задний, называемый воротами смерти. Своим движением вы притянули периферическую ци ближе к указанным энергетическим центрам и фактически замкнули их между собой благодаря особому расположению кистей.

Тонкости. Важно, чтобы предшествующий, данный и последующий элементы выполнялись очень слитно, без четких остановок и резких переходов.

Комментарии. Этим движением вы «зачерпнули» и подняли вверх порцию ци.

34



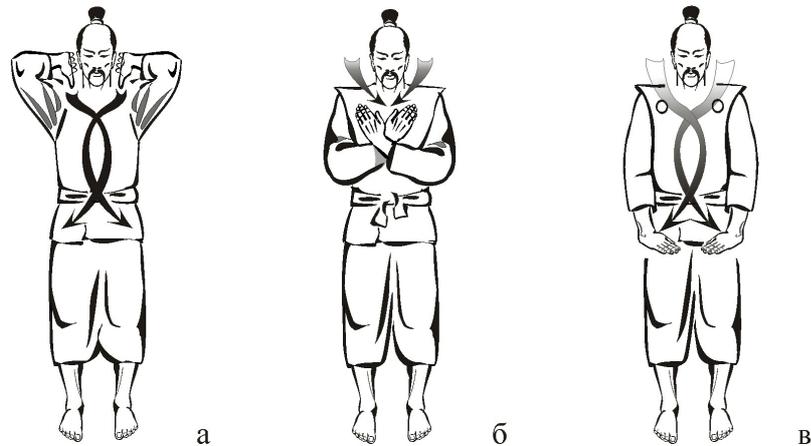
35. Дыхание. Вдох-пауза, выдох – пауза.

Общее движение в точности повторяет движение №17. После вдоха, на выдохе опустите руки вниз по скрещивающейся перед грудью траектории. Для этого вначале опустите вниз и внутрь локти, затем скрестите руки крест-накрест, ладонями к себе и, наконец, опустите руки вниз, ладонями книзу. В конечном положении руки чуть согнуты в локтях и разогнуты в лучезапястных суставах (суставы в «округлом положении»).

Тонкости. В конечном положении пальцы направлены навстречу друг другу и немного вперед, чуть согнуты. Выдох можно делать ртом, тонкой дующей струей.

Комментарии. В данном элементе акцентирована «округлость» суставов.

35



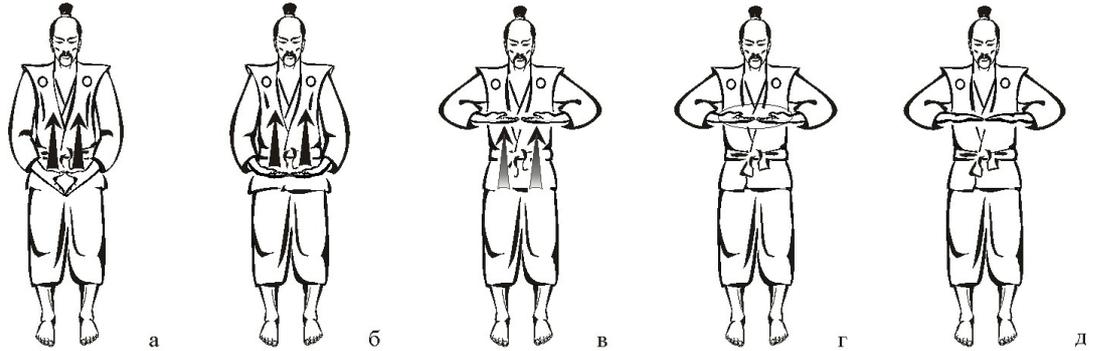
36. Дыхание. Вдох – пауза.

Упражнение подходит к завершению - общее движение повторяет начало. Поднимите кисти вертикально вверх, к груди, ладонями вверх. На паузе разверните кисти вокруг своей оси ладонями вниз.

Тонкости. При подъеме ладони старайтесь держать параллельно полу, пальцы плотно прижмите друг к другу, кисти соприкасаются друг с другом только средними пальцами.

Комментарии. Суть движения – это подъем неформленного энергетического сгустка по переднесрединной линии вверх, к расположению сердечной чакры. При этом поддерживается энергетический баланс правой и левой частей тела.

36



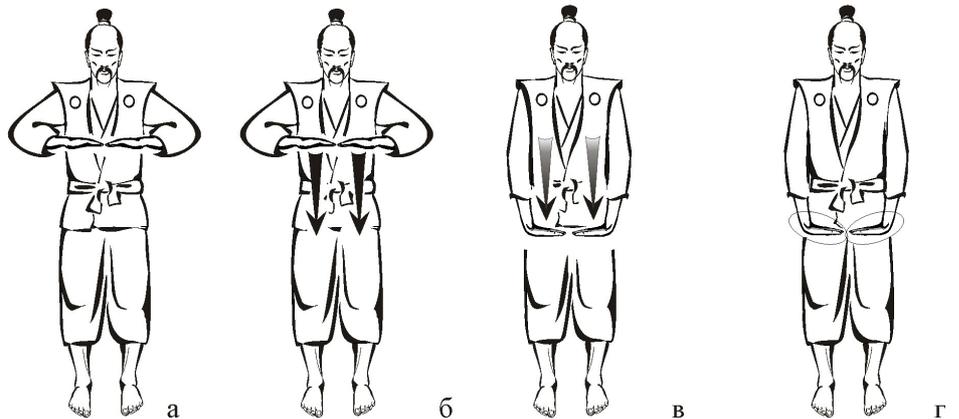
37. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 37). Опустите кисти ладонями вниз до уровня паха.

Тонкости. Кисти направлены пальцами навстречу друг другу, между собой пальцы уже не обязательно сомкнуты, но по-прежнему средние пальцы соприкасаются. В конечной фазе кисти максимально разогнуты, а локти выпрямлены.

Комментарии. Вместе с предыдущим движением вы осуществили смешение горизонтальных энергетических слоев, после чего временно блокировали передвижение энергии от кончиков пальцев до локтей.

37



38. Дыхание. Пауза – вдох – пауза.

Общее движение (рис. 38). Вначале мягко разверните кисти ладонями вверх, а затем начните поднимать их через стороны вверх, ладонями вверх. В конечном положении руки находятся вверху, полусогнуты, ладони обращены внутрь-книзу.

Тонкости. Уже в начале движения надо расслабиться (пружина «разжата») и выполнять его спокойно, плавно, без напряжения.

Комментарии. Обратите внимание на свое эмоциональное и ментальное состояние. Оно должно стать незамутненно-безмятежно-безразличным. При подъеме рук вы вновь переместили нижние пласты ци вверх.

38



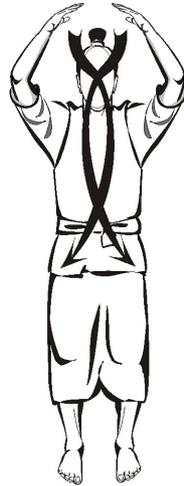
39. Дыхание. Выдох – пауза.

Общее движение (рис. 39). Опустите кисти по скрещивающейся траектории вниз, пронося их мимо лица, груди и живота, ладонями вниз. Конечное положение - обычная поза; упражнение закончено.

Тонкости. При опускании желательно совершать расслабленными кистями волнообразные «размазывающие» движения из стороны в стороны. Вы как бы снимаете шероховатости с вашего обновленного энергетического кокона. Это – последний штрих для наведения глянца.

Комментарии. Теперь наступил «момент истины». Оцените ваше самочувствие до выполнения комплекса и сейчас. Сопоставьте: а) степень общего комфорта (это наиболее важно); б) ясность мыслей в голове; в) выраженность и окраску локальных симптомов. На начальных этапах обучения не стремитесь *обязательно* что-то почувствовать. Бесстрастно наблюдайте за собой. Как правило, даже после первого правильно выполненного опыта появляется ощущение ясности мышления и особой бодрящей легкости. Вы это уже почувствовали? Что ж, отрадно. Успехов вам и дальше!

39



а



б



в

Глава 2

Общие комментарии

В любви можно встретить боль,
в прощании – радость.
За восходом следует закат,
за ночью – рассвет.
Мудрый постигает суть вещей,
а не их внешние проявления.

2.1. О начале

С чего начинать психофизическую практику? Адептам философии Дао такой вопрос, возможно, покажется глупым, ибо читающий эти строки уже начал действовать. Однако на кое-какие вещи, по крайней мере на две, все же следует обратить внимание, а именно: на готовность к изменению и присутствие «здесь и сейчас». Теперь подробнее об этих значимых, более того, абсолютно необходимых элементах человеческого существования. Уточним, благополучного человеческого существования.

О готовности к изменению. Человек по своей природе во многом ленивый и консервативный. Достигнув удобной формы комфортного существования, он подсознательно стремится всеми силами сохранить ее. Такое поведение вполне понятно, хотя с точки зрения эволюции и человеческого развития неоднозначно. Оно может быть и правильным, и неправильным в зависимости от ситуации. Здесь важно понять, каким путем достигается сохранение безмятежного покоя – защитой своих консервативных взглядов или эволюционным изменением себя? Последнее предполагает субъективное согласие с объективной реальностью и приспособление себя (читай – своего образа мышления) к вечно меняющемуся миру, как того требует от нас Жизнь.

Второй необходимый элемент, присутствие «здесь и сейчас», означает отрешение от всего, что второстепенно для человека в краткий миг нынешнего существования, прежде всего от прошлого и будущего. Действительно, все события прошлого, равно как и любые события будущего, менее значимы, чем вечно изменчивое настоящее. А если уж быть абсолютно точным, с философской точки зрения пути Дао ни прошлое, ни будущее не важны вообще, мы все существуем лишь в краткий миг настоящего.

Понимание необходимости присутствия «здесь и сейчас» открывает путь к цельности самосознания, к обретению единства разрозненного и распыленного суетой жизни «я», вечно метавщегося между прошлым и будущим.

2.2. О литературе

Сегодня все, что так или иначе связано с оздоровительными практиками, переживает настоящий бум. Впрочем, может быть, так было всегда. К сожалению, большую часть литературы на эту тему справедливо будет отнести к категории ширпотреба. По-настоящему хороших и ценных книг встречается очень мало.

Автор настоятельно рекомендует ознакомиться с книгой Валерия Хорева «Кобудо в современной жизни» [5], где просто и доступно для понимания описаны сложные моменты восточных практик, в большинстве своем, несмотря на свою важность (а может, именно благодаря ей!), даже не упоминаемые в других руководствах. Блестящее знание материала плюс солидный авторский опыт – все это пропущено сквозь призму вдумчивого анализа и изложено предельно правдиво.

Вторая книга, «Сватовство смерти» Н.Михайлова [4], более ценна для философского осмысления и не только физических практик, но и жизни в целом.

У кого хватит сил и желания, могут пролистать книги восточных первоисточников [3, 6].

Конечно, можно заметить, что обращаться к восточным первоисточникам надо в первую очередь, с чем автор совершенно согласен. Однако мы с вами живем в современном мире, а он и без того перегружен информацией. Возвращение к первоисточникам подразумевает прохождение читателем пути длиной в несколько тысячелетий. Не всем это под силам, да, признаться, не всем это надо. Проще и правильней довериться тем современникам, которые прошли этот путь и честно описали свой опыт, без прикрас и утайки. Низкий поклон таким Учителям!

2.3. О ци...

Говоря о восточных оздоровительных практиках, нельзя обойти молчанием такие чисто китайские понятия, как ци, цзин, шэнь, и.

Ци – это философская категория, обозначающая энергию Вселенной. В отличие от привычных нам западных определений, основанных на строгой логике и подкрепленных опытом, восточное понимание энергии ци гораздо масштабнее. Оно включает в себя всю мыслимую энергию, как ту, о которой нам известно, так и ту, о существовании которой мы, может быть, даже и не подозреваем. Звучит фантастично? Может быть. Но теория ведь не кусается. А пользуясь наработанными веками восточными методиками на практике, есть вероятность достигнуть весьма и весьма впечатляющих результатов.

Большой толковый словарь китайских иероглифов предлагает свыше 30 различных значений ци. «Ци – фундаментальная субстанция, лежащая в основе устройства Вселенной, где все существует благодаря видоизменению и движению» [1]. «Каноны предупреждают..., что законы ее [ци] циркуляции не позволено нарушить никому» [там же]. От себя добавлю: попытаться нарушить можно (что каждый человек в своей жизни неоднократно и делает, совершая ошибки), но адекватный ответ никогда не замедлит себя ждать. Хрестоматийный пример – разбитый лоб и кровь из носа.

Выделяют самые разные виды ци – по локализации, по происхождению, по предназначению и т.д. Так, существует ци небесная, земная и человеческая; ци изначальная, унаследованная от родителей, и ци поддерживающая, которая, в свою очередь, делится на ци воздушную и ци, содержащуюся в продуктах питания; наконец, можно упомянуть о защитной ци, роль которой понятна из ее названия. Раз ци – энергия, то она напрямую связана с любой работой, будь то физическая, эмоциональная или ментальная. Ци физическая – более грубая, ци ментальная – более легкая, но все равно и то, и другое – ци. Детальное рассмотрение всех вопросов, связанных с категорией ци, не входит в нашу задачу, потому остановимся пока на этом.

Цзин – это сексуальная энергия, во многом определяющая здоровье и долголетие человека. Цзин может быть трансформирована в ци, и наоборот.

Шэнь – это ваш дух. Точнее, боевой дух. Однако в данном понятии нет и намек на драчливость и задиристость. Напротив, оно подразумевает абсолютное спокойствие перед лицом внезапной опасности, беспримерное мужество, стальную волю, непревзойденную стойкость и силу духа.

Там, где опасность, всегда витает призрак смерти. Шэнь относится к смерти с полнейшим безразличием. Больше того, шэнь приветствует смерть в любом проявлении, спокойно принимая необходимость перемен. И потому обладатель совершенного шэнь безгранично верит в торжество жизни. Гора, на которой восседает шэнь, – это осознание нужности и ценности собственного существования, равно как и понимание неотвратимости круговорота Жизни и Смерти.

Говоря о духе шэнь, важно иметь в виду некую виртуальную планку, ниже которой шэнь просто отсутствует. В быту такой индивидуум обычно плетется по жизни, а лучше сказать, Судьба волочит его, норовя ткнуть носом в каждый попавшийся на пути камень. Последнее, на чем автор хотел бы остановиться, – это и. Словом «и» китайцы обозначают разум человека. Точнее, разум мудрости. Эмоции относятся к категории отдельно существующего эмоционального разума, называемого синь. Подробнее об этом хорошо изложено в [6].

Все человеческие события совершаются с участием и. Понять, что такое ци, и воспитать в себе славный воинский дух шэнь можно только с помощью и. Существует некий скрытый подтекст в термине «и». Это – холодный, бесстрастный взгляд на вещи. Тогда это – и. При любом возмущении, гневе, депрессии, страхе говорить о присутствии и вряд ли корректно.

2.4. Три цветка сакуры

Мы все живем по правилам. Расписываем, когда надо встать, когда быть на работе, что сделать, кому позвонить. И оттого мы все – узники несвободы.

«Свобода – это осознанная необходимость», – написал постепенно забываемый классик марксизма Ф.Энгельс. Правильное утверждение, хотя для понимания жизни, пожалуй, лучше сместить акцент: осознанная необходимость – это свобода; иначе постигаешь смысл. Когда-то эта фраза казалась мне верхом совершенства. Годы и знакомство с восточными философскими учениями изменили мои взгляды (и меня) и заставили понять: это простая и далеко не главная истина, какую предстоит познать человеку на его жизненном пути. Тем не менее она азбучная, и ее надо принять.

Итак, и в правилах следует оставаться свободной личностью. Именно тогда появляется возможность самим менять правила, надо лишь осознать такую реальность. В попытке внедрить высказанную мысль в сознание и подсознание читателя автор решительно отошел не только от строгих рамок нотаций, но и от самого понятия правил, назвав их поэтично цветами сакуры. Это отнюдь не экстравагантная прихоть. Цветы сакуры – символ японских традиций чистоты помыслов человека. Известно, что в любой символике заложена глубокая суть, ее лишь надо увидеть. На Востоке символику понимают необычайно тонко и высоко ценят. Поэтому автор предлагает уважаемому читателю приобщиться таким, может быть, несколько необычным способом к культурным и философским пластам Востока. Здесь уместно привести пример. Эссенцию цзин, энергию ци и дух шэнь даосы обычно называют цветами. Одна из высших целей даосского цигун (великолепной психофизической практики) заключается в том, чтобы собрать все три цветка вместе... [6]. Возможно, читатель уловит в цветах сакуры, о которых пойдет речь ниже, какую-то аналогию с даосской концепцией.

Цветок первый

Будьте, как растение, свободны в своем развитии. Верьте в свои способности и всегда говорите «да» своим возможностям (вы сможете! вы сумеете! вам это дело под силу!). Таким способом, вы прогнозируете 100-процентно оптимистический путь развития событий, означающий: все будет так, как вам искренне хочется, просто верьте в свою мечту всем своим существом, всей своей сутью. Тут, правда, стоит оговорить позиции: мечта подразумевает реальную избранную цель, а не иллюзию-мираж. В противном

случае суровый учитель Жизнь непременно заставит снять розовые очки под названием «недостижимый мифический идеал».

Но это еще не все. Научитесь также твердо говорить «нет» своим желаниям (а они бывают неумными!), не становитесь их рабом. Знайте: цепи своих проблем человек и кует, и одевает на себя сам. Какие-то «помощники» в этом «черном» деле, конечно, могут быть (и даже не один, а много), но решение в конечном счете, равно как и выполнение принятого решения, лежит всегда на самом человеке.

Цветок второй

Истина состоит в том, что если вы ничего не делаете для своего здоровья, это не значит, что вы его ухудшаете. Отнюдь нет! Но если вы все же что-то делаете, это значит, что вы его сохраняете.

Как часто надо заниматься этим «что-то делать»? Здесь правил нет. Если кто-то думает, что чем чаще, тем полезней для здоровья, то это не совсем так. Точнее, это может быть и так, но лишь в теоретическом плане, на практике же – наверняка нет! К примеру, по данным отдельных исследований, общий оздоровительный эффект занятий физкультурой по западной системе для большинства людей при частоте 5 раз в неделю ничуть не выше, чем при частоте 2-3 раза в неделю. Удивительно? Однако факт. Итак, сколько раз в день, неделю или месяц выполнять комплекс «Сэнсэй» и заниматься ли этим вообще – решать вам, читатель. Дело автора сообщить, что длительность выполнения всего комплекса всего-навсего 2-3 мин и это гарантирует высокую эффективность результатов. Разумеется, при вашей правильной работе.

Цветок третий

Будьте внимательны к своему окружению: кто живет и работает рядом с вами, чьи монологи и рассказы (полные оптимизма или, напротив, сумрачные, как лондонский туман) вы постоянно слушаете, с кем вы едите, пьете вино или чай, делитесь своими мыслями, короче – ко всему, что вас окружает. Между прочим, это касается не только людей, но и растений, животных, мебели, даже цвета стен, в конце концов! Истина такова, что мелочей в жизни человека не бывает! Просто, понимая язык растений, удобство рабочего места и собственной спальни, вы вступаете в мир тонкой энергетики, того, что в древности называли магией.

2.5. О масках

Все мы с рождения носим маски. Грустно, но не все мы знаем об этом. Иногда маска настолько прочно вросла в наше представление о нас самих, что действительно стала непередаваемо похожей на наше истинное «я». настолько похожей, что порой не отличить, однако, все же не идентичной. Маску можно сравнить со своеобразным фильтром, сквозь который не только мир видит нас (естественно, искаженно), но и мы смотрим на мир (опять-таки искаженно). На Западе, склонном к детализации, маски рассматривают как совокупность человеческих комплексов. О них читатель наслышан достаточно.

Совет: не бойтесь стать свободными! Смотреть на мир без маски оказывается совсем неплохо. Мир, поверьте, становится теплым и прекрасным, бесконечно любящим вас.

2.6. О стойке всадника

Начальная точка любого упражнения – исходная поза. В большинстве психофизических практик Востока она одинакова и называется позой, или стойкой, всадника. О ней и поговорим детально.

О положении ног

Поставьте ноги врозь (на ширине плечей). Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Колени слегка согнуты, так чтобы было удобно. (Внимание: такое легкое согнутое положение ног сохраняется на протяжении всего упражнения, так как считается, что выпрямленные колени создают блокаду – препятствие для свободной циркуляции энергии ци во время упражнения. Разумеется, это касается и других суставов, в том числе локтевых, лучезапястных и суставов пальцев. При движении они должны принимать удобное, чуть согнутое или, как говорят на Востоке, «округлое» положение. Кстати, древние считали, что гибкость суставов означает стабильность здоровья и долголетия человека). Слишком сильное приседание или разведение (сведение) ног повышает напряжение в мышцах (хотя бы для удержания равновесия), что в свою очередь затрудняет движение ци. Опытным путем найдите положение, при котором, как вам кажется, вы сможете максимально сильно вытолкнуть свое тело вверх, – это и будет оптимальная для вас поза.

О положении стоп

Стопы желательно расположить параллельно друг другу, но без лишнего напряжения. В специальной литературе особое внимание обращается именно на параллельное расположение. Опыт, однако, показывает, что такое правило годится большинству, но не каждому. Почему? Медики знают, что иногда встречается врожденная деформация суставов, ведущая к особому положению конечностей (так называемому варусному и вальгусному). Варусное положение – это когда стоя носки обращены резко кнаружи, под углом, например, 150° друг к другу (вспомните Ч.Чаплина). При вальгусном – ноги косолапят и носки направлены внутрь чуть ли не под углом 90°. Лицам, обнаружившим у себя подобные особенности, волноваться не стоит, особых проблем в быту это обычно не вызывает. Однако идеальную, классически правильную стойку для выполнения восточных упражнений им будет принять тяжеловато: моментально последует напряжение мышц. Поэтому поверните носки стоп в нужном, близком к параллельному, направлении настолько, насколько это удобно вам. Сделайте это так, как вам подсказывает ваш разум и ваши ощущения.

И еще одна любопытная деталь, которую надо оценить только с символической стороны, не более. Положение стоп носки врозь символизирует открытую позу, готовность к приему информации. Положение носки внутрь соответствует закрытой позе, замкнутости в своей сфере, защите от ненужной информации. Положение стопы параллельно – символ гармонии, равноценного обмена с окружающей средой.

Вернемся к технике. Подвигайте слегка ступнями, как бы притирая их к полу. Чем больше вы ощущаете (и мысленно визуализируете) сцепление ваших подошв с землей, тем лучше так называемое укоренение, иными словами, питание ци, идущее из земли.

О положении головы

Положение головы должно быть такое, как будто бы она подвешена за макушку на длинной струне, т.е. не наклонена ни в какую сторону. Шея и плечи при этом не напряжены.

Еще один совет: попробуйте упереться макушкой в небосвод, попытайтесь приподнять его.

Для принятия правильного положения некоторым помогает несложный маленький прием. Вы помните, как в русской сказке яблоко каталось по тарелке от центра к краю, открывая «окно в иные миры»? Сделайте приблизительно то же, но двигаясь от периферии к

центру. Опишите головой сходящуюся к центру спираль, строго придерживаясь вертикальной оси.

О положении туловища

Спина и таз должны находиться в одной плоскости, для чего следует подобрать крестец под себя, чуть вперед.

Представьте, что таз – это чаша, в которой содержатся все ваши органы, и ее нельзя будет наклонять ни вперед, ни назад. Если все выполняется правильно, позвоночник расположен строго по вертикальной оси. Тогда и центр тяжести тела (он же центр силы), расположенный внизу живота, находится в точке равновесия между правой и левой сторонами, верхом и низом.

Деликатный аспект: на Востоке особое внимание уделяют моменту «запирания отверстия». Легким напряжением, скорее мысленным, нежели мышечным, поднимите вверх промежность, после чего слегка напрягите и сомкните ягодицы. Очень легко, чуть-чуть. Момент напряжения, зародившись вначале, должен в идеале в итоге исчезнуть.

Вам легко и удобно, мышцы тела расслаблены. Но это не вялое, размягченное состояние. Вам предстоит действие!

2.7. О напряжении

Отдельные этапы психофизических практик выполняют с предельным напряжением сил. Для приведения в состояние готовности к действию слегка напрячьтесь всем телом, подтянитесь и подбирайтесь, как леопард перед прыжком. Внешне это практически незаметно, лишь чуть напрягаются пальцы и свод стоп, ноги напоминают сжатую пружину, промежность слегка втянута вверх и удерживается напряжением мышц таза, живот подтянут. Основные же изменения происходят внутри. Вы не видите и не знаете цели ваших возможных действий. Но чтобы ваша реакция была мгновенной и адекватно точной, освободите свое сознание от всей суеты дня. Вы должны быть «здесь и сейчас», осознавать все, происходящее вне и внутри вас, оставаясь при этом эмоционально спокойными. Проще говоря, будьте бесстрастным сторонним наблюдателем происходящего, безгранично верящим в торжество Жизни.

Если сравнивать ритм движения с прибоем, то момент напряжения представляет, по сути, девятый вал. Мерный темп сменяется взрывом. Картина, безусловно, впечатляющая. Но это уже внешний итог того, что началось гораздо раньше, так сказать, верхушка айсберга. Вначале возникают определенные внутренние процессы. Они подспудно, совершенно незаметно для окружающих постепенно накапливаются, чтобы в какой-то момент (он должен запускаться и управляться вами) внутреннее перешло во внешнее – боевую готовность.

Итак, к демонстрации вашей внешней мощи надо готовиться загодя, еще в подготовительной фазе.

2.8. О внутренней работе

На Востоке принято деление мира на инь и ян. Это известные категории, на которых не стоит специально останавливаться, чтобы не повторять азбучных истин. Кроме того, на Востоке существует деление на внешнее и внутреннее. В понятие внешнего в нашем случае будут входить движения и позы. А вся работа внутри, обуздание своего разума и эмоций, относится к категории внутреннего.

Итак, поговорим о работе на эмоциональном и ментальном уровне.

Эмоционально вам следует расслабиться. Впрочем, в этом понятии одни видят лежание на солнце, другие – здоровый труд на садовом участке, третьи – встречи с друзьями за кружкой пенящегося пива с воблой, четвертые – «отрыв» на дискотеке. Чувства при этом все испытывают разные: от буйной радости до облегчения. Однако это не совсем то, что нам надо при занятиях психофизическими практиками. Работа над эмоциями должна заключаться в их гармонизации, неплохо описываемой словами: беззаботность и «все – по барабану». Здесь нет места экстремальным всплескам радужных чувств. Пусть ваш спектр эмоций либо будет на полном нуле, либо соответствует образу бескрайней безмятежной водной глади, ощущениям теплоты солнца и легчайшему дуновению ветерка, приносящему, как и лучи солнца, живительное ци. Так вы работаете с тем, что на Востоке называют синь – эмоциональный разум.

Теперь о том, как работать с и – разумом мудрости. Мало отмахнуться от проблем, занимающих голову, надо еще сконцентрироваться на своих движениях и ощущениях, а потом постоянно удерживать фокус внимания! Вообще концентрация внимания – тема настолько важная и глубокая, что заслуживает особого рассмотрения. Мы же остановимся лишь на отдельных моментах.

Опыт показывает, что рекомендации, адресованные новичкам, о необходимости концентрации внимания зачастую оказывают прямо противоположное желаемому действие: внимание действительно концентрируется... увы, на мелочах. А за деревьями, как говорится, леса не узреть. Идеальная же концентрация внимания предполагает видение всего, не отдавая предпочтения ничему. Причем даже это не главное. Главное – отсутствие каких-либо усилий по удержанию внимания. Интересный парадокс! Но в нем – изюминка и ключ к успеху.

Некоторые склонны путать концентрацию внимания с напряжением ума. Не стоит, это разные вещи! Когда напряжен ваш ум – всегда напряжено ваше тело, даже если субъективно вы отрицаете это. Вообще напряжение на любом плане – физическом, эмоциональном либо ментальном – автоматически передается во все сферы. В соответствии с иерархией управления, важнее (и труднее!) «расслабиться» мысленно. Когда ум сконцентрирован, эмоции отсутствуют и тело расслаблено – ци двигается беспрепятственно.

С другой стороны, нельзя путать расслабленность и сонливость. Сонливость в покое – необходимая защитная восстановительная реакция организма. Но сонливость при движении – это болото, враг живого движения ци.

Напоследок вновь вернемся к и. И только тогда и, когда вы беспристрастно оцениваете всех и вся, в первую очередь себя. Исходите из того, что все ваши внутренние процессы – это новый, незнакомый и непознанный вами мир (тем более, что это действительно так!). Познавать новое – разве это не прекрасно?

2.9. О медитации

Процесс отстранения от многих проблем и фокусировки внимания на одной, причем выбранной произвольно и совершенно свободно, имеет прямое отношение к такому методу работы над сознанием, как медитация. Хотя в комплексе «Сэнсэй» медитация в чистом виде отсутствует, автор посчитал все же необходимым остановиться на этом вопросе. Причины две. Первая – безусловная значимость темы. Вторая – ощущаемый в литературе недостаток информации, особенно о возможных негативных последствиях. Описание техник без разъяснения, чем могут закончиться такие занятия, – дело опасное.

Итак, цель медитации – постижение себя и своих возможностей в этом громадном мире, который явно не ограничивается знакомыми всем нам материальными предметами. В религии подобный подход называется способом постижения Бога и единения с Ним.

Медитация представляет собой мощный способ воздействия на собственную психику. Отсюда вытекают и последствия. С одной стороны, медитация помогает высвободить сознание, удалить из него массу ненужных комплексов. С другой стороны, не исключен и обратный процесс – сознание можно «запустить» в такие дебри, откуда достать его смогут лишь психиатры.

В техническом аспекте выделяют по меньшей мере три этапа, или стадии, медитации.

Первая стадия – это расслабление, абсолютно необходимое условие любой медитации, по какому бы пути она не протекала. Расслабление должно быть и физическое, и эмоциональное, и ментальное, причем последнее – в первую очередь. Начните с расставания со всеми беспокоящими вас насущными проблемами. В момент медитации надо заниматься только медитацией.

Вторая стадия заключается в концентрации, сосредоточении на выбранном вами объекте и удержании своего фокуса внимания. Объекты могут быть разные, например, черная точка, белый лист бумаги, шаги, мерно отмеряемые вами, ритм дыхания, неподвижность вашей позы. Автор предпочитает белый лист бумаги. Белый цвет – символ чистоты и открытое, ненаписанное будущее.

Особый объект – отдельная мысль. В некоторых восточных школах медитируют над проблемой, априори не имеющей решения, такие алогичные вопросы называются коанами. Хрестоматийный пример коана: мы знаем звук хлопка двумя руками, но как звучит хлопок одной рукой? Автор считает необходимым предупредить читателя: подавляющее большинство психических отклонений наблюдается после непродуманных медитаций с выбором объекта мысли. Это немудрено, поскольку в медитирующем состоянии резко повышается вероятность зомбирования (и самозомбирования) человека, внушение ему чужой мысли и воли, разрушающих сознание.

Последняя, наиболее сложная стадия – это собственно медитативное состояние. Суть его заключается в остановке какой бы то ни было умозрительной деятельности, т.е. любых мыслей не только по поводу окружающей действительности и ваших ощущений, но и по поводу самого объекта медитации. Своего рода парадокс. Тем не менее только так, как пишут восточные Учителя, можно открыть свое подлинное «я».

В контексте сказанного интересна трактовка медитации даосами. Процесс даосской практики состоит в следующем: а) превращении шэнь в пустоту; б) сокрушении пустоты [6]. Состояние готовности к медитации называется так: три цветка встречаются на вершине (три цветка – это цзин, ци и шэнь).

Порой, чтобы познать истину, надо увидеть ее противоположность. Так вот, противоположность медитации – это страстное желание чего-либо. Как пишет Н.Михайлов, «действие по принципу: дай мне что-либо и взамен получишь от меня нечто... ведет человека куда угодно, но только не к духовному совершенству» [4]. Медитация и любое желание, в том числе простое любопытство или интерес, несовместимы друг с другом. Н.Михайлов цитирует китайского Учителя Юн Мэн: «Если идешь, просто иди. Если сидишь, просто сиди. Но главное – без колебаний. <...> Иными словами, если хочешь медитировать, просто медитируй, но не медитируй по поводу медитирования». И далее указывает: «медитация призвана сначала пробить брешь, а затем полностью разрушить плотину сознания» [4]. Состояние прорыва плотины и есть состояние просветления.

В момент достижения просветления понимаешь: все достигнутые в жизни познания есть ничто и уже не нужны. Вы имеете все, что вам надо.

2.10. О том, чего мы не замечаем...

Я никогда особо не задумывался о дыхании. Сказано: вдох – выдох – вроде все понятно без дополнительных объяснений, прибавить нечего. Оказалось, не так. Я столкнулся с

одной, не скажу что хлипкой – нет! – но утонченной натурой, привыкшей все делать правильно и качественно, как говорится, на совесть. Так вот, когда эта особа впервые попробовала повторить за мной кое-какие упражнения, она в какой-то момент сделала поспешный выдох, но чтобы не отстать от меня и не прервать упражнения... продолжала выдыхать. Я до сих пор не понимаю, что она могла выдыхать, но, видимо, какие-то резервы после первого выдоха все же оставались. Естественно, у подвижницы резко закружилась голова, ей стало немного дурно. Так я получил свой первый урок.

Признаюсь, я потом отругал ее за привычку быть во всем правильной и всегда следовать правилам, и все стало на свои места. Теперь я каждое занятие начинаю с напоминания – истинно свободный дух ни в каких правилах не нуждается. Иными словами, если вы что-то и должны, то должны это прежде всего своему организму, который честно носит вашу бессмертную душу и определенный объем мозгов.

И еще за что я был бесконечно признателен случившемуся – меня ткнули носом и заставили раскрыть глаза на такую простую вещь, как цикл дыхания: вдох – пауза, выдох – пауза.

О связи дыхания и движения

Ранее мы уже рассматривали вопрос о внутреннем и внешнем. По отношению к движению и позам дыхание является внутренним, по отношению к мыслям и эмоциям (разуму мудрости и и эмоциональному разуму синь) – внешним.

На Востоке принято считать, что внутреннее всегда важнее внешнего. Таким образом, дыхание – более важный элемент управляет движением. Отсюда приходит понимание основы правильного движения – необходимость его полной соразмерности с дыханием.

На Востоке описаны две техники дыхания: даосская и буддийская. Обе техники, особенно их отличия и нюансы, великолепно изложены в книге В.Хорева [5]. Мы лишь остановимся на принципиальных моментах. Как пишет В.Хорев, естественный, освещенный веками порядок соответствия движений фазе дыхания таков:

вдох сопровождается движениями вверх, раскрытием, отступлением, откатом, расслаблением;

выдох – это почти всегда боевые удары, атака, закрытие, опускание, сжатие.

Именно на этом фундаменте построены все школы физических практик Востока, в том числе боевые искусства. Выполняя то или иное движение, постарайтесь уяснить для себя его смысл, оцените свою внутреннюю организацию и приведите все в порядок в соответствии с фазой дыхания. Тогда ваши действия можно с полным правом назвать осознанными и безупречными. Тогда вы сможете овладеть магией ци.

О задержках дыхания

При внешней простоте это на самом деле очень скользкая и тонкая вещь, о которую начинающим легко споткнуться (и спотыкаются-таки, увы!). Использование задержки дыхания в полную силу древними допускалось лишь на высших стадиях мастерства (или если у вас здоровья, как говорится, на семерых). Отсюда совет: пробуйте, проявляйте свободу творчества, но не зарывайтесь! Ибо увлеченность целью сама по себе служит препятствием на пути ее достижения.

В отношении задержки дыхания автор разделяет точку зрения В.Хорева [5], который рекомендует не столько задержку, сколько замедление дыхания, его притормаживание в конце фазы для более плавного и совершенно незаметного перехода в паузу.

Безопасный феномен задержки дыхания можно воспроизвести, создавая искусственное препятствие выдоху. Это – очень мощный и эффективный инструмент, которым стоит пользоваться с умом, не злоупотребляя доверием вашего организма. Такая методика присутствует во многих видах оздоровительных практик, начиная с известной всем йоги.

Препятствие создается только выдоху. Для этого выдыхать надо ртом, смыкая при этом губы. Все очень просто, как в детстве.

Усилие сомкнутых губ, равно как и давление воздуха в груди (т.е. ваши усилия), должно быть небольшим, от легкого до умеренного. В оптимальном варианте напор воздуха раздвигает губы и ощущается в виде тонкой ровной «дующей» струи.

Совет начинающим и увлекающимся натурам: не усердствуйте! Вначале наберитесь опыта, а главное – «слушайте» свой организм, это самый надежный партнер и советник! Поскольку движение должно быть согласовано с дыханием, то и движение стоит притормозить, придав ему обратное (отрицательное) ускорение. Таким образом, момент остановки движения также трудно уловим. Образно выражаясь, вы растягиваете дыхание и движение как резинку. К концу фазы (этапа) снижается и скорость движения (доходя буквально до миллиметров), и сила дыхания, последнее сводится к незаметному со стороны процессу, ощущаемому только вами.

С опытом приходит мастерство и умение эффективно пользоваться возможностями организма. И тогда – автор это хочет особо подчеркнуть – вдыхаемого воздуха (вдоха) становится так много (по научному – возрастает его объем и эффективность использования), а движения становятся такими легкими, свободными и мягкими (в субъективном понимании и переживании занимающегося), что все элементы можно исполнить буквально на одном дыхании. При этом возникает непередаваемое ощущение полета рук, а тело будто пребывает в невесомости. И тогда сущностно понимаешь – энергетика действительно материальна, это не сказки, и ты работаешь с натуральными энергетическими потоками и слоями.

Добро пожаловать в тонкий мир!

2.11. Взгляд на движение

Давайте поговорим о движениях. Подробно, не торопясь, «переваривая» и осмысливая суть изложенного.

Казалось бы, что сложного в том, чтобы правильно повторить простейшее движение, так, как показал Учитель? Попробуйте поэкспериментировать на знакомых – и вы с удивлением обнаружите, что траектории движения не совпадают, что каждый выполняет (а следовательно, и понимает) движение по-своему. В этом, собственно говоря, ничего плохого нет, просто, как говорится, факт бытия. Проблема в другом. В теоретическом представлении, если хотите, с философской точки зрения, каждое движение символизирует тот или иной аспект осознания себя в окружающем мире, иными словами, каким-то магическим образом влияет на наступление определенной жизненной ситуации. К.Кастанеда писал о магах, владевших искусством узнавания, понимания и познания окружающего мира, в том числе и человека, посредством выполнения определенных движений и принятия определенных поз. С одной стороны, верится с трудом, с другой – а почему бы и нет? На Востоке изложенное выше хорошо понимали с давних пор и, хотя не сформулировали это в современном понимании словами, на деле требовали от учеников вначале слепого, а затем осмысленного неукоснительно точного повторения того или иного технического приема. Принципы восточных Учителей укладываются в тезис: если хочешь познать то, как делает и что думает твой Учитель, в точности копируй его действия, пытаясь проникнуть в их суть.

Таким образом, если мы повторяем какое-либо движение бездумно, неосознанно, просто потому, что так надо, то делаем это чисто механически, как обезьяны или попугаи. В такой ситуации мы не работаем над собой в истинном понимании этого слова, и это значит, что мы никогда не выполним безукоризненно необходимый жест, не постигнем его сокровенный смысл. Кстати, на ментальном плане это сопровождается отупением (где нет прогресса – ищи регресс!). Вот такой серьезный вывод следует из незначительного, на первый взгляд, события (хотя, по выражению А.Подводного, незначительных событий на пути Судьбы у человека попросту не бывает).

Совершим небольшой экскурс в сторону. Позвольте задать риторический вопрос: хочет ли читатель быть счастливым? Деликатный ответ в одесском варианте прозвучит, вероятно, так: а кто не хочет? Отлично, у нас общая точка зрения. В связи с этим вам следует знать, что то, как вы выполняете то или иное движение, и особенно, какой смысл вы вкладываете в него, однозначно влияет на ваше существование в этом подлунном мире. Эту мысль автору хотелось бы внедрить глубоко в сознание читателя, ибо из нее следует идея о необходимости гармоничного движения в окружающем мире.

Все познается в сравнении. Чем отличается езда в телеге от езды на «мерседесе» или «вольво»? Не только уровнем комфортности и скоростью. Она отличается слаженностью траектории вашего движения, сопряженностью острых углов пути, красотой передвижения на взгляд стороннего наблюдателя.

Итак, подытожим сказанное: внешними признаками вашего безукоризненного (по сути) повторения упражнения являются плавность траектории и красота движения. Кстати, все изложенное выше относится и к дыханию!

Теперь несколько слов о быстроте выполнения движения. Быстрота, или, точнее, скорость, выполнения движений – это то, что скрывает все ошибки занимающихся. Скорость сама по себе сглаживает неровности и шероховатости траектории, делает незаметными мелкие ошибки. Однако при детальном (под увеличительным стеклом) рассмотрении любой опытный мастер, обладающий профессиональным взглядом, скажет: в движении присутствуют, казалось бы, незначительные ошибки, однако они накладываются одна на другую и приводят в результате к грубому искажению нужного приема. Кроме того, автор считает уместным еще раз напомнить читателю: на пути Судьбы мелочей не бывает, Судьбе одинаково важно все, что делает человек! Поэтому обязательный совет или рекомендация занимающимся: все движения разучивать не просто медленно, а очень медленно. Поначалу это будет непривычно и трудно, зато создаст идеальные условия для балансировки движения и дыхания, контроля, самонаблюдения и совершенствования себя. То, что раньше вы не замечали, теперь будет бросаться в глаза, вы сами увидите все угловатости и неправильности того или иного жеста и сможете отследить и исправить свои действия, не нуждаясь в присутствии рядом Учителя.

О методике выполнения движений

С точки зрения ритмики, или системы, можно очертить две методики выполнения упражнений:

- с четким чередованием движений и остановок, выделением начала и конца каждой фазы, несколько утрированным обозначением вдоха-паузы, выдоха-паузы;
- абсолютно плавное движение, без остановок и выделенных (акцентированных) пауз.

Все совершается вполне естественно, и моменты перехода одного этапа движения (как и фазы дыхания) в другой практически неразличимы, по крайней мере стороннему наблюдателю.

Что лучше? Трудно ответить однозначно. Подходя к этому вопросу философски, можно отметить, что везде есть свои плюсы и минусы. Первый путь предполагает осмысленное управление, второй – более интуитивен, лучше сказать, интуитивно стихийно. В обучении легче для понимания первый метод, поэтому первым путем так или иначе следуют все новички, разучивая комплекс. Второй – представляет поле деятельности для мастеров. На начальных ступенях мастерства получаемые результаты, имея в виду чисто оздоровительный аспект, неплохие при обоих подходах. Обычно мнения начинающих делятся поровну: половине больше нравится первый метод, половине – второй. По оценке автора, первый метод является одновременно и более легким, и более трудным. Почему? Для лиц с техническим складом мышления легче, когда все «разложено» по полочкам, в определенном порядке, да еще снабжено бирками с номерами. Но тогда трудно развивать

свое творчество. А без него, как понять самого себя? Лишь творчество позволяет человеку уяснить, в чем он машина, и перестать ею быть, сбросив с плечей ненужное ярмо. Будьте свободны в творчестве понимания себя!

О ритме движения

В любом движении всегда можно найти ритм. Другое дело, какой? Это может быть строгое чередование быстрых и медленных элементов, напоминающих точную пунктирную линию или синусоиду, и движение выглядит безупречным по пластике и четкости исполнения. А может представлять собой кумуляцию множества альтернативных ритмов, которые в сумме выглядят настоящим осциллографическим хаосом. Движения в этом случае дергающиеся, бездумные и бесконтрольные, бессистемно случайные и напоминают движения больных Виттовой пляской или болезнью Паркинсона.

Ищите красоту ритма. Инь должна переходить в ян, чтобы затем вновь перерасти в инь. Это подобно мерному накату волн на песок: одна за одной, нахлынет – и откатится, и нет этому конца. Замкнутый круг. Вслушайтесь в размеренный прибой и проникнетесь таинством строгого закона ритма, неожиданно (но только для вас, а не для Вселенной) возмущаемого взрывом девятого вала. Познайте эту мудрость движения и следуйте ей.

О режимах

В.Хорев [5] рекомендует выполнять ката (в нашем понимании – психофизическую практику) в трех режимах. Далее я не удержусь, чтобы не процитировать некоторые места дословно.

Режим замедленной съемки. Метод прост и понятен из названия. Все делаете «как можно более плавно, округленно и мягко, без остановок, а то, что кажется таковым, есть лишь до предела замедленное движение. <...>

Ваша энергия, тело и разум должны... струиться. <...> Только в процессе плавного движения раскрепощенный ум успевает отслеживать внутренним взором чрезвычайно тонкие нюансы приемов... Раз за разом работая в плавном режиме, мы тем самым «нарезаем резьбу» и создаем колею для [безупречного] исполнения приемов. <...> Этот замечательный метод подобен волшебному зеркалу, поскольку сразу предельно ясно и объективно выявляет решительно все скрытые дефекты техники, включая неосознанные». Кажущиеся вам идеальными «...формы оборачиваются вдруг набором невразумительных движений, разваливаясь на глазах».

Замечательное по тонкости наблюдение. А как виртуозно описано!

Подобно существованию инь и ян, в противовес режиму замедленной съемки существует и скоростной режим. Работа на скорости проверяет истинность закрепленного материала, пробует вас на прочность в экстремальных условиях. Меняя стиль привычного, свойственного вам исполнения, вы обретаете возможность взглянуть на собственные действия иными глазами, по-новому ощутить форму движения и оценить ее качество. Бывает, спадает туман и видишь на дороге не просто кочки – валуны! Одно условие: скоростной режим по-прежнему предполагает не дерганность, как у марионетки, а плавность. Запомнили?

И наконец, последний из необходимых нам режимов – «стоп-кадр». Он используется в учебном процессе чуть ли не каждодневно, в качестве контроля над степенью своего совершенства. Это идеальный метод для шлифовки и отработки отточенной чистоты формы. Замершее состояние, статика, отчетливо высветляет все неудобства и угловатости вашей позы. Откуда-то появляются ощущения напряжения отдельных групп мышц (а их-то как раз и не должно быть!), что-то начинает казаться неловким. Короче, из мешка вылезает шило, и поначалу не одно.

Осознанная работа с творческой комбинацией всех трех методов переводит автоматически вас из разряда ученика в ранг Учителя, когда вы сами начинаете видеть собственные недостатки и искать пути их искоренения.

Удачи вам!

О пластике

Теперь поговорим о наружных признаках движения. Снимем, образно говоря, осциллограмму движения и попробуем ее расшифровать. За какофонией непонятных всплесков пытливым исследователем без труда обнаружит, что попал в мир пластики. Под пластикой понимают согласованность телодвижений с тем смыслом, который вкладывают в движение. Пластика – это внутренняя гармония телодвижения. Недаром определение пластики в словаре Ожегова звучит так: искусство ритмического танца. Действительно, безукоризненное исполнение комплекса упражнений «Сэнсэй», как, впрочем, и любого восточного ката, очень напоминает своеобразный шаманский танец. Особое внимание стоит обратить на кисти. Подобные движения можно увидеть в индийских, испанских, латиноамериканских и цыганских танцах. И это не удивительно, поскольку многое в культуре этих стран основано на древних традициях, на понимании магии движения, умении блестяще выразить мысли и эмоции человека жестом.

Пластика должна быть чувственной, полной неповторимого обаяния и излучающая свет вашей харизмы.

2.12. О негативных явлениях

Иногда ученик чувствует ухудшение своего состояния во время занятия. Это – очень важный момент, на котором следует остановиться. Первое – нужно не пугаться этого, поскольку ничего плохого не случается только с тем, кто ничего не делает. Итак, попытаемся вместе разобраться в ситуации. Кстати, она достаточно типична и для других психофизических практик.

Начнем с определения. Под негативными явлениями договоримся понимать любые ухудшения самочувствия, будь то общие или локальные, в момент выполнения комплекса и непосредственно после него.

Все негативные явления можно разделить на две категории. К первой относят те симптомы ухудшения самочувствия, которые ощущаются сразу, явно и которые значимы для организма, например головная боль или нехватка дыхания. Как правило, они могут быть хорошо описаны и четко локализованы. Возникновение подобных явлений – однозначно плохой признак. Однако причина их только одна – неправильная техника выполнения упражнений. Других причин можно не искать, это будет попыткой найти ошибку у кого угодно, только не у себя. Дело не в изначально плохом здоровье, просто вы делаете что-то не так, нарушая законы циркуляции ци. Совет: перечитайте материал заново, не спеша, вдумчиво и рассудительно. Избавьтесь от сомнений, тревог, недоверия и пессимизма. Начните с внутренней работы, а затем попробуйте сделать движения мягко, вполсилы. Опыт свидетельствует, что все неприятности исчезают, как утренний туман. Удачи вам!

Теперь о второй категории симптомов. К ним относят те малозаметные ощущения, которые появляются лишь при чрезмерном (скажем прямо, не всегда оправданном) внимании к себе и чаще всего наблюдаются у мнительных лиц. Фокус в том, что при отвлечении вашего внимания и переключении на иные, серьезные для вас вопросы, все моментально забывается. Такие ощущения, как правило, носят «бродячий» характер, возникая то в одном, то в другом месте. Самые меткие слова для их описания – неопределенные и летучие, т.е. переходящие. Появление их не сопряжено с какой-либо угрозой вашему здоровью. Наоборот! Достаточно часто оно указывает, что вы все делаете

правильно. И эти ощущения отображают ваши подсознательные процессы на физическом плане. Вы стали более тонко чувствовать движение ци. Это более чем здорово! И автор спешит вас поздравить с этим. И еще раз успокоить: ничего страшного в таких ощущениях нет, неудобства временные, они скоро пройдут без следа. И жить останетесь, и станете более здоровыми!

2.13. О правильном

Что, по идее, должен ощутить читатель, правильно выполняя комплекс «Сэнсэй»? В оптимальном варианте – появление бодрости, ясности в голове (мозгах) и «вливания» энергии. В отдельных случаях – редко – после упражнений тянет на зевоту и ощущается, помимо общего улучшения самочувствия, легкая сонливость. Обычно такое наблюдается на фоне накопившейся усталости. Так вот, зевота – совсем неплохой симптом. Он свидетельствует о запуске механизма «авторегуляции» организма. А в период сонливости мозги сами избавляются от ненужного хлама.

Стоит заметить, что уровень гармонизации и накопления вашей ци в значительной мере соответствует степени концентрации вашего внимания. На это уровень влияют также другие, чисто субъективные факторы, например, ощущения радости и счастья, назовем их оптимизмом, либо брюзжание и неверие ни во что, назовем это пессимизмом.

Вещи, о которых мы говорим, хорошо известны. Вопрос другой: насколько эффективно используется эта информация в быту лично вами? Ответ я оставляю вашей внутренней правдивости, видя перед глазами как оптимист картинку несравненно прекрасного восхода солнца над океаном.

Верьте в себя, будьте оптимистом, и ваш Путь, Дао, сам поможет вам!

2.14. О названиях

В нашей стране на слуху термин «физическая культура». Честно говоря, не совсем понятно, почему. Любая культура подразумевает освоение пласта знаний и обычаев широкой массой людей. Физическую же культуру большинство населения не изучает и абсолютно не знает, довольствуясь чисто интуитивными потребностями. Будем честны сами с собой. На Западе в обиходе термин «физическая практика». Он более близок по смыслу тому, чем занимается большинство из нас. Кроме того, само определение «практика» побуждает к действию, прокладывая психологически более короткий путь к достижению цели.

В книге используется термин «психофизическая практика», подчеркивая этим значимость внутренней, психологической работы над собой.

2.15. О разминке

Превознося эффективность психофизического комплекса «Сэнсэй», было бы ошибочным считать, что на нем одном свет клином сошелся и им одним можно ограничиться. Вовсе нет. Существует множество других вариантов, адепты которых будут с пылом превозносить их совершенство. Автор хотел поговорить о другом – обратить внимание читателя на необходимость обычной разминки для суставов, связок и мышц. Это то первое, с чего начинается любое движение в любой системе. По мнению автора, для оздоровления организма ничего важнее, чем разминка суставов, нет. На Востоке считают, что гибкость суставов – залог здоровья и долголетия человека. Запомните это! Цените и

практикуйте разминку суставов – от пальцев стоп до пальцев рук. Один важный момент. При разминке никогда не допускайте хруста суставов. Появление хруста означает превышение возможностей данного сустава. Что делать? Очень просто. В 2-3, а не поможет, так в 10 раз снизьте скорость движения. Не усердствуйте в интенсивности и скорости. Берите свое не напором и усилием, а количеством медленных, нежных, мягких и плавных повторений. И результат будет! Через 2-3 недели хруста вы не услышите, даже если рискнете выполнить упражнение в скоростном режиме. Попробуйте!

Глава 3

Духовная практика

Изменение отношений с людьми,
Изменение себя,
Следование своему Дао –
Это путь Воина Духа.

Совершенствование себя с позиций Востока невозможно без духовной практики. Разные школы и течения находили разные пути достижения цели, но в той или иной степени они все касались медитации. Подробней о занятиях медитацией уже говорилось выше.

Считается, что в занятиях медитацией, по крайней мере на первых порах, необходим наставник (гуру), который бы осторожно вел ученика правильным путем при его погружении в дебри подсознания. Ибо всегда существует вероятность заблудиться, и тогда человек надолго пропадает в иных мирах, откуда можно выбраться лишь с помощью психиатра, да и то не всегда, увы. Автор полностью разделяет такую точку зрения, хотя признает возможность постижения истины и без гуру. Более того, в условиях нашей страны, где воспитание гуру в течение всей его жизни не является традицией, принятой за правило на Востоке, иной путь представляется даже более предпочтительным, поскольку он более безопасен для ученика. Ведь в момент медитации, и об этом стоит еще раз напомнить, достаточно высока возможность зомбирования человека.

Иной путь – это путь осознания своего жизненного пути, своих целей и задач с помощью эзотерических знаний. Надо четко понимать: просветления можно достигнуть не только путем медитации, но и путем осознания. Может быть, степени просветления Будды достичь и не удастся, но это такие вершины мастерства и познания своего духа, куда мы с вами, читатель, пока не дошли. А прыгать через ступеньки настоятельно не рекомендуется!

Путь осознания себя требует, конечно, определенных базовых знаний, но главное в нем – желание увидеть мир объективно. Ведь мы, как правило, видим себя и мир все время под определенным углом зрения, как Луну с Земли, и только наше непреодолимое желание познать самих себя позволяет расширить этот угол, образно говоря, увидеть обратную сторону Луны (ведь она же существует!). Толчком к изменению своих взглядов часто служат неожиданные, кажущиеся случайными события. Ими могут быть и неоднозначные, спорные утверждения, парадоксальные мысли и замечания. Их не надо отбрасывать в сторону, хотя бы потому, что попались на глаза они вам не случайно. Размышление над многими непонятными вещами позволяет человеку осознать реальность

их иного понимания. Глядя на мир глазами других людей, читатель открывает (нередко незаметно для себя) новые ценности, за которыми видится новый мир, новый смысл старых, известных истин. Размышление и осознание – это путь наверх, откуда раскрывается суть человеческого бытия и божественного присутствия.

Конечно, было бы здорово указать читателю правильное направление и дать простой и понятный алгоритм действий. Увы, это слишком легко, а легкий путь ведет обычно куда угодно, но не на гору Олимп. Посудите сами, если люди такие разные, то о каком универсальном транспортном средстве может идти речь?

Поэтому автор сознательно избрал метод случайностей – бессистемно выбрал понравившиеся ему восточные афоризмы и притчи и добавил несколько своих. Получился своеобразный витраж. Вы вольны сами прочитать, задуматься и – сделать выбор.

Последнее замечание. Глубокая работа над собой невозможна без воспитания в себе безупречного высокого воинского духа, обозначаемого на Востоке словом «шэнь». Есть и другая, весьма неожиданная сторона вопроса, ее справедливо обозначить – человеческое счастье. Во всяком случае, по сути, это действительно так. Духовное развитие помогает осознать и проникнуться ощущением счастья.

Итак, в какой форме будет вестись духовная работа над собой – зависит на сто процентов от самого человека. Что подтолкнет его на этот Великий Путь – нам неизвестно. Может быть, восход Солнца, может быть, плывущие в небе облака, может быть, пощечина любимого человека, нанесенная с желанием привести тебя в чувство. Строго говоря, все начинается с деталей, с мелочей. Однако именно они, как оказывается впоследствии, в корне меняют человеческую жизнь. Пусть же все мысли и образы, возникающие у вас во время чтения этой книги, послужат благородной цели – осознанию счастья в этой жизни! Удачи и мудрости вам!

3.1. Мудрость веков (восточные притчи и афоризмы древних)

Путь в тысячу ли начинается под ногами. Лао-цзы [2].

Видеть значительное в малом – называется мудростью. Лао-цзы [2].

Если хочешь быть безмятежным в минуты волнений, научись быть собой в час покоя. Хун Цзы Чен [5].

Есть много способов наставлять. Если я отказал в наставлении недостойному – этим я тоже его наставил. Мэн-цзи [2].

Восточная притча (в интерпретации автора)

Некий Синь пришел к Учителю и сказал: «Уважаемый Учитель, я много лет занимался искусством тай-цзи, знаю все о нем и считаю, что достиг высочайшего уровня мастерства. Но мне сказали, что вы – великий мастер, и потому я пришел узнать, сможете ли вы научить меня еще чему-нибудь?».

Мастер не ответил. Вместо этого он поставил перед учеником пустую чашку, не спеша взял чайник и стал наливать в нее чай. Чашка вскоре наполнилась, но мастер, будто бы не замечая, продолжал лить – и чай хлынул прямо на стол. Ученик в изумлении воскликнул, схватив Учителя за руку: «Эй! Эй! Учитель, чашка уже полна, чай льется прямо на стол!».

Учитель застыл и сказал: «Молодой человек, я на примере показал вас. Ваш ум, как эта чашка, наполнен до краев, какие же знания туда еще могут поместиться? Очень жаль, но я не смогу принять вас в ученики. Если хотите учиться, сначала опорожните свою чашку».

Синь покраснел.

«И потом, – улыбнувшись, добавил Учитель, – приходя за советом к Учителю, научитесь терпению. Настоящий Учитель никогда ничего не делает просто так, даже если проливает чай на стол!».

3.2. Авторские притчи и афоризмы

Об оценке жизни

У мудреца спросили: как оценить жизнь?

- Это обычное взвешивание, – ответил он. – На одной чаше – ошибки человека, на другой – его познание окружающего мира.
- А что показывают весы? – спросил любопытный прохожий.
- Понимание себя, – ответил мудрец.

О коане

Ученики спросили: чем, с точки зрения Бога, является жизнь человека?

- Хороший коан, – похвалил Учитель.

О смысле жизни

Учителя Ляна спросили: в чем суть жизни?

В это время налетел порыв ветра, по крыше застучали первые капли дождя и в комнату влетел мотылек.

- Вот и ответ, – обрадовался Лян.

О мудрости

Мудреца спросили: в чем квинтэссенция человеческой мудрости?

Он внимательно посмотрел бесстрастным взглядом. И промолчал.

О времени

Учитель говорит: постигнешь глубину летящего мига – познаешь Вечность.

О псевдоучености

Прохожий сетовал: мучаюсь мыслью, что постигать вначале: себя, таинство жизни, мудрость смерти или суть вещей?

- Перестать мучиться, – ответил Ходжа Насреддин.

В пропасти явной несправедливости помни: Бог слышит тебя. Но ведь что-то лепечет и другая сторона, может, тебе тоже стоит услышать ее?

Иногда для счастья достаточно лишь пучка жухлой травы, мотыги и лопаты!

Бытие определяет сознание. Само бытие почему-то упрямо чувствует обратное.

Взросление есть акт мудрости – глупо его регламентировать.

Рождение: как хорошо, еще не сделано никаких ошибок!

Смерть: как здорово, все ошибки уже совершены!

Взрослый – поглупевший ребенок, скованный цепями воспитания, взглядами окружения и своими неосознанными ошибками.

Школьная система образования отдаленно напоминает аспирантуру Люцифера – тот же аттестат зрелости.

Путь запретов приводит к неукротимой жажде свободы.

Непредсказуемые встречи с собственным «я» вносят нужное оживление в скучную коллизию конфликта.

Слезы в глазах, как правило, указывают на непонимание Кармы. Хотя от них становится легче.

Жалеть себя нельзя! Вот лелеять, холить и изредка баловать – другое дело.

Неразделенная любовь: первый взрослый опыт понимания того, что мир не обязан тебя любить. Кстати, превосходно обучает смирению.

Крик – это вопль души. Бывает еще дурной крик – для собственной храбрости.

Любовь к родителям не стоит путать с чувством долга. Впрочем, и то, и другое когда-то требуется отсечь как пуповину; общество смотрит на это явно неодобрительно, зато только так обретается истинная взрослость, свобода и мозги начинают по-иному вращаться...

Хочется заглянуть себе в душу и увидеть глубину, в которой отражаются небеса.

Сколько смогу насчитать в своей жизни истинных радостей перед уходом на небо? Хорошо бы три: рождение, смерть и какая-то прекрасная деталь в промежутке.

Утром встаешь, вечером ложишься... И что остается в промежутке?

Можно ли заглядывать в будущее? Можно. Но решать надо самому, иначе как поумнеешь?

Уверенность в себе крушит стены, самоуверенность – лоб. Важно не мешать этим процессам.

Плохое расположение звезд – хорошее утешение для незнающих.

Постарайся растоптать свое самолюбие и вырасти существо своего самоуважения.

НЕ знаю, НЕ могу, НЕ получится... – кресты, которые жирно ставит сам человек на своем счастье.

Сложно понять себя, еще сложнее окружающих, как же тогда претендовать на понимание Божьего провидения?

Издавательский смех говорит о непонимании сути Кармы.

Иные лица полезно рассматривать абстрактно и символически, особенно уши, ноздри и зубы.

Свобода – ценнейший дар Бога; понятно, почему с ней так легко и добровольно расстаются.

Уныние, печаль, тоска – все это облики серого демонизма и формы скрытого вампиризма окружающих.

Даже если уже написано: что и как правильно делать, загадочная русская душа так и хочет выпендриться!

Нимб – еще не свидетельство святости; его создают люди своим воображением после, и вряд ли кто видел наяву до.

Суровая просьба Бога к тебе одуматься звучит обычно диагнозом врача.

Твои поступки, твои решения – твои ответы и наказания. И не ссылайся на Бога, потусторонние силы и родного президента!

Мысль творит завтрашнюю реальность. Важно вовремя стать в очередь к Богу, а затем работать, работать и еще раз работать...

Какую оценку вы выставите своему высшему и низшему «я»?

Не думай о себе плохо – этим ты оскорбляешь Бога.

Комплексы неполноценности – как же с вами, родными, тяжело расставаться!

Страх – это провал в ад, откуда вырываются красные языки агрессии и пахнет ненавистью.

Подарок Судьбы всегда таит в себе черный ящик и яблоко соблазна.

В пропасть падения личности есть только вход. Выход – через четвертое измерение.

Неожиданности указывают на суетливую езду по дороге жизни. Учись распознавать предупредительные знаки!

Мечтаю достичь состояния видения, молчания, прощения, понимания и – прощания.

Не надо считать мои афоризмы богохульством. Может, стоит задуматься, что есть в них правда?

Любопытно взглянуть после смерти на свое низшее «я» глазами стороннего наблюдателя.

Притча

Однажды мой Учитель рассказал мне историю своего Учителя по имени Сю, которая произошла с ним, когда тот был еще подростком. То были трудные годы: голод, враги, жестокий властитель. Дед Сю, мастер тай-цзи, многому научил своего внука и, когда тот усвоил все, что дед ему мог дать, направил Сю в горы к достопочтимому Ван Вэю.

Еще до восхода солнца в маленьком дворике Ван Вэй собрались несколько таких же парней, как и молодой Сю, – все они ждали Ван Вэй, чтобы обучиться у него искусству тай-цзи.

С восходом солнца на пороге показался Ван Вэй, оказавшийся сухощавым стариком с не по возрасту ясными и зоркими глазами. Внимательно рассмотрев почтительно молчащих молодых людей, Ван Вэй произнес:

– Я стар, много видел и могу с гордостью сказать: я знаю очень легкий путь обучения секретам мастерства. Кто хочет идти по нему?

Вызвались все, кроме двоих: Сю и молодого человека с жестоким выражением лица.

– Почему вы отказываетесь? – спросил их Ван Вэй.

– Нас обучали многому и долго, и обучение далось нам нелегко. Мы не верим вашим словам, – не сговариваясь, отвели Сю и молодой человек.

Учитель Ван Вэй посмотрел на радостные возбужденные лица остальных и, поклонившись, сказал им:

– Легких путей овладения мастерством никогда не бывает. Не верьте тому, кто манит вас легким хлебом. Увы, вы еще не достойны быть моими учениками. Уходите.

Затем Учитель вновь обратился к Сю и молодому человеку:

– Я знаю действительно эффективный путь овладения вершинами тай-цзи, но он смертельно опасен. Вставший на него неминуемо встретится со смертью.

– Я готов, – вызвался молодой человек с жестоким выражением лица.

– Прекрасно, – произнес Ван Вэй. – Там, за горами, идет битва. Предложи свои услуги правителю и, когда ты получишь то, что предназначено тебе, возвращайся назад ко мне.

Молодой человек поклонился, повернулся и ушел – как оказалось потом, навсегда. Он погиб в первом же бою.

– Почему ты не захотел пойти с ним? – обратился Ван Вэй к Сю. – Ты трусил?

– Нет, Учитель, – почтительно ответил Сю, – я не боюсь смерти, не стремлюсь шагать легкими путями, но не понимаю, зачем я должен сражаться за чужую власть и славу и искать сам глупой смерти. Как я смогу продолжить обучение, если погибну? Мой разум отказывается вам верить.

– Покажи мне то, чему уже научился, – вместо ответа попросил Ван Вэй. Ученик показал.

– Этого недостаточно, – сказал Ван Вэй и отвел его в горы – к старому засохшему дереву, неведомо как уцепившемуся и еще крепко державшемуся за скалу.

– Что ты видишь? – спросил Ван Вэй.

– Сухое никому не нужное дерево, сотрясаемое порывами ветра, – ответил Сю.

Ван Вэй сказал:

– Ты еще не достоин стать моим учеником, ты еще не видишь главного. – И ушел.

Много времени провел у того дерева Сю, пытаясь постичь суть. Он встречал здесь рассветы и закаты, дождь и снег, холода и изнуряющий зной. Он рассматривал сухую корягу со всех сторон, щупал пальцами кое-где сохранившуюся кору, гладил отполированный ветрами ствол. Он так свыкся с ним, что мог нарисовать с закрытыми глазами малейшую трещинку и уже не представлял своего существования без него. Наконец, собравшись с духом, он вновь посетил Ван Вэя.

– Что ты узнал? – спросил тот.

– Ничего, – ответил ученик. И запнувшись, добавил: – Это дерево – живое. По крайней мере, для меня.

– Молодец, – довольно улыбнувшись, промолвил Ван Вэй. – А теперь покажи мне еще раз свое искусство тай-цзи.

Ученик начал показывать и с удивлением ощутил, как его движения приобрели скорость мысли, упругость ветра и полет орла.

– Ты сумел увидеть в мертвом жизнь, сумел соединить разум с сердцем, – сказал Ван Вэй.

– Ты познал Учение Дао, познал Учителя в себе. Тебе больше не нужен ни я, ни кто-либо другой в качестве Учителя. Отныне ты достоин быть Учителем сам.

Вместо эпилога

Спускаясь к Великой реке,
Мы все оставляем следы на песке...

Едва различим тот извилистый путь,
Где выбор сменил нам и смысл, и суть.
Казалось, так просто – лишь надо шагнуть,
...ничто не исправить, потерь не вернуть.

Избранник бредет в этом мире один,
Один – и слуга, и один – господин.
Он много узнал, но так мало постиг:
Как льется вода и как сладостен миг.

Что каждый поступок влечет свой ответ,
Что зла и добра – понятия нет,
Что в таинство Жизни проникнуть дано
Лишь в танце со Смертью, смотря ей в лицо.

Что все происходит «здесь и сейчас»,
Что Эго и Бог присутствуют в нас,
Но выбор за нами...
...и проступают следы в тумане...

Лишь Мастер пройдет, не оставив следов -
Их заметет дыханье ветров.

Список литературы

1. Дубровин Д.А. Трудные вопросы классической китайской медицины. – Л.: Аста-пресс, 1991. – 227 с.
2. Из книг мудрецов: Пер. с кит. / Сост. И.Лисевич. – М.: Худож. лит., 1987. – 351 с.
3. Лян Шоууй, Ян Цзюньмин, У Вэньцин. Эмейская школа багуа-чжан: теория и практика: Пер. с англ. – К.: София, 1999. – 400 с.
4. Михайлов Н.Н. Сватовство смерти. Танец над бездной, или Топология пути Воина. – М.: Серебряные нити, 2000. – 292 с.
5. Хорев В. Круги на воде: Кобудо в современной жизни. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – (Сер. «Мастера боевых искусств»). – 512 с.
6. Ян Цзюньмин. Корни китайского цигун. Секреты практики цигун: Пер. с англ. – К.: София, 2000. – 320 с.