



ДАО
ПОВСЯДНІВНОЇ
ЖИЗНІ



Дзніел Рейд

ЗАЩИТА ТРЕХ СОКРОВИЩ

ДЭНИЕЛ РЕЙД

*Guarding
the Three Treasures
The Chinese Way of Health*

Daniel Reid

*Illustrations
by Dexter Chou
and Jony Huang*

ЗАЩИТА
«ТРЕХ СОКРОВИЩ»
(КИТАЙСКИЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЯ)

I

S I M O N & S C H U S T E R
LONDON · SYDNEY · NEW YORK · TOKYO · SINGAPORE · TORONTO



«СОФИЯ», КИЕВ
1996

Перевод:
Дм. Гайдук

Суперобложка:
С. Михай,
Е. Ющенко

Дэнниел Рейд. Защита трёх сокровищ. Книга 1.
Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1996. — 416 с.

Вас заинтересовала тема «Дао повседневной жизни»? Его новые аспекты подробно освещаются в книге Дэниела Рейда — американского автора, много лет учившегося на Тайване у даосских мастеров школы Целостной Истины.

Три Сокровища (семя, энергия и дух) — что делать и от чего избавиться для их сохранения. Западный образ жизни (питание, секс, окружающая среда) с точки зрения науки Дао.

Простые и эффективные упражнения цигуна и принципы энергетической медицины.

ВПЕРВЫЕ — даосская фитотерапия, диетология и кулинария. Классические китайские сборы тонизирующих трав и рецепты блюд, которые можно приготовить из доступных продуктов.

Обратите особое внимание! Дэниел Рейд описывает правила применения многих популярных у нас китайских лекарств, без знания которых эти препараты часто оказываются неэффективными.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ..... 14

ВВЕДЕНИЕ
ТРИ СОКРОВИЩА..... 18

СЕМЯ
ЭНЕРГИЯ
ДУХ
ТРОИЦА
АЛХИМИЯ
РАВНОВЕСИЕ И ГАРМОНИЯ
ДАОССКОЕ ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
КОРНИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

ГЛАВА 1
ЕДИННЫЙ ИСТОЧНИК..... 34

«ВОЗВРАЩАЯСЬ К ИСТОКУ»
ДАО ЦЕЛОСТНОЙ ИСТИНЫ

ГЛАВА 2
ДВА ПОЛЮСА..... 46

СУЩНОСТЬ ИНЬ И ЯН
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

ГЛАВА 3	
ТРИ СИЛЫ	61

ГЛАВА 4	
ЧЕТЫРЕ ОСНОВЫ	68

ФУНКЦИИ ЧЕТЫРЕХ ОСНОВ

КРОВЬ

ЭНЕРГИЯ

ПИЩА

ИММУНИТЕТ

ИММУННАЯ СИСТЕМА

ИММУННАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Недостаточность крови

Недостаточность энергии

Недостаточность Инь

Недостаточность Ян

СТРОИТЕЛЬСТВО ЧЕТЫРЕХ ОСНОВ

Тонизирующие сборы для крови

Тонизирующие сборы для энергии

Тонизирующие сборы для Инь

Тонизирующие сборы для Ян

ГЛАВА 5	
ПЯТЬ ЭНЕРГИЙ	79

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПЯТИ ЭНЕРГИЙ

СЕРДЦЕ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ОГНЯ

ТОЛКИЙ КИШЕЧНИК: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ
ОГНЯ

ПЕЧЕНЬ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ДЕРЕВА

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ
ДЕРЕВА

СЕЛЕЗЕНКА И ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА:

ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ЗЕМЛИ

ЖЕЛУДОК: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ЗЕМЛИ

ЛЕГКИЕ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ МЕТАЛЛА

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ
МЕТАЛЛА

ПОЧКИ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ВОДЫ

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ВОДЫ

ПЕРИКАРД: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ОГНЯ

ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ: ЯНСКИЙ ОРГАН
ЭНЕРГИИ ОГНЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ГЛАВА 6	
ШЕСТЬ ЗОЛ	102

ШЕСТЬ ЗОЛ

ВЕТЕР: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ВЕСНЫ

ХОЛОД: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ЗИМЫ

ЖАРА: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ЛЕТА

ВЛАЖНОСТЬ: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ
КОНЦА ЛЕТА

СУХОСТЬ: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ОСЕНИ

ОГОНЬ: ЧРЕЗМЕРНАЯ ЭНЕРГИЯ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА
ГОДА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

ГЛАВА 7	
СЕМЬ ЭМОЦИЙ	114

СЕМЬ ЭМОЦИЙ

РАДОСТЬ

ГНЕВ

ТРЕВОГА

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

ПЕЧАЛЬ

СТРАХ

ИСПУГ

ГЛАВА 8	
ВОСЕМЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	124

ЧЕТЫРЕ ДИАГНОСТИКИ

ОЗНОБ И ЖАР

ДЫХАНИЕ

СТУЛ И МОЧЕИСПУСКАНИЕ

РАЦИОН

СОН

ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

ВОСЕМЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

ИНЬ И ЯН

ВНУТРЕННОСТЬ И ВНЕШНОСТЬ
ХОЛОД И ЖАР
ПУСТОТА И ПОЛНОТА

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ВЕТВИ: СЕМЯ, ЭНЕРГИЯ И ДУХ

ГЛАВА 9

СЕМЯ: ПИЩА 142

ПИТАНИЕ И ДИЕТА

АЛХИМИЯ ПИТАНИЯ: ПРЕВРАЩЕНИЕ СЕМЕНИ В
ЭНЕРГИЮ

ПРОФИЛИ ПИТАНИЯ

САХАР

ЖИРЫ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА

МОРСКИЕ ПРОДУКТЫ

Морская рыба

Морские водоросли

ЗЛАКИ

БОБОВЫЕ

ОВОЩИ

Крестоцветные

Корнеплоды

Зелень

Пасленовые

ФРУКТЫ

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

ПОЛУФАБРИКАТЫ И ГОТОВЫЕ ПРОДУКТЫ

СОЛЬ

ВОДА

ГЛАВА 10

СЕМЯ: ДИЕТЫ И ДОБАВКИ 183

ОСНОВНЫЕ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

СТАНДАРТНЫЙ АМЕРИКАНСКИЙ РАЦИОН

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА

БОЛЬНИЧНАЯ ДИЕТА

СЫРОЕ ИЛИ ВАРЕНОЕ?

ИЗМЕНЕНИЕ ДИЕТЫ: ЧЕГО ОТ НЕГО ОЖИДАТЬ?

Количество

Выведение токсинов

Абстиненция

Влечение и срывы

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ЛАКТОБАКТЕРИИ

ПИЩЕВЫЕ ФЕРМЕНТЫ:

Протеаза

Амилаза

Липаза

Целлюлаза

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ГЛАВА 11

СОХРАНЕНИЕ СВОЕГО СЕМЕНИ 210

ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА И ТКАНЕЙ

УПРАЖНЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

ПОДМЕТЕНИЕ КОЖИ

ОСТРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ

ГЛАВА 12

ЭНЕРГИЯ: ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ И ИСКУССТВЕННАЯ 221

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ: ДАОССКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СЕТЬ ЧЕЛОВЕКА

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ПОЛЯ

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗАПАДНОЙ НАУКИ

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ

Телевизоры

Одежда с электроподогревом

Электробритвы

Персональные компьютеры и видеомониторы

Флюоресцентный свет

Электропильные часы

Фены и электросушилки

Электроплиты

Телефоны

ГЛАВА 13

ЦИГУН: МАСТЕРСТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ 246

БЛАГОТВОРНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА
БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
ЭНДОКРИННОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ
КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС
ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ
ЧЕЛОВЕКА И ЗЕМЛИ
ЦИРКУЛЯЦИЯ
ИММУНИТЕТ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

Движение
Преобразование
Обмен
Ритмическое
Хранение
Руководство

ОСНОВНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

ДЫХАНИЕ

Естественное дыхание
Грудное дыхание
Обычное брюшное дыхание
Обратное брюшное дыхание
Задержка дыхания
Долгое дыхание
Телесное дыхание
Дыхание ладонями и подошвами
Транспортное дыхание
Беззвучность
Мягкость
Медлительность
Глубина
Долгота
Мягкость
Непрерывность
Равномерность

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО

ПРИЗНАКИ УСПЕХА

Ощущение жара или холода, особенно в конечностях и голове
Ощущение и показывание
Саднящая и острая боль

Головная и глазная боль
Дрожь
Горячий пот
Бессонница
Сухость гортани
Половое возбуждение

ОТКЛОНЕНИЯ И ИХ КОРРЕКЦИЯ

Головокружение
Давление в Верхнем Эликсирном Поле
Давление в Среднем Эликсирном Поле
Давление в Нижнем Эликсирном Поле
Половое давление

РЕЖИМЫ ЗАНЯТИЙ

Подготовка
Мобилизация
Сбор
Покой
Терапия
Спонтанные движения
Сверхъестественные способности

УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН

Ноги
Коленки
Тазобедренный отдел
Анальный замок
Брюшной замок
Грудь
Позвоночник
Плечи
Локти
Кисти рук и запястья
Голова и шея
Подбородок и горло
Глаза
Губы и зубы
Язык

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Похлопывание вилочковой железы (рис.15)
Растирание и похлопывание почек (рис.16)
Поднятие ладоней к небесам для регулирования Тройного Обогревателя
«Качать головой и махать хвостом, чтобы изгнать. Огонь из сердца» (рис.19)
Железный Мост (рис.20)
Дракон поворачивает голову (рис.21)

ТАИНСТВО ШЕСТИ ЗВУКОВ

ВАЖНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

ШЕСТЬ ЗВУКОВ
 ДВА СПОСОБА ВЫПОЛНЕНИЯ ШЕСТИ ЗВУКОВ
 РУЧНЫЕ ШАРИКИ ЦИГУН (рис. 28)
 КОМПЛЕКС ОХЛАЖДАЮЩИХ И СОХРАНЯЮЩИХ
 УПРАЖНЕНИЙ

Гармонизация внутренней и внешней энергий (рис. 30)
 Массаж мочек ушей и челюстей (рис. 31)
 Ушные хлопки
 Массаж головы и шеи (рис. 32)
 Удары в Небесный Барабан (рис. 33)
 Массаж пупка (рис. 34)
 Стоять спокойно

ОДИНОЧНЫЕ СЕКС-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И
 ЖЕНЩИН

Стимуляция семени
 Преобразование семени в энергию
 Преобразование энергии в дух

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Тазовый толчок (рис. 35)
 Обнимание Деревя в широкой стойке на цыпочках (рис. 36)
 Нефритовый прыжок (рис. 37)
 Массаж нижней части живота и поясницы

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Массаж яичников (рис. 38)
 Массаж паховых складок (рис. 39)
 Вращение стоп и лодыжек
 Массаж сосков (рис. 40)
 Массаж грудных желез

ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Массаж Драконовых Жемчужин (лячек) (рис. 41)
 Массаж Драконовых Сухожилий (семявыводящих протоков)
 (рис. 42)
 Постукивание и перекатывание Драконовых Жемчужин (рис. 43)
 Растягивание Нефритового Стебля и мошонки (рис. 44)

ГЛАВА 14
 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА..... 343

ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ
 ВНЕШНЯЯ ЭНЕРГИЯ
 ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ
 «ВЕТЕР И ВОДА»
 ВОЛНА ГРЯДУЩЕГО

ГЛАВА 15
 ДУХ..... 356

ПРИРОДА ДУХА
 ОГНЕННЫЙ РАЗУМ И ВОДЯНОЙ РАЗУМ
 ДУХОВНОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

ГЛАВА 16
 МЕДИТАЦИЯ: СИДЕТЬ СПОКОЙНО 366

МЕДИТАЦИЯ И ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ
 МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ
 ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ: «ВЕРНУТЬСЯ К ИСТОКУ»

МЕТОДИКИ МЕДИТАЦИИ

Медитация дыхания и пупка (рис. 47)
 Медитация Центрального Канала (рис. 48)
 Медитация Микрокосмической Орбиты (рис. 49)

ПРИЗНАКИ И ОЩУЩЕНИЯ

Восемь Ощущений
 Непроизвольное раскачивание и дрожь
 Бульканье в животе
 Легкость
 Ясный свет
 Жар в животе и почках
 Сверхъестественные способности

ВРЕМЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ
 «ВСЕ ЭТО — В РАЗУМЕ»



ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами — моя вторая книга о традиционной даосской системе сохранения и улучшения здоровья, жизненной силы и духовного осознания. Так же, как и в предыдущей книге — «Дао здоровья, секса и долголетия» (в дальнейшем — просто «Дао здоровья»), — речь здесь пойдет о трех аспектах, или «Трех Сокровищах», человеческой жизни — семени, энергии и духе; но, в отличие от «Дао здоровья», почти всецело посвященного физике и биохимии семени, основное внимание здесь будет уделено движению и функционированию энергии. Моменты, изложенные в «Дао здоровья», упоминаются здесь лишь вкратце, во избежание нежелательных повторений. Таким образом, читателю, желающему изучить и применить эту систему во всей ее целостности, следовало бы ознакомиться с обеими книгами, хотя и не обязательно в том порядке, в каком они были написаны. Вместе обе книги освещают две из трех основ практического знания даосов: семя и энергию. Я надеюсь, что со временем смогу настолько продвинуться вперед в спесь практики Дао, что на свет появится третья книга, посвященная раскрытию духа метафизического учения даосов, то есть так называемой *даосской алхимии*. Зерно, из которого произрастает дух, — это ваше личное намерение «вращивать Дао»; питайте его семенем и энергией основных даосских практик, — и, укоренившись в земле, он расцветет в небесах, подобно цветку лотоса, который вздымается к небу, хотя корень его скрыт под мутными водами.

С точки зрения западных ученых и философов, тело и разум, небесное и земное, наука и религия, священное и мирское, магическое и обыкновенное — понятия противоположные и взаимоисключающие. В мировоззрении и практике даосов «противоположные» явления и силы считаются взаимодополняющими аспектами одной и той же основной полярности, которая проходит сквозь всю проявленную вселенную и называется «Великим Принципом Инь и Ян». Поэтому в даосской традиции не существует четких границ между наукой и философией, между телесным и духовным, между Инь и Ян. С точки зрения даосов, противоположности — это полюса одной и той же оси, которые не исключают, а дополняют друг друга; противоположности способны активно взаимодействовать между собой и изменять друг друга. Динамическое равновесие, функциональная гармония и циклические изменения этих основных сил — вот истинный двигатель нашего мира. Они же лежат в основе «внутренней алхимии», которая является центральным стержнем *цигуна*, медитации, лечения травами, сексуальной йоги и прочих традиционных даосских практик.

Современные транспортные и информационные средства позволяют нам преодолеть барьеры пространства и времени, которые прежде разделяли все человечество на множество изолированных групп. И культурно-философский барьер между Западом и Востоком тоже исчезает, медленно, но верно, несмотря на упорное сопротивление твердолобых традиционалистов с обеих сторон. Быстрее всего этот барьер рушится в области здравоохранения, поскольку здесь отчетливее всего видно, что традиционные искусства целителей Востока и современная медицинская технология Запада — это взаимодополняющие ветви одного и того же древа и что вместе они дают гораздо более полную картину человеческого здоровья и позволяют гораздо эффективнее излечивать человеческие болезни, чем по отдельности.

Болезни и вырождение не знают границ; точно так же и лечебные методы, способные противостоять им, не должны замыкаться в каких-либо границах. В медицине ценится, в первую очередь, практическая эффективность того или иного метода, а не теоретическое соответствие этого метода неким куль-



турно обусловленным концепциям. При том общем кризисе человеческого здоровья, который наблюдается сегодня во всем мире, и врач, и пациент должны использовать любое средство, которое они способны добыть, вне зависимости от того, древнее это средство или новое, «научное» или «философское», китайское или американское.

В этой книге читатель найдет и традиционные даосские взгляды на человеческое здоровье, выраженные в терминах классической философии Дао, и более поздние открытия западной медицинской науки. Как и в «*Дао здоровья*», все исследования подкреплены аутентичными китайскими и западными источниками, а все программы и практические приемы, рекомендуемые в этой книге, основаны на моих собственных научно-исследовательских разработках и проверены на личном опыте. Оригинальные китайские источники цитируются здесь в моем собственном переводе, за исключением особо оговоренных случаев.

Одним из побудительных мотивов к написанию этой книги послужил значительный читательский интерес, вызванный моей предыдущей работой. «*Защита трех сокровищ*» писалась с надеждой вывести читателя на «Великий Путь» здоровья, долгой жизни и духовных открытий.

За ваше здоровье!

Дэниел П. Рейд
Пинн Райвер, Цзян Май, Таиланд
Ноябрь 1992

Автор приносит свою искреннюю благодарность
иллюстраторам этой книги, Декстеру Чжоу и
Джони Хуану; Учителю Луо Дэсю за его
вдохновляющие беседы о Дао; а также Ингрид
фон Эссен за тщательную проверку рукописи.



ВВЕДЕНИЕ

ТРИ СОКРОВИЩА

«Тело — храм жизни. Энергия — сила жизни. Дух — правитель жизни. Если один из них утратит равновесие, все трое понесут урон. Если дух принимает командование, тело естественным образом подчиняется ему, и такое положение дел идет на пользу всем Трем Сокровищам. Если же тело берет- ся указывать путь, дух продолжает идти своей доро-гой, и это вредит всем Трем Сокровищам».

«Вэньцзы» (классический трактат I в. до н. э.)

Каждый человек уже при появлении на свет наделен тремя неоценимыми сокровищами жизни, благодаря которым он способен существовать, действовать и мыслить. Три неоценимых сокровища даются нам во младенчестве, и от того, насколько мы умеем сохранить и защитить их, зависит состояние нашего здоровья и продолжительность нашей жизни. Тот, кто расточает сокровища своей жизни и злоупотребляет ими, страдает от хронических болезней и умирает преждевременно; тот, кто ухаживает за ними и сохраняет их, наслаждается всеми благами здоровья и долгой жизни.

Китайские даосы обладают наиболее древней в мире науч-по-исследовательской традицией, записи которой не прерывались, по меньшей мере, последние пять тысяч лет. Здоровье и долголетие с древнейших времен были предметом наиболее пристального внимания последователей даосизма, рассматривающих человеческий организм как уменьшенную модель вселенной, внутри которой есть собственное «Небо» и собственная «Земля», свои «климатические зоны» и свои «времена года», свои собственные внутренние преобразования и естественные взаимодействия космических энергий.

Тремя Сокровищами, от которых зависит человеческая жизнь, даосы называют семя (*цзин*), иногда переводится как «сущность» или «эссенция»), энергию (*ци*), иногда переводится как «дыхание» или «пневма») и дух (*шэнь*). Семем называется плоть и кровь нашего физического тела, включая и прочие его составные элементы, в частности гормоны, ферменты и нейротрансмиттеры. Энергия — это изначальная жизненная сила, наполняющая каждую клетку тканей нашего тела и активирующая его жизненные функции. Дух — понятие, охватывающее все аспекты разума человека и изначального космического разума; дух включает в себя осознание и сознание, мысли и чувства, волю и намерение. Три Сокровища (*сань бiao*), известные также как «три чуда» (*сань ци*), находятся в неразрывном единстве и функционируют как одно целое.

Каждое из Трех Сокровищ имеет два основных аспекта, которые даосы называют «прежде небесным» (*сянь-тянь*) и «после небесным» (*хоу-тянь*), или «изначальным» и «временным». Прежде небесные аспекты — это чистые качества, существующие еще до рождения человека и входящие в оплодотворенное яйцо в момент зачатия. После небесные аспекты — это временные признаки, развивающиеся у человека после рождения, начиная с того момента, когда пуповина перерезана и младенец вдохнул первый глоток воздуха. В своем изначальном аспекте все Три Сокровища лишены формы и неразрывно едины; однако после рождения они разделяются и воплощаются в соответствующих «временных» аспектах, которые подвержены истощению и разрушению. Одна из первых задач даосской алхимии — восстановить прежде небесное единство и изначаль-



ую чистоту семени, энергии и духа, чтобы избежать болезней и вырождения, свойственных человеческому организму в его посленебесном состоянии, чтобы замедлить процесс старения и продлить человеческую жизнь.

На самом деле в даосской алхимии нет никаких тайн. Нужно всего лишь научиться использовать разум для того, чтобы накапливать энергию и тем самым регулировать важнейшие биохимические преобразования и деятельность жизненно важных органов своего тела. Большинство людей пассивно соглашаются с тем, что их семя и энергия находятся во власти стимулов, исходящих от окружающей среды, эмоциональных реакций и физиологических процессов. Даосы активно используют собственный разум для овладения своей энергией, а затем используют энергию для того, чтобы управлять семенем. Восстановив свою связь с изначальными силами, скрытыми в нашем разуме, мы научимся применять этот «разум, восторжествовавший над материей» для того, чтобы сохранять здоровье и долголетие своего физического тела.

Даосская алхимия обращает вспять процесс непрерывного истощения семени, энергии и духа, происходящего в результате обычной жизни в материальном мире. Истощение преобразуется в парашивание; тем самым человек добивается сохранения Трех Сокровищ и продления своей жизни. Каждый может научиться этому и применять это на практике; однако для этого нужно постичь универсальный принцип, который управляет жизнью и деятельностью человека и его среды обитания. Единственные качества, необходимые для того, чтобы стать последователем даосизма, — это воля и дисциплина, которые позволяют вам полностью овладеть своей собственной энергией, полностью контролировать свое собственное тело и полностью распоряжаться своей собственной жизнью. Все остальное — вопрос применения соответствующих методик.



СЕМЯ

Семя — одно из самых тонких веществ, входящих в состав человеческого организма; это основа жизни человеческого тела. «Жизненный потенциал» — таков один из вариантов перевода этого слова; и действительно, семя — это форма потенциальной энергии, нечто вроде аккумуляторной жидкости, из которой тело берет столько энергии, сколько ему требуется. В прежнеебесном аспекте семя — это первоначальная созидательная сила космоса, причина зарождения и источник бесконечного существования всех вещей. Каждый из нас получает определенную порцию этого преждебесного семени, когда сперматозоид его отца проникает в яйцеклетку его матери. Когда человек рождается и начинает развиваться, изначальное семя сохраняется в местах, которые китайцы называют «почечными железами» (то есть в надпочечниках), а также в мужских и женских половых железах и органах. Затем, в ходе процесса воспроизводства, семя переходит к следующему поколению; таким образом, считается, что преждебесное семя не знает смерти и способно продлевать свою жизнь до бесконечности.

Посленебесное семя возгоняется и синтезируется из питательных веществ, поступающих в организм вместе с пищей и водой. Вначале оно сохраняется в печени, крови и костном мозге; затем оно принимает форму чрезвычайно чистых и могущественных жидкостей — таких, как гормоны, ферменты, нейrogормоны, лимфа, плазма крови и многие другие биохимические эссенции. Его проявления — это сексуальность и продолжение рода; семя дает нам силу, жизнеспособность и иммунитет. Истощение семени легче всего наступает у мужчин в результате чрезмерных излишеств семенной жидкости, у женщин — в результате менструаций и у обоих полов — в результате постоянного напряжения, плохого питания и болезней. Посленебесное семя локализуется в крестцовой области и тесно связано с половыми и пищеварительными функциями.



ЭНЕРГИЯ

Энергия — это жизненная сила, которая активизирует все функции и движет всеми процессами человеческого организма, в зависимости или вне зависимости от нашей воли. Она подобна электрическому току, протекающему в микросхемах компьютера: без электричества ни одна из функций компьютера не будет работать. В своем преждепесном аспекте, энергия — это изначальная сила, пронизывающая всю вселенную и проявляющаяся в виде света, тепла, движения и прочих вселенских энергий. Человеческие проявления послепесной энергии — это различные энергии, связанные с системой основных органов человека, а также температура тела, дыхание, пульс и прочие биопересные явления. Послеспесная энергия обладает электромагнитной полярностью и характеризуется непрерывной деятельностью и постоянными преобразованиями.

Человек получает изначальную преждепесную энергию из двух источников. Один из них — это преобразование изначального семени, хранящегося в надпочечниках и половых железах. Такая энергия называется «*юань-ци*» («изначальная энергия»), и каждый из нас с рождения обладает ею в ограниченном количестве. Чтобы преобразовать преждепесную энергию желез в изначальную энергию, следует применить продвинутую форму даосской алхимии, известную как *изьун* («внутреннее делание»). Другой источник преждепесной энергии называется «*тянь*» («Небо»); он связан с небом, за которым находится космос. Космические энергии Неба входят в тело через макушку головы, в то время как свет поглощается кожей и глазами.

Источник послепесной энергии называется «*ди*» («Земля»). Он связан с пищей, водой, лекарственными растениями и прочими материями, поддерживающими жизнедеятельность нашего тела (сюда же входит и воздух). Человек перерабатывает элементы своего рациона для того, чтобы извлечь из них питательные вещества, которые его организм преобразует в энергию. Энергия воздуха поглощается легкими. Этот процесс можно усовершенствовать с помощью довольно простой даосской системы дыхательных упражнений, которая называется «*цигун*» («делание энергии»). Поступая из легких в кровь, энергия воз-



духа смешивается с «земной» энергией, поступающей из пищеварительной системы; в результате возникает то, что называется «Истинной Человеческой Энергией» и считается главной силой, действующей в бременной жизни человеческого тела.

«Человеческая Энергия» располагается в груди и тесно связана с дыханием и кровообращением, сердцем и легкими. В одном даосском медицинском тексте говорится о том, что «энергия руководит кровью»; это значит, что кровь течет туда, куда движется энергия, и что, регулируя свое дыхание, человек может установить контроль над своим кровообращением. Этот принцип лежит в основе практики *цигун*.

ДУХ

Дух связан с разумом и всеми его разнообразными аспектами и функциями. Преждепесный дух — это изначальный «разум Дао», бессмертная душа, исходный свет сознания. Это печная искра осознания, которая «не рождена и не умрет». Дух нематериален; он обладает сиянием и располагается в сердце.

Послепесный дух проявляется в виде мышления и чувственного осознания, психики и психологии личности, это и понятия о собственном «я». Хотя изначальный разум Дао открыт, неразделен, недвойствен и совершенно спокоен, его временные аспекты, существующие в человеческом разуме, замкнуты на самих себе, несправедливы, двойственны и вечно беспокойны. Послепесный разум человека располагается в голове и проявляется посредством церебральных функций головного мозга.

Изначальный разум Дао заключен в сердце каждого человека, но лишь немногие из нас осознают его присутствие. Чувственное восприятие и противоречивые эмоциональные реакции приводят человеческий разум к помрачению и самообману. В результате большинство людей пребывают в слепоте и только умирая внезапно получают возможность на мгновение увидеть свет своего изначального духа. Высшие ступени эзотерической даосской алхимии и медитации учат нас контролировать свои чувства, успокаивать свои эмоции и уравнивать свои энергии для того, чтобы выйти за пределы человеческого разума и,



спокойно заглянув в себя, восстановить осознание изначально-го разума Дао. Это осознание делает нашу жизнь сильнее и развивает в нас готовность к смерти. Изначальный дух является единственным аспектом «нерожденного и неумирающего» разума. Тот, кто знает об этом, не боится смерти и уже при жизни обладает совершенным безразличием и абсолютной свободой.

Даосский мудрец Люй Дунбинь, один из отцов даосской философии, живший во времена династии Тан (618—905 гг.) и почитаемый до сих пор, описал Три Сокровища следующим образом:

Семя: Семя небес — это Млечный Путь, солнечный свет, луна и звезды, дождь и роса, дождь и град, иней и снег. Семя земли — это воды, потоки, реки, океаны, ручьи, ключи, пруды и болота. Семя человека — это его семя, корень его сущности и жизни, плоть и кровь его тела.

Энергия: Энергия небес — это их вселенство и форма, Инь и Ян, движение Солнца, Луны и звезд, это рост и увядание, это облака, испарения, туман и влага; это сердца живых существ, эволюция и развитие. Энергия земли — это сила, топливо, энергия неисчислимого множества существ, источник горных потоков; то, что дарует жизнь и убивает, заставляет действовать и препятствует действию; это ход времени, расцвет и упадок, взлет и падение, возвращение и срезание под корень. Энергия человека — это его энергия, телесное движение, деятельность, речь и восприятие; это использование тела, врата жизни и смерти.

Дух: Дух небес — это небесная ось, истинный указатель пути, безмолвный двигатель; это сущность Солнца, Луны и звезд; это дыхание ветра и раскаты грома; это страдание и достоинство; это сила творения, основание источника всех существ. Дух земли — это способность, общение, открытие; это облик неисчислимого множества разновидностей существ, гор и вод; это мир и покой, источник постоянства; это смирение, тепло и доброта. Дух человека — это его дух, свет его глаз, мысли его ума; это его мудрость и разумность, врожденные знания и способности; это руководитель его семени и энергии,



осознания и понимания; это основа его телесной оболочки, основание, на котором покоится весь его жизненный срок.

ТРОИЦА

Три Сокровища — это один из аспектов основной троицы, повсеместно присутствующей в даосской философии и эзотерической практике. С точки зрения анатомии, Три Сокровища — семя, энергия и дух — располагаются соответственно в крестцовой области, грудной клетке и головном мозге и проявляются в виде физиологических жидкостей, дыхания и мышления. С точки зрения энергетики, Три Сокровища ассоциируются с тремя силовыми точками, которые называются «эликсирными полями» («*дэнь-тянь*») и находятся в центре внимания эзотерической даосской алхимии. Море семени находится в Нижнем Эликсирном Поле, расположенном в животе чуть ниже пупка; его алхимическое название — «вода». Энергия сосредоточивается в Среднем Эликсирном Поле, находящемся в грудной клетке; она ассоциируется с дыханием, пульсом и речью. Алхимическое название этого поля — «огонь». Послепесный дух помещается в Верхнем Эликсирном Поле, расположенном внутри головы в точке между бровями; он ассоциируется с гипофизом и шишковидной железой, а также с гипоталамусом. Даосские алхимики называют это поле «зародышем».

С точки зрения метафизики, Три Сокровища происходят от «Трех Сил» — небесной, земной и человеческой. Небеса — источник духа; земля — источник элементов семени, из которых состоит человеческое тело. Человек, находящийся выше земли и ниже неба, является источником уникальной силы, которую называют Истинной Человеческой Энергией. Эта сила соединяет небесный дух с семенем земли для того, чтобы сформировать человеческое тело и проявить человеческий разум.



АЛХИМИЯ

Едва родившись на свет, каждый человек обладает полным потенциалом своих изначальных сил. Но временный послепесенный мир тут же предъявляет человеку свои требования и отвлекает его внимание. И вот, с течением обычной земной жизни, мир постепенно изнушает человеческое семя, истощает энергию и истощает дух, подрывает здоровье и приближает смерть. Внимание большинства людей постоянно занято запросами их физического тела, которое неутомимо жаждет пищи, секса и деятельности. В результате, вместо того, чтобы почтить свое тело как «храм духа», человек заставляет его работать на износ, чтобы удовлетворить его же собственный звериный аппетит. И действительно, наши современники ухаживают за своими автомобилями гораздо тщательнее, чем за своими телами, тратят свои деньги гораздо осмотрительнее, чем свою энергию, и уделяют просмотру телепередач гораздо больше времени и внимания, чем своему собственному духу. Они загрязняют важнейшие жидкости своего тела депапурированной пищей, токсичными лекарствами и наркотиками; они истощают свою энергию в сутолоке постоянных стрессов и противоречивых эмоций и истощают свой дух, распыляя свое внимание на многие тысячи требований повседневной жизни. Даже тем, кто проявляет стойкий интерес к духовной жизни, часто не удается достигнуть в ней сколько-нибудь заметного прогресса — всего лишь потому, что они забыли сделать первый, исключительно важный шаг и очистить свои действия на уровне семени и энергии. Если семя загрязнено, а энергия неуравновешена, дух тускнеет и ослабевает.

Даосская алхимия, как уже говорилось ранее, обращает вспять этот процесс всеобщего истощения. Запнямая ею, человек сперва очищает и сохраняет семя, затем уравнивает и сберегает энергию и, наконец, культивирует и сосредоточивает дух. С помощью эзотерического алхимического процесса, именуемого «Соединением трех существей», очищенное семя преобразуется в энергию, которая затем возножается и очищается посредством верхних энергетических центров и достигает головного мозга, где вновь преобразуется для того, чтобы питать



дух. «Список лечебных средств» — даосский медицинский трактат, написанный две тысячи лет назад, — утверждает следующее: «Дух поддерживается энергией, а энергия добывается посредством преобразования семени. Семя преобразуется в энергию, а энергия преобразуется в дух». Когда человеческий разум достаточно очищен, наполнен энергией и омоложен, он способен восстановить утраченную связь со своими собственными изначальными силами и сменить послепесенные аспекты своих Трех Сокровищ на соответствующие им преждепесенные аспекты. Это называется «возвращением к истоку». С помощью тщательного контроля и ухода за временными аспектами семени, энергии и духа, проявляющимися в человеческой жизни, последователь даосской алхимии возрождает свою непосредственную связь с бескопечной изначальной силой вселенского разума Дао.

РАВНОВЕСИЕ И ГАРМОНИЯ

Равновесие и гармония — две основы даосского образа жизни. Здоровье и долговечность человека всецело зависят от сохранения равновесия и гармонии между Тремя Сокровищами, между энергиями жизненно важных органов и между человеческим организмом и окружающей его средой.

С точки зрения даосов, болезни и вырождение человека вызываются не столько вмешательством внешних сил, сколько «прекращением обороны». Микробы, токсины и «негативные энергии» присутствуют вокруг нас постоянно, но они могут проникнуть внутрь и принести вред только в том случае, если иммунитет и сопротивляемость тела нарушены небрежным и неправильным образом жизни. Здоровье и долговечность поддерживаются не докторами и не лекарствами, а длительной защитой Трех Сокровищ жизни, и любое заболевание недвусмысленно свидетельствует о том, что человек неспособен сохранять прочность и нерушимость своей оборонительной системы.

Идти по пути равновесия и гармонии — значит не бороться с природой, а жить с ней в согласии. Вселенский принцип изпа-



чального Дао проявляется на земле в форме Матери-Природы, которая безошибочно следует циклическим моделям Дао, отражающимся в ней как в чистом и ясном зеркале. Поэтому даосы постигают Путь, наблюдая за природой и соревнуясь с ней. Тот, кто соглашается с природой и учится пользоваться ее силами, процветает и живет долго. Тот, кто попирает природу и пытается преобразовать ее силы ради собственной корысти и удовольствия, вырождается и умирает преждевременно.

Первоначальный принцип природы — это постоянные перемены и вечное течение. Но эти перемены и колебания не случайны и не хаотичны. Они цикличны и вполне предсказуемы. Вселенский принцип Инь и Ян, Три Сокровища, Пять Энергий и прочие циклические модели ясно проявляются в природе. Изучая их, последователи Дао учатся приспосабливаться к миру и преуспевать, несмотря ни на что. Неизменная верность одним и тем же привычкам, вещам и идеям противоречит Дао и лишает человека возможности приспосабливаться к вечно меняющемуся миру. Гибкость, произвольность и полная свобода мыслей и действий — вот что дает нам возможность успешно реагировать на вечные изменения природы и, таким образом, жить в согласии с Дао.

В современном мире распространена безумная идея о том, что наука и техника «покорят природу» и позволят человеку удовлетворить все его прихоти и капризы. Мы вырубаем леса и захламываем моря, загрязняем воздух, которым дышим, и отравляем воду, которую пьем; мы начиняем свои тела искусственной пищей и синтетическими лекарствами и морочим свой разум тривиальными развлечениями и извращенными идеями. Общий результат этой битвы между природой и человеком — создание враждебной окружающей среды, которая не поддерживает, а разрушает человеческую жизнь; и побежденной стороной здесь оказывается человек. Человеческий организм — высокоразвитое создание природы, и нет никакого сомнения, что, разрушив свою естественную среду обитания, мы погубим самих себя, и никакой уровень развития науки и техники не спасет нас от этого. Единственная надежда на спасение — обьявить перемирис и восстановить давно нарушенную гармонию с природой; и здесь древняя мудрость Дао может послужить



современному миру наилучшим образом. Дао даст нам все, что мы должны знать для того, чтобы жить в согласии с природой, пользоваться всеми благами тройного единства неба, земли и человека и сохранять бесценные сокровища семени, энергии и духа, от которых зависит наша жизнь.

К несчастью, большинство людей всю жизнь следуют по пути распушенности, даже на мгновение не понимая, что это — кратчайшая дорога к могиле. Как заметил мудрый Люй Дунбинь:

Человеческое тело всецело состоит из семени, энергии и духа. Не падить свое семя и расточать его без оглядки — все равно что лить воду в разбитую чашку. Вода не наполнит такую чашку, а будет считаться из нее до тех пор, пока не вытечет вся до последней капли. Не падить свою энергию и расточать ее беззаботно — все равно что положить благовонное курение на горячие угли и раздувать огонь до тех пор, пока оно не превратится в золу. Не падить свой дух и расточать его беспорядочно — все равно что выпестить горящий светильник на ветер и, не прикрывая огня, ждать, пока ветер задует его.

Дао предлагает вполне доступную альтернативу этому легкомысленному и разрушительному образу жизни. Путь Дао ведет к здоровью и долгой жизни, предохраняет от болезней и вырождения, взращивает мудрость и сберегает Три Сокровища. В жизни даоса нет места скуке и аскетизму; во всех областях жизни, включая питание и секс, даос находит гораздо больше удовольствия, чем обычный человек. Все это происходит потому, что даос хорошо понимает природу, со всеми ее ограничениями и всеми ее возможностями. Путь Дао — это путь, по которому идут немощные, но не потому, что он скрыт или окружен тайной, а потому, что по этому пути следует идти медленно, шаг за шагом, полагаясь только на свои собственные силы и руководствуясь только своей собственной дисциплинированностью и решимостью. Это путь полной свободы и независимости, но далеко не каждому захочется так ограничивать самого себя и так верить в самого себя, как того требует эта свобода. Вот как писал об этом в 1330 г. Ху Шухуэй, врач китайского императора:



Люди глубокой древности знали Дао и строили свою жизнь по образцу гармонии Инь и Ян. Они жили в полном согласии с ритмами природы, соблюдали умеренность в еде и питье, размеренность в повседневной жизни и не напрягались сверх меры. Поэтому они жили долго. Однако в наше время люди совсем другие. Их повседневная жизнь беспорядочна; они неразборчивы в еде и питье, не знают, чего им следует избегать, и не соблюдают умеренности. Они предаются распутству, кладут в свою пищу много пряностей, забывают о Золотой Середине и вечно неудовлетворены тем, что имеют. Поэтому большинство людей нашего времени дряхлеет и ветшает, не достигнув и пятидесятилетнего возраста.

ДАОССКОЕ ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

Даосская традиция Китая обладает самой полной и эффективной в мире системой профилактического здравоохранения, в основе которой лежат тысячи лет эмпирических наблюдений и научных экспериментов. Эта древняя система охраны здоровья и продления жизни подобна большому старому дереву, корни которого уходят глубоко в плодородную почву традиционной даосской философии. За какую бы ветку этого дерева вы ни взялись — все они, в конечном итоге, растут из одних и тех же корней; и каждая ветка принесит плоды, внутри которых заключены семена целого дерева.

Корни этого почтенного дерева — фундаментальные философские принципы изначального Дао и его земных проявлений. Среди этих теоретических «корней» мы видим Великий Принцип Инь и Ян, Три Сокровища жизни, Четыре Основы здоровья, Пять Энергий и многое другое, изложенное в первой части этой книги, которая называется «Корни».

Из корней растут три большие ветви. Это три члена даосской «троицы», или Три Сокровища, — семя, энергия и дух. Каждая из этих ветвей, в свою очередь, разветвляется на множество отростков, таких, как диета и питание, траволечение и иглоукалывание, дыхание и гимнастика, парная и одиночная

сексуальная йога, медитация и внутренняя алхимия. Все это подробно обсуждается во второй части, которая называется «Ветви».

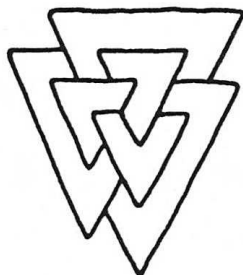
На ветвях и отростках дерева растут плоды. Это здоровье, достигаемое в результате практики Дао; это благоприятные последствия даосского образа жизни. Богатый урожай этих «плодов» состоит из здоровья и жизнеспособности, физической долговечности и духовного бессмертия, ясности ума и спокойствия эмоций. Об этом — часть третья, которая называется «Плоды».

Кроме этих трех частей, в книге есть главы о современных «гибридах» старого «дерева», таких, как «Новая медицина» и «Новая алхимия», а также отдел «Точных предписаний», где содержатся рецепты китайских тонизирующих средств растительного происхождения, используемых для усиления семени и возгонки энергии, сведения к лечебному питанию для укрепления здоровья и продления жизни, а также список избранных патентованных китайских лекарств, надежно и эффективно облегчающих течение наиболее распространенных заболеваний.

С точки зрения китайской традиции, здоровье — это ветвь философии, растущая из того же самого «корня», (то есть всееленского принципа), которым руководствуется космология и химия, агрономия и астрономия, физика и фармакология и все прочие естественные науки. Человеческий организм рассматривается как такая самодостаточная модель вселенной, и отдельные части и придатки этого организма чаще оценивают не по анатомической форме, а по функциональному взаимодействию с другими частями. В даосской системе мышления пропикновение в тайны таких значительных природных явлений, как солнечные и лунные циклы и сезонные изменения погоды, предполагает параллельное пропикновение в тайны функционирования физического тела. «Общий знаменатель» этого «уравнения», связывающий все природные явления воедино, — это энергия, то есть динамическая сила вселенной. Энергия — это сила, которая дает функцию каждой форме; это связующее звено между разумом и материей, посредством которого человек общается с невидимыми силами небес и их зримыми проявлениями на земле. Всеприимная сила и преобразующая



власть энеггин и есть тот фактор, который связывает все предметы и все формы деятельности в природе в единую органическую систему форм и функций. Эта вселенская система называется просто «Путь», или «Дао», и каждый из нас процветает или погибает в зависимости от того, идет ли он по этому Пути или же сбился с него.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

КОРНИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ



Рис.1. Китайский иероглиф «Дао», в котором совмещены символические изображения «головы» (справа) и «ходьбы» (слева и внизу).

ГЛАВА 1

ЕДИНЫЙ ИСТОЧНИК

Дао породило Единый Источник,
Единый породил две вещи,
Затем три вещи,
Затем десять тысяч...
«Дао дэ цзин» (III в. до н. э.)

Китайское слово «Дао» сегодня возникает в обиходе жителей Запада все чаще и чаще. Уже увидели свет книги о «Дао физики», «Дао искусства», «Дао здоровья» и «Дао секса», «Дао Уолл-стрит» и «Дао политики», и даже о «Дао Винни-Пуха». Однако лишь очень немногие из западных читателей действительно понимают, что такое Дао и каким образом это слово может применяться к столь различным темам.

Китайский иероглиф «дао» можно перевести как «тропа» или «путь». Он состоит из двух символов: «идти» и «голова» (см. рис. 1). Другими словами, «дао» — это путь, по которому нас направляет голова, а не ноги; это образ жизни, которым руководит не тело, а разум. Слово «дао» может быть и глаголом, который переводится как «говорить» или «направлять», как бы намекая нам на то, что человек, не нашедший единого и един-

ственного «Пути», не имеет направления в жизни и едва ли может нам что-нибудь сказать.

Китайский иероглиф «знать» состоит из двух символов: «знать» и «дао». Здесь скрыт намек на то, что знание Дао — это единственное настоящее знание и что Дао — это единственный источник настоящего знания. Когда китаец говорит «я знаю», он произносит буквально следующее: «Я знаю Дао».

Таким образом, Дао — это изначальный источник всякого знания; это главная магистраль, от которой берут начало все пути и тропки; это корень, из которого произрастают все ветви. Дао — единственный источник окончательной и относительной реальности, изначальных и преходящих аспектов вселенной, нирваны и сансары (то есть просветленного осознания и циклически повторяющегося бытия в материальном мире). Дао бесформенно, безмолвно и нематериально и все же знает обо всем, все может и присутствует повсюду во вселенной. «Дао» никогда не действует, — утверждает *«Дао дэ цзин»*, — но посредством Дао сделано все. Дао невозможно назвать или описать в словах, но его можно постигнуть интуитивно, наблюдая бесчисленное множество его проявлений, и изучить на личном опыте, применяя принципы Дао в своей жизни. Скупные строки *«Дао дэ цзин»* — трактата в пять тысяч слов, имеющего не менее сотни различных переводов на европейские языки, — гласят, что «имя, которое можно назвать, — не настоящее Имя». Там же сказано и о том, что



*Есть нечто бесформенное, но завершённое,
Существовавшее прежде неба и земли...
Можно думать о нем как о матери
Всего, что есть под небесами.
Я не знаю его настоящего имени;
«Дао» — прозвище, которое я ему даю.*

«ВОЗВРАЩАЯСЬ К ИСТОКУ»

Другие «прозвища» Дао — это Тайцзи (Великий Предел), Тайсью (Великая Пустота) и Тайи (Верховный Двигатель). Выспный и изначальный источник всех вещей, энергии и осознания, Дао — это нерасчленимая непрерывность, не имеющая пределов в пространстве и во времени. Дао — это нечто, столь же беспредельное, бесформенное и светлое, как чистое осознание. Однако для того, чтобы проявить свою силу в виде форм и функций, изначальное Дао порождает два полюса своей энергии — Инь и Ян. Эти «две вещи», в свою очередь, порождают «три вещи, затем десять тысяч вещей». Все, что есть на Земле, — это бесчисленные проявления Дао, происходящие из одного и того же источника, называемого «Единым». Поэтому всякая земная вещь живет тем лучше, чем точнее она соответствует естественному и всеобщему принципу Дао, и погибает тем скорей, чем больше она удаляется от Пути.

Классический китайский язык чрезвычайно изыскан и невероятно сложен; поэтому термины и метафоры, из которых состоят учения древних мудрецов, аллегоричны и символически сверх всякой меры. Однако принципы и практические приемы, о которых они говорят, столь же просты и естественны, как прием пищи и дыхание, столь же извечны, как Солнце и Луна, столь же первоначальны, как вода и огонь. Изучение и применение Дао — это не какое-нибудь эзотерическое хобби или экзотическое окултное времяпрепровождение. Это чрезвычайно эффективный практический способ поддержать и сохранить свое здоровье и продлить свою земную жизнь, пролагая путь к Изначальному Источнику, возвращение к которому является конечной целью любого духовного просветления. Изу-



чать и применять Дао — все равно что подниматься вдоль извилистой реки для того, чтобы найти ее исток, лежащий высоко в горах; это все равно что поливать корни дерева для того, чтобы снять с его ветвей богатый урожай. Практика Дао — это трудная работа, которая вознаграждается сладкими плодами здоровья и долгой жизни и, кроме всего этого, принесит с собой глубокую и долгую радость духовных открытий.

Даосский образ жизни позволяет человеку работать с тем, что он имеет здесь и сейчас — с телом, дыханием и разумом, — для того, чтобы открыть свои изначальные сокровища — семя, энергию и дух. Дао учит нас, как использовать временные принадлежности своей временной жизни для того, чтобы восстановить вечное сокровище изначального осознания; как, расширяя конечное, достигнуть бесконечного; как отделить чистоту небес от земной грязи; как жить простой жизнью в этом сложном мире и как достигнуть смирения и ясности духа среди волнений плоти. Дао — это путь к просветлению; это путь духовных прозрений, которые позволяют преодолеть смерть, вырваться из извечного круга смертей и рождений, предназначенного всему, что живет во плоти, и вступить в область простоты, чистоты и кристальной ясности, предназначенную для духовно просветленных. Однако последнее — весьма нелегкая цель, которой достигают лишь наиболее дисциплинированные, старательные и талантливые последователи Дао, посвятившие этому всю свою жизнь и обладавшие непоколебимым намерением. Для большинства же из нас Дао — это, прежде всего, простота, чистота и ясность в земной жизни; это возможность в полной мере наслаждаться всеми чувствами, от рождения присутствия нашей плоти, но, в то же время, освободиться от животного страха перед смертью и подготовиться к броску в окончательное просветление, которое ждет нас в будущей жизни.

Вне зависимости от того, нацеливаемся ли мы высоко или низко, далеко или близко, стремимся ли мы к окончательной небесной цели духовного просветления или преследуем более скромные земные цели оздоровления и prolongации жизни, — Дао несет нас к предназначенной цели столь же прямо и непреклонно, как поезд-экспресс доставляет всех пассажиров к стан-



циям, расположенным вдоль пути его следования. Каждый из нас знает, куда ему нужно ехать; остается лишь подняться в вагон и отправиться в путь. Все это очень просто.

Как сказал учитель Чжан Бодуань, живший около тысячи лет назад, «слова просты, и путь нетруден. Это все равно как найти исток, поднимаясь вверх по ручью». Дойдете ли вы до истока в этой жизни или в следующей, потратите ли на это одну жизнь или сотни жизней, не имеет никакого значения. Дерзайте своего пути, не отклоняйтесь в сторону — и, рано или поздно, вы придете туда, куда шли. Причем сам путь сулит вам массу удовольствий, и Дао научит вас, как наслаждаться этим путешествием, не истощая своих ресурсов и не теряя своего шанса когда-нибудь «пройти весь путь до конца» и добраться до единственного источника творения, в полном сознании вернувшись туда, где все мы были когда-то прежде.

ДАО ЦЕЛОСТНОЙ ИСТИНЫ

Единый корень даосского учения уже во времена глубокой древности разросся множеством ветвей и бесплодных отростков, на которых возникли соперничающие секты и полемизирующие теории. Каждый маг и алхимик, каждый мастер воинских искусств и медицины, каждый отшельник-аскет и религиозный лидер непременно провозглашался носителем света истинного Дао. В пятом веке от Рождества Христова, когда даосизму исполнилось уже не меньше трех тысяч лет, он превратился в пестрый коллаж из странных персонажей и диковинных идей, которые часто уподобили в сторону от Великого Пути Дао. «Большие дороги безопасны и легки, — сказано в «Дао дэ цзин», — по людям предпочитают проселки».

Затем явился Бодхидхарма (Да Мо), хмурый и ободранный монах, который покинул свою родину Индию и прибыл в Китай, когда даосские секты были здесь в самом расцвете (см. рис. 2). Бодхидхарма был адептом «безумной мудрости» таптрического буддизма, в то время весьма распространенного по всей Индии, и отличался столь эксцентричным характером, что даже самые сумасшедшие псевдодаосские маги обратили на

него внимание и встали, чтобы поприветствовать незнамого гостя. Говорили, к примеру, что он отрезал себе веки, чтобы не засыпать во время своих медитационных марафонов; а перед тем, как отправиться учить китайцев, он будто бы просидел девять лет в уединенной медитации, глядя на каменную ступу монастыря и «слушая крики муравьев». Среди многих наук, которые Бодхидхарма преподавал китайцам, была *транаяма* — учение о дыхании, разработанное индийскими йогогами. Сместившись с разнообразными формами местной гимнастики, это учение породило упражнения *цигун* и китайские боевые искусства, которые мы знаем сегодня. Бодхидхарма считается автором двух классических текстов, на которых основаны почти все китайские упражнения для укрепления здоровья и продления жизни; в главе «Энергия» мы рассмотрим эти тексты более подробно.

Кроме того, Бодхидхарма стал первым патриархом школы Чань — китайского ответвления буддизма, которое испытало сильное влияние даосизма и впоследствии породило японскую школу Дзэн. Таким образом, с Бодхидхармы начался длительный процесс переплетения спутанных нитей даосизма с проч-



Рис.2. Да Мо (Бодхидхарма), монах из Индии, который стал первым патриархом буддийской школы Чань (или Дзэн) и прародителем цигуна и боевых искусств.



ными прядями буддийских идей, среди которых, в частности, были идеи кармы и реинкарпации. В результате возникла чрезвычайно прочная ткань, в узорах которой можно найти точное изображение «всего, что есть под небесами», или всей «целостной истины».

Это слияние двух учений происходило в эпоху династии Тан (618—905 гг.), которую можно назвать «золотым веком» китайской цивилизации. В это же время на сцене появился Люй Дунбинь, создавший философскую школу, известную под названием «Целостной Истины» (*цзяньчжэнь*). Даосизм Целостной Истины преодолел узкие рамки сектантства и прекратил теоретические споры не только с последователями прочих направлений даосизма, но и со сторонниками других традиций мистической мысли (в частности, буддизма). Внимание этой школы было сосредоточено непосредственно на строгой духовной практике и спонтанном опыте интуитивного прозрения. Его основатель, более известный следующим поколениям как «патриарх Люй», впоследствии приобрел божественный статус и стал одним из легендарных «восьми бессмертных» (*ба-сянь*).

В следующую эпоху династии Сун (960—1279 гг.) факел Целостной Истины был подхвачен двумя величайшими учителями Дао: Чжан Бодуанем и Ван Чжэ. Во введении к своему знаменитому трактату о даосской алхимии, озаглавленному «Главы о прозрении истины» Чжан Бодуань говорил о тишестности всех религиозных споров:

«Не правда ли, что учений три [конфуцианство, даосизм и буддизм], а Путь только один? Но, несмотря на это, последние поколения священнослужителей все еще сохраняют исключительную преданность своим собственным сектам и порицают все остальные, по каковой причине все основное и существенное, что имеется в этих трех философиях, теряется в ложных различиях, и они не могут объединиться, чтобы вместе достигнуть своей общей цели».

Даосизм, буддизм и конфуцианство были тремя главными «измами» древнего Китая, и Чжан Бодуань выделил сущность каждого из этих учений, чтобы найти общий источник истины. «И Лао-цзы [легендарный автор «Дао дэ цзиня»], и Будда про-



поведовали о том, как эффективно применять науку природы и судьбы, дабы научить людей культивировать зародышное семя, посредством которого они избавятся от круговорота рождений и смертей», — писал он в предисловии к «Главам о прозрении истины». В применении к современному миру это высказывание Чжана означало бы, что любой из потоков религиозной мысли, будь то христианство, буддизм или зороастризм, способен вывести нас к изначальному источнику творения, ибо истинное Дао не имеет границ и не связано никакой культурной обусловленностью.

Чжан Бодуань всю свою жизнь искал этот единственный источник «полной реальности», но только разменяв девятый десяток лет, он встретил наконец «Истинного Человека», постигнувшего все до конца. Этот человек по-дружески поведal Чжан Бодуаню «драгоценную устную тайну», которая сразу же заполнила все пробелы в практических занятиях последнего, развеяла все его сомнения и окончательно просветлила его разум. «Найдя наконец верное объяснение, — писал Чжан Бодуань, — могу ли я скрывать его от других?» Когда Чжану исполнилось сто лет, он «среди бела дня взойшел на небо» и стал одним из бессмертных; но перед этим он успел написать несколько выдающихся алхимических текстов, которые и сегодня являются обязательным чтением для каждого серьезного последователя Целостной Истины. Это «Тайны открытия прохода», «Трактат в четырехста иероглифов о Золотом Эликсире» и его величайший труд — «Главы о прозрении истины», сокращенная версия которого была переведена на английский язык Томасом Клири и увидела свет под названием «The Inner Teaching of Taoism» («Внутреннее учение даосизма»). Во вступлении к «Главам о прозрении истины» можно найти такие строки: «Цель, ради которой я написал все это, заключается в следующем: когда это прочтут люди, разделяющие мои устремления, они постигнут корень, взирал на ветви, и отвергнут свои иллюзии, дабы следовать за реальностью».

Ван Чжэ родился в Северном Китае. Он был воином и учеником, но в сорок семь лет отказался от всех своих званий и почестей для того, чтобы стать даосом. Впоследствии он воспитал семерых учеников, которые распространяли влияние



школы Целостной Истины по всей территории Китая, стирая надуманные различия, из-за которых секты спорили между собой, и обновляя изначальный даосский принцип: «В итоге, Путь всегда один». Едва ли не самой способной из семи учеников Ван Чжэ была Супь Пуэр, «Бессмертная Сестра», имя которой осталось в китайской истории символом женщины, следующей по пути Дао. Истории ее ученичества у Вана Чжэ и ее выдающиеся достижения описаны в анонимном романе «Семь мастеров Дао», переведенном на английский язык Евой Вон.

В эпоху монгольской династии Юань, возникшей после гибели Сунской империи, школа Целостной Истины получила новый мощный толчок к развитию с приходом Чжан Саньфэна, продолжившего борьбу за уничтожение мелочных различий между доктринами величайших даосских школ Китая. Всем этим теоретическим различиям Чжан противопоставил личный практический опыт и спонтанное прозрение — вещи, о значении которых в то время уже несколько позабыли. Мастер медитации, медицины и воинских искусств, Чжан Саньфэн был воплощением того, что называют «Истинным Человеком», или «Человеком Дао»: он овладел тайной Единственного Пути, и это дало ему ключ к достижению совершенства на всех путях. Он написал множество трудов по различным вопросам и считается основоположником гимнастической и боевой системы *тайцзицюань*. Вот несколько мудрых слов о духовной практике, которые приписывают его кисти:

«Разум подобен глазу. Как бы ни была тонка ресница, попавшая в глаз, глаз все равно ощущает неудобство. Так и разум: какая бы мелочь его ни заботила, он будет пребывать в беспокойстве. А если беспокойство возникло, сосредоточиться уже трудно.

Огромное дерево возникает из тонкого ростка. Равновесие духа и достижения просветления возникают по мере накопления практики.

Роскошные блюда и наряды, чины и богатства — все это излишества плотских желаний, а не средств, продлевающие жизнь. Человек, стремящийся к ним, губит себя. Что еще может принести нам больше вреда?



Однако тело, следующе Пути, тоже нуждается в пище и одежде. Есть вещи, о которых нельзя забывать, и есть вещи, от которых следует отказаться... Общественные отношения и жизненные потребности — это наша лодка; тот, кто хочет переплыть море, не обойдется без лодки.

Каждый кусок пищи, каждый глоток питья может стать источником приобретений или потерь. Каждое слово, каждый поступок может принести нам беду или удачу.

Свои поступки мы совершаем сами, но судьбу каждого из нас определяют небеса. Поступки следуют за судьбой, как тень следует за телом и эхо следует за звуком.

Тот, кто хочет применить Путь и достигнуть реальности, должен сперва освободиться от искаженных форм поведения.

Есть люди искренние и свободные, следующие течению природной реальности. Многие считают их бездельниками, я же считаю достигшими спокойствия.

Тем, кто хочет узнать, как обращаться с этим миром, я говорю: Любите Людей».

В эпоху маньчжурской династии Цин (1644—1911) — последней династии китайских императоров — появился еще один великий учитель Дао Целостной Истины, Лю Имин, автор нескольких очень важных комментариев к трудам Чжан Бодуаня, «Книге Перемен» («И Цзин») и прочей классической даосской литературе. Родившийся в эпоху упадка и угасания Китая, Лю в восемнадцать лет покинул дом и ушел искать Дао, и только в девятнадцать лет, незадолго до собственной смерти, будто бы достиг полного просветления и связанного с ним «бессмертия духа». Лю Имин был блестящим литератором; его труды входят в число наиболее ясных и доступных объяснений Дао. Сборник его лучших работ о Дао, созданный когда ему было около восьмидесяти лет, столь же ясно и четко переведен на английский язык Томасом Клири и издан под заголовком «*Awakening to the Tao*» («*Пробуждение для Дао*»); каждый западный последователь даосизма должен включить эту книгу в список своего обязательного чтения. Вот несколько выдержек из «*Пробуждения Дао*»,



ясно отражающих смешение буддийских и даосских идей, которое было характерно для школы Целостной Истины:

«В Дао не может быть обмана: даже самая малая толика фальши тут же уведит вас прочь от Дао. Очень важно отказаться от энергий вина, плотской красоты и материальных благ. Следует также искоренить в себе агрессивность, алчность и глупость.

Дао находится внутри тела. Внутри вашего тела спрятан другой человек, который сопровождает вас повсюду, что бы вы ни делали. Заснули вы или проснулись — он уже здесь; смотрите ли, слушаете ли, говорите ли, ходите ли — он очень-очень близко. Это не осознание обусловленного знания — это изначальная здоровая энергия, жизненный потенциал и дух. Тот, кто пытается понять его как нечто, имеющее форму или размер, принимает слугу за господина.

Дао едино и лишено двойственности. Зачем же люди в заблуждении своем подразделяют его на низкое и высокое? «Великий Предел» изначально служил познанием для полного осознания; и сама «окончательная искренность» является формой для золотой пилюли. Тот, кто поймет, что принципы всех мудрецов — одни и те же, поймет и то, что даосизм и буддизм сходны между собой. Тот, кто не поймет этого и будет искать в других местах, съедет с пути на обочину и растратит всю свою жизнь ради пустых фантазий».

Даосская школа Целостной Истины, не производя излишнего шума, благополучно существует и в наши дни, поскольку знания здесь передаются непосредственно от продвинутых мастеров к самым надежным ученикам, и эта традиция не прерывалась на протяжении многих столетий. Именно этим потоком даосской мысли мы и займемся сейчас более подробно, поскольку он не только указывает нам направление к Единому Источнику и ясно отражает в себе изначальный Путь всех путей, но и наилучшим образом соответствует современному миру, для которого характерно смешение всех религий и верований. Свободный от сектантства, национализма и этноцентризма, да-



осизм Целостной Истины может в значительной мере способствовать установлению мира, гармонии и взаимопонимания между народами; но, в первую очередь, это способ очень быстрого духовного развития, издавна предназначавшийся для тех искателей, которым посчастливится раскопать его во времени и применить на практике.



ГЛАВА 2

ДВА ПОЛЮСА

Ян преобразует, Инь сохраняет. Ян и Инь проявляются как движение и покой: Ян движется до предела, затем покоем; Инь покоится до предела, затем движется. Таким образом, Инь покоится в Ян, а Ян покоится в Инь; эти двое переплетены неразделимо. Вследствие этого они суть одно целое, которое они составляют вместе с Дао.

Чжу Си (XI в.)

Полярность — самый всепроникающий принцип проявленной материальной вселенной; полярность порождает безграничную динамическую силу, благодаря которой движется наш мир. При этом изначальное Дао на своем высшем духовном уровне остается единым и неделимым; полярность — лишь средство для выражения первичной силы вселенского Дао во временном мире семени и энергии. Без полярности не может существовать ни материальный мир, ни человеческий организм; если бы не было двух полюсов, энергия находилась бы в бездействии, семя не смогло бы обрести форму и ритмические циклы природы не имели бы своих проявлений.

Даосы называют полярность «Великим Принципом Инь и Ян». В этом образном выражении нет ничего оккультного или эзотерического. Это вполне научная концепция, применимая ко всем процессам и явлениям во вселенной, от движения звезд и планет до функционирования человеческого организма. Она объясняет таинство преобразований и наглядно демонстрирует нам, что все перемены, происходящие во вселенной, следуют одна за другой не по прямой линии, а по кругу, в связи с чем их всегда можно предугадать. Этот принцип цикличности перемены особенно выделен в *«Книге Перемен»* (*«И Цзин»*) — китайском справочнике для предсказателей будущего, созданном не менее трех тысяч лет назад. *«Книга Перемен»* учит нас, как предсказать любое изменение, руководствуясь принципом циклических взаимодействий Инь и Ян.

Принцип полярности одинаково применим к человеческой энергии и к электрической энергии, к циркуляции крови в сосудах и к течению воды в реках, к вращению планет вокруг солнца и к вращению электронов вокруг атомного ядра. Это закон, который невозможно обойти, это правило без исключений. Те, кто постигли этот закон и применяют его в своей жизни, наслаждаются всеми преимуществами, ибо «закон на их стороне»; они живут в гармонии со всей вселенной и действуют в согласии с природными циклами, а не пытаются сопротивляться им.

Даосские мудрецы всех веков и тысячелетий оставили нам многочисленные письменные источники, проливающие свет на Великий Принцип Инь и Ян. Годы не в силах уменьшить практическую ценность этих книг. К примеру, *«Искусство войны»* — классическая работа о стратегии, написанная около двух тысяч лет назад даосским философом Сунь-цзы, использовалась Мао Цзэдуном в ходе длительной кампании за объединение Китая и до сих пор с огромным вниманием изучается директорами японских корпораций в качестве основы для построения глобальных экономических стратегий. *«Канон внутренней медицины Желтого Императора»*, тоже написанный около двух тысяч лет назад и основанный на принципе Инь и Ян, и в наше время остается незаменимым источником по теории и практике китайской медицины. Дао никогда не стареет.



Великий Принцип Инь и Ян был сформулирован в Китае еще в доисторические времена для того, чтобы объяснить природные явления, которые прежде считались капризами духов и демонов. Это древнейший в истории человечества пример того, как слепое суеверие сменяется рациональным научным припичном. Заметив, что все природные явления случаются в виде взаимно противоположных пар, древние китайцы вычислили естественный закон взаимодополняющей полярности и применили его ко «всему, что есть под небессами». Наблюдая ритмические движения планет и звезд, ритмические смены времен года и погодных условий, сексуального поведения животных и человека и находя похожие ритмы в чередовании дня и ночи, жизни и смерти, развития и упадка, они поняли, что полярность порождает динамическое поле, в котором происходят перемещения энергии и возникают перемены.

Термины «Инь» и «Ян» впервые встречаются в «Книге Перемен», написанной около 1250 г. до н. э. Буквальное значение иероглифа «инь» — «теневая сторона холма»; иероглиф «янь» изображает «солнечную сторону холма». Эти контрастные образы не только являются превосходным символом двух полярных противоположностей, но и отображают циклические превращения одного в другое: ведь, по мере того как солнце движется от восхода к закату, теневая сторона холма становится солнечной стороной, а солнечная сторона покрывается тенью. В «Книге Перемен» сказано:

«Непрерывное взаимодействие Неба и Земли паделляет все вещи формой. Половая связь женского и мужского начал паделляет все вещи жизнью. Такое взаимодействие Инь и Ян называется Путем [Дао], а творческий процесс, познающий в результате, называется переменной».

Китайцы до сих пор применяют Принцип Инь и Ян в спосой повседневной жизни, в геомантии (*фэншуй*) и астрологии, в медицине и кулинарии, в искусствах, ремеслах и прочих традиционных занятиях. Кроме того, полярность Инь и Ян можно считать основным принципом двойной системы счисления, лежащей в основе компьютерной технологии. Ту же концепцию можно обнаружить и в теории потока, используемой в



квантовой физике, аэродинамике, теории реактивных полетов и прочих современных науках.

СУЩНОСТЬ ИНЬ И ЯН

Вопреки распространенному мнению, Инь и Ян — не два различных типа энергии, а, скорее, два взаимодополняющих полюса одной и той же основной энергии, наподобие положительного и отрицательного полюсов электрического тока или электромагнитного поля. Инь и Ян — это два взаимоотноительных полюса циклических изменений, две фазы ритмических преобразований энергии. В каждом отдельно взятом явлении природы взаимодействие Инь и Ян проявляется особым образом: как взаимодействие активности и пассивности, открытости и закрытости, растяжения и сжатия, рассеяния и концентрации, восхождения и нисхождения. Все выпсечерисленные состояния нельзя назвать стабильными или неизменными — это всего лишь две фазы одного и того же действия. Обычно Инь и Ян представляют как мужской и женский пол, холод и жар, ночь и день, — но все эти сравнения страдают чрезмерной упрощенностью и способны ввести в заблуждение, поскольку они заставляют забыть о динамических процессах и ориентироваться на статичные состояния.

Например, и мужчина, и женщина содержат в себе элементы Инь и Ян. Говорят, что женщина — это Инь снаружи (спаружу она мягка и уступчива) и Ян изнутри (изнутри она тверда и упряма); мужчина же, наоборот, представляет из себя Ян спаружу и Инь изнутри. Эти два аспекта перемещаются и взаимодействуют до тех пор, пока не достигнут относительного равновесия, наиболее подходящего для каждой отдельно взятой личности. Никто не станет отрицать, что есть па свете женщины, гораздо более несклонные и «яиские», чем многие мужчины; такие женщины, как правило, инстинктивно тянутся к мужчинам, которые отличаются уступчивостью и прочими «иньскими» качествами. И паоборот, слишком суровые мужчины предпочитают более послушных и уступчивых женщин.



Ничто на свете не может быть полностью «иньским» или «яньским»; и все на свете имеет свою противоположность, которая помогла бы ему создать наиболее стабильное равновесие в себе самом. Возьмем, к примеру, воду, которая часто упоминается как символ Инь, и, тем не менее, тоже имеет свою «яньскую» фазу. Когда солнце (Янь) нагревает воду (Инь) достаточно сильно, вода превращается в пар (Янь) и поднимается вверх (то есть в направлении Янь). Высоко в небе пар охлаждается и собирается в облака; когда же этот «иньский» процесс конденсации доходит до критической точки, «яньский» пар превращается в «иньскую» воду и падает вниз (в направлении Инь) в виде дождя. Звезды образуются в результате «иньского» процесса конденсации, который воздействует на «яньские» газы до тех пор, пока они не превратятся в «иньское» вещество. После этого в них начинается «яньский» процесс излучения «яньского» тепла и «яньского» света, пока они не сгорят до конца, и тогда процесс начинается снова.

В дыхании вдох — это фаза Инь, то есть фаза поглощения и концентрации воздуха. Выдох — это фаза Янь, то есть фаза изгнания и распыления воздуха. В нервной системе симпатический цикл — это активная «яньская» фаза, подготавливающая тело к действию и сдерживающая все «иньские» функции. Парасимпатический цикл, сохраняющий энергию и успокаивающий тело, предназначен для покоя и отдыха и представляет собой «иньскую» фазу нервной системы.

Таким образом, Инь и Янь — это два показателя относительной полярности и степени активности, а не раз и навсегда установленные качества. Когда энергию называют «слишком иньской» или «слишком яньской», тем самым подразумевается, что энергия слишком сильна или слишком слаба, слишком горяча или слишком холодна, слишком светла или слишком темна для неких условий или по сравнению с неким эталоном. Для человеческого здоровья таким эталоном является данная конкретная личность и ее собственная точка равновесия. Например, летняя жара тропических широт может быть «слишком яньской» для уроженца Скандинавии, но вполне подходящей для того, кто родился и вырос в Индии или Африке. И наоборот, для тайландца или тайтянина даже самая теплая канадская



осень будет «слишком иньской», хотя канадцы в это время года будут чувствовать себя просто превосходно.

Что бы там ни казалось поверхностному взгляду, Инь и Янь вовсе не враждуют между собой, а поддерживают и дополняют друг друга. Это два противоположных склона одного холма, две стороны одной медали, и они не могут существовать друг без друга, как не может быть медали, которая имела бы лишь одну сторону. От легкого щелчка любая медаль повернется вокруг своей оси и покажет вам, как ее стороны смеяются одна другой. Так же точно смеяются друг друга Инь и Янь — два взаимодополняющих аспекта одной и той же энергии, происходящие из одного и того же источника. «Единый [Источник] породил две вещи [Инь и Янь]» — сказано в «Дао дэ цзинге».

Постоянные превращения одного в другое — основной аспект закона Инь и Янь. Каждое из двух начал несет в себе семя противоположного, как это можно увидеть в классическом китайском символе *тайцзи* (см. рис. 3). Когда Инь или Янь доходит до крайности, оно спонтанно превращается в свою противоположность, таким образом восстанавливая оптимальное равновесие, необходимое в данных конкретных обстоятельствах. Когда температура тела становится слишком высокой (Янь), тело истекает потом (Инь), который удаляет из тела излишний жар и, таким образом, восстанавливает равновесие. Когда телу слишком холодно, оно дрожит, и эти непроизвольные сокращения



Рис.3. Тайцзи, или «Великий Предел», -- древний даосский символ, изображающий изначальное единство Инь и Янь, их взаимную зависимость и постоянное перетекание одного в другое.



мышцы позволяют создать некоторое количество телесного тепла, чтобы уравновесить холод.

Если же нормальным циклическим превращениям Инь и Ян что-то препятствует и они не могут установить и сохранять свое относительное равновесие, то преобладание одного из двух полюсов создаст ненормальное состояние. В природе отсутствие равновесия между энергиями неба и земли порождает такие экстремальные явления, как ураганы, лесные пожары, наводнения и землетрясения. В человеческом организме неуравновешенность энергии вызывает жар, понос или запор, головную боль, повышенное кровяное давление и прочие расстройства; если же такое положение не будет исправлено, организм может дойти до полного распада и, наконец, умереть.

Относительное равновесие Инь и Ян в человеческом организме тесно связано с состоянием эмоций, которые высвобождают мощные потоки энергии, оказывающие глубокое воздействие на всю физиологию человека. Английское слово «эмоция» (emotion) можно «расшифровать» как «энергия в движении» (energy in motion). Теряя терпение, вы начинаете «кипятиться» и «пылать гневом», то есть оказываетесь в состоянии «крайнего Ян». Ваше дыхание становится сильнее и чаще, вы выдыхаете сильнее, чем вдыхаете. Для того чтобы восстановить равновесие внутренней энергии, ваше тело должно применить «нижнюю» фазу дыхания — глубокий вдох, который изгонит излишнюю «янскую» энергию, выделяемую гневом. Когда вас охватывает печаль, вы «опускаете руки» и «вскапаете нос», поскольку ваша энергия устремляется вниз — в направлении Инь. Вы вдыхаете, применяя тем самым «нижский» способ дыхания — глубокий вдох и краткий выдох. Это состояние «крайнего Инь», и его можно уравновесить с помощью дополнительной энергии, взятой из воздуха, которая усилит ваше Ян. Чрезмерные эмоции неизбежно нарушают тонкое равновесие энергий внутри человеческой системы; китайская медицина считает, что именно они вызывают у человека обильный упадок сил и болезни.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Великий Принцип Инь и Ян дает философам способ измерения, приложимый ко всем ценностям и свойствам. «Горячее» (Ян) не было бы горячим, если бы рядом с ним не существовало «холодное» (Инь). «Добро» (Ян) было бы пустым звуком, если бы в мире не было его противоположности — «зла» (Инь). Никто не заметил бы «красоты», если бы ее нельзя было сравнить с «безобразным». Выяснив, что вся временная жизнь на Земле — всего лишь вопрос относительного равновесия, даосская философия всегда задействует противоположную сторону. Даосы не имеют твердой позиции и раз и навсегда установленного мнения ни по одному из «мировых вопросов». Любый предмет и любая идея имеют свою личную сторону и свою изнанку, свой верх и свой низ, свои положительные и отрицательные аспекты. Все эти свойства не имеют никакой фиксированной ценности, поскольку являются относительными фазами Инь и Ян. Как сказано в «Дао дэ цзин», «длинное и короткое сопоставляются друг с другом; высокое и низкое определяют друг друга». В этом философия Дао отличается от традиционной философии Запада, которая делит все вещи на две противоположных и взаимно прайдебных категории: «добро и зло», «истинное и ложное» и так далее. Даосы видят, что любые противоположности относительно, и паходят между ними связь, исходя из принципа Инь и Ян. С их точки зрения, «добро и зло», «истинное и ложное» функционируют как взаимодополняющие пары, то есть как две фазы, попеременно сменяющие друг друга в рамках единого процесса. Поэтому, встав перед выбором между двумя противоположностями, даос предпочтет не «одно из двух», а «и то, и другое сразу».

Даосы придают большое значение гибкости мыслей и поступков. Жесткие шаблоны мышления и постоянно неизменны привычек вступают в противоречие с законом Инь и Ян, порождая конфликты между людьми и нарушая гармонию их взаимоотношений с окружающей средой. Только гибкость мышления и поведения позволяет нам спонтанно приспосабливаться к постоянным циклическим изменениям в природе и в жизни. В этом спонтанном приспособлении и заключается



истинный смысл дарвиновского принципа: «Выживает наиболее приспособленный». «Наиболее приспособленный» — это не обязательно самый сильный; это просто тот, кто наилучшим образом соответствует своей окружающей среде. Самые сильные часто погибают первыми, поскольку стремятся во что бы то ни стало возвыситься над окружающими и не желают соглашаться с их требованиями. Поистине, «кто высоко запосится, тот низко падает»! Самое высокое и прочное дерево становится первой жертвой лесоруба и первым падает под ураганным ветром; самый твердый камень мелководно, но верно перемалывается в песок под воздействием мягкой, уступчивой и ко всему приспособляющейся воды.

Любимым даосским символом долголетия издавна служит бамбук, который гнется, но не ломается даже под самым сильным ветром и способен выстоять там, где ломаются и гибнут прочнейшие деревья. Даосский образ жизни — это сочетание внешней гибкости (Инь) с внутренней твердостью (Ян). Даосы твердо следуют своей внутренней цели, но применяют гибкий подход к средствам, которые они используют для достижения этой цели. С их точки зрения, цель — это вечный идеал, порожденный духом и исходящий от «небес» (то есть из сферы Ян), а средства — всего лишь практические приемы, зависящие от изменчивых условий и природных ограничений земной жизни (сферы Инь). Поэтому за цель лучше держаться твердо, а средства выбирать гибко. То, что годится для одного человека, не обязательно должно годиться для другого: здесь уж, как говорится, «каждому свое». Тот, кто упрямо и жестко придерживается одних и тех же методов вопреки всем переменам, происходящим вокруг него, неизбежно вступит в конфликт с окружающей средой. Точно так же и тот, чей дух изменчив, а цель непостоянна, никогда ничего не добьется. Одна из причин, по которой даосы питают глубокое уважение к «железному» Инь, заключается в том, что Инь подобно воде, которая гибко приспособляется к любым условиям, но не теряет при этом своей внутренней сущности. Женщины приспособляются к миру лучше, чем мужчины, и живут дольше, поскольку с готовностью принимают все внешние изменения, сохраняя при этом внутреннюю твердость и непреклонность.



Инь и Ян получили широкое практическое применение в китайской медицинской науке, исходящей из того, что «человек подобен вселенной». В Китае этот принцип формулируется следующим образом: «Небо и человек отражаются друг в друге». Каждый человек имеет свое собственное «микрокосмическое» электромагнитное энергетическое поле, положительный полюс которого находится в голове, а отрицательный — в крестце. Это поле постоянно взаимодействует с электромагнитным полем Земли. небесная энергия поступает в энергетическую систему человека через голову, а энергия Земли — через «иньское слияние» (*хуэй инь*), которое находится в области промежности. Эти энергии циркулируют внутри человеческого тела по энергетическому кругу, который называется «Микрокосмической Орбитой» (см. рис. 4).

Взаимопроникновение электромагнитных полей человека и Земли — главная причина того, что стихийные энергии природных факторов (погоды, смены времен года, солнечных и лунных фаз) оказывают непосредственное влияние на энергию человека. Эти естественные ритмические изменения человеческой энергии только недавно удостоились внимания западной медицины, которая окрестила их «биоритмами», между тем как даосская наука знает о них уже на протяжении нескольких тысячелетий. Известно, например, что каждый день имеет свою «янскую» фазу (от полуночи до полудня) и «иньскую» фазу (от полудня до полуночи), и человеческая энергия изменяется соответственно этим фазам. В связи с этим, раннее утро (Ян) всегда связано с энергетическим подъемом, а послеобеденное время (Инь) — это время спящего. Каждый месяц тоже имеет «иньскую» и «янскую» фазы: Инь возрастает от полнолуния к новолунию, а Ян — от новолуния к полнолунию. Самым очевидным отражением лунных циклов в человеческой жизни является женский менструальный цикл, но и мужчины подвержены влиянию Луны, хотя и на более тонком уровне. Луна воздействует на их настроения, эмоции и общую жизнеспособность. На протяжении года энергия ритмично перемещается между Инь и Ян в зависимости от времени года. Новый Ян прорастает весной и достигает полной «янской» зрелости летом; новый Инь появляется осенью и окончательно созревает зимой. Даосы



всегда планируют свой рацион, половую жизнь и прочие жизненные занятия таким образом, чтобы они наиболее точно соответствовали этим сезонным перемещениям энергии. И несмотря на то, что медицинская наука Запада вообще очень неохотно принимает к сведению результаты последних исследований в области человеческой энергетики и биоритмов, некоторые западные ученые уже стремятся совершить прорыв в эту область. Свидетельством тому слова доктора С. Брауна из Национального Института Психического Здоровья США, сказанные еще в 1971 г.:

С момента зачатия и до самой смерти ритм является такой же неотъемлемой частью нашего организма, как

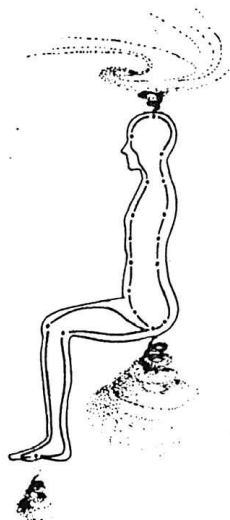


Рис.4. Микрокосмическая Орбита: космические энергии неба и Земли входят в орбиту, заключенную внутри человеческого системы, через энергетические каналы и силовые точки.



кости и мышцы. Большинство из нас едва ли осознает, что паппа энергия, настроение, самочувствие и работоспособность колеблется ежедневно и что каждая неделя, каждый месяц, каждый сезон и каждый год вызывают неуправляемые и весьма устойчивые изменения в нашем поведении.

Исследование биологических ритмов может пролить свет на многие аспекты изменений, происходящих в человеческом организме, и прояснить вопросы, связанные с симптоматикой болезней, с реакцией организма на лечение, с учебой, трудовой деятельностью, и многие другие. Уже сейчас мы можем предсказать периоды колебаний в настроении человека и его чувствительности к стрессам и заболеваниям, периоды его максимальной энергичности и работоспособности... Вычисление таких периодов обещает стать важным фактором в программах профилактического здравоохранения и медицины.

При нормальных природных условиях здоровый человеческий организм автоматически приспосабливается ко всем изменениям, происходящим в течение дня, месяца и года. Однако если организм ослаблен болезнями или застоем энергии или же в случае слишком резких перемены в окружающей среде, человеческая система часто не может в достаточной степени приспособиться к колебаниям внешних энергий. В таком случае «злые энергии» вполне могут проникнуть в энергетическую систему человека и нарушить внутреннее равновесие Инь и Ян, порождая тем самым множество неполадок и болезней.

В области физиологии Инь и Ян управляют динамикой формы и деятельности каждого органа, каждой железы, всех тканей и тканевых жидкостей. Инь считается «плотным», и поэтому руководит формой; Ян — «пустотный», и поэтому руководит деятельностью. Инь усваивает и запасает, Ян преобразует и переносит с места на место. Все жизненно важные органы также подразделяются на «иньские» и «яньские» и образуют взаимосвязанные пары. «Плотные иньские» органы — это сердце, печень, почки, легкие и селезенка; соответствующие им «пустотные яньские» органы — тонкий кишечник, желчный пузырь, мочевой пузырь, толстый кишечник и желудок. Кровь —



это Инь, энергия — Ян; эндокринная система — Инь, нервная система — Ян; пищеварительная система — Инь, выделительная система — Ян и так далее. В области биохимии, Инь — это щелочи, а Ян — кислоты; их относительное равновесие проявляется в виде кислотно-щелочного баланса.

Диагностика и патология любой болезни в китайской медицине начинается с исследования баланса Инь и Ян. «Канон внутренней медицины» утверждает: «Хороший диагност сперва оценит телосложение и пульс, затем исследует состояние больного с точки зрения Инь и Ян». Сохранение здоровья начинается с поддержания равновесия между Инь и Ян; диагностика болезни — с правильного анализа нарушений этого равновесия. Например, симптомы чрезмерного Ян — это высокая температура, обильное потоотделение, запор, постоянная жажда, сухость губ и гортани, темная моча, тяжелое дыхание, ускоренный пульс и раздражительность. Чрезмерное Инь выражается в таких симптомах, как озноб, похолодание конечностей, склонность к поносу, отвращение к питью, неглубокое дыхание, медленный пульс и упадок сил. Цель китайского врача заключается не в том, чтобы на некоторое время избавить больного от этих разнообразных внешних симптомов (как это делают современные западные медики), а в том, чтобы исправить нарушение внутреннего равновесия Инь и Ян, которое вызвало эти симптомы. Когда основная причина болезни устранена, симптомы исчезают сами собой. Это называется «лечить не симптом, а его причину».

Все лекарственные растения в китайской медицине классифицируются по степени своего целебного воздействия на равновесие Инь и Ян внутри энергетической системы человека. «Крайне янские» растения называются «горячими», «умеренно янские» — «теплыми». «Крайне иньские» растения — «холодные», «умеренно иньские» — «прохладные». Растения с равным соотношением Инь и Ян называют «нейтральными». «Канон внутренней медицины» предписывает: «Горячее остудить прохладным, холодное обогреть теплым». Поэтому охлаждающие «иньские» растения, такие, как ревень и сенна, прописываются при остром запоре — состоянии «горячего» и «янского». Согревающие «янские» растения, такие, как стручковый перец



и имбирь, служат лекарством при «холодных иньских» состояниях — простуде, гриппе, нарушениях кровообращения и расстройстве желудка. «Прохладный» корняндра успокаивает чрезмерное Ян, проявляющееся в цистите или изжоге; а «теплый» женьшень уравнивает избыточное Инь, вызывающее общую слабость и анемию. Некоторые «янские» растения заставляют внутреннюю энергию подниматься вверх, противодействуя «иньским» состояниям психоудержания энергии, каковым, к примеру, является понос. Некоторые «иньские» растения направляют внутреннюю энергию вниз, уравнивая тем самым «янские» симптомы «бурного подъема энергии», такие, как головная боль и раздражительность. Примеры таких сочетаний можно приводить без конца; но истинное знание о том, как сочетать соответствующие внутренние и внешние факторы в одно великое равновесие Инь и Ян, достигается только после многих лет медицинской практики.

Даосы используют Инь и Ян как простое и точное измерительное средство, которое позволяет им выверить и выставить свои повседневные занятия таким образом, чтобы это способствовало сохранению Трех Сокровищ жизни. В холодную «иньскую» зимнюю пору даосы включают в свой рацион больше согревающих «янских» продуктов; кроме того, мужчине рекомендуется пореже извергать свое семя, чтобы сохранить его обогревающую «янскую» энергию. Если же даос жарко (Ян), он употребляет много жидкости и фруктов (Инь), чтобы охладить излишний телесный жар. Самым распространенным примером чрезмерного Ян, вызванного постоянным нервным напряжением, в наши дни является гипертония. Простое и эффективное средство, позволяющее избавиться от этой болезни без лекарств и докторов, — это несколько минут глубокого брюшного дыхания, после чего следует некоторое время посидеть неподвижно и молча. Таким образом нервная система автоматически переключается из активной «янской» фазы симпатического круга в успокаивающую и восстанавливающую «иньскую» фазу парасимпатического круга. Можно, конечно, «подстегивать» или «оглушать» свою нервную систему с помощью стимуляторов и депрессантов (амфетаминов и барбитуратов); но это лишь на время облегчит симптомы вашего нерв-



ного расстройства и никим образом не исправит его основной причины. Кроме того, побочное воздействие этих токсичных лекарств еще больше расстроит способность вашего организма восстанавливать равновесие между парасимпатическим циклом Инь и симпатическим циклом Ян и породит порочный круг наркотической зависимости. Аллопатическая медицина Запада, применяющая такой способ лечения болезней, на самом деле создаст больше проблем, чем решаст, поскольку вступает в противоречие с самым основным принципом человеческого здоровья.

Принимая соответствующие меры для того, чтобы подерживать равновесие Инь и Ян как внутри себя, так и вокруг себя, вы сможете избежать тех крайних состояний энергетической неуравновешенности, которые порождают болезни и ускоряют процесс старения. Для того чтобы заниматься этой профилактической медициной, не нужно быть врачом; а если вы проявите при этом достаточно настойчивости, то вскоре совсем забудете о врачах. Все, что для этого нужно, — хорошо усвоить всеобщие принципы Двух Полусов, Трех Энергий и прочих основополагающих сил, которые распоряжаются солнечным жаром и дождевой влагой, дупованием ветра и течением рек. А после того, как вы их усвоите, вам останется только применить их в рамках микрокосмической вселенной, расположенной внутри вас.

ГЛАВА 3

ТРИ СИЛЫ

Небеса ясны и смиренны, Земля стабильна и спокойна. Отвергающий эти добродетели погибает, приемлющий — процветает.

«Хуайнаньцзы» (I в. н. э.)

Небо (*тянь*), Земля (*ди*) и человек (*жэнь*) в даосской алхимии называются «Тремя Силами». Три Силы пересекаются и взаимодействуют между собой, вплетая духовные и материальные нити жизни в грубую ткань человеческого тела и разума. Процветание каждого человека напрямую зависит от того, насколько он согласуется с Силами, которые формируют и питают его. От Неба человек получает драгоценный дух, который дарует ему способность осознавать; от Земли — элементы семени, из которых состоит его тело. Если человеческая энергия пребывает в гармонии с изначальными Силами Неба и Земли, человек преуспевает и сохраняет здоровье своего тела. Если же человеческая энергия восстает против законов Неба и Земли, она вскоре исчерпывается сама собой, и человеческое тело приходит в упадок и погибает. Законы Неба иногда называют «судьбой», а законы Земли — «природой». Гармония судьбы и природы — это и есть Дао, Великий Путь; и человек является



наивысшим из проявлений этой гармонии. Таким образом, человек, который следует Дао, выполняет свое духовное предназначение и при этом наслаждается всеми плодами своей земной природы.

Даосский образ жизни позволяет человеку черпать энергии Неба и Земли и гармонично смешивать их с человеческой энергией для того, чтобы сохранять и оберегать свои Три Сокровища. Усиленная энергия, получаемая с помощью практических приемов даосской алхимии, называется «*дао да*» («добродетель Дао»), поскольку она проистекает из преждебесного источника послепесенных семян, энергии и духа. Другими словами, для того, чтобы сохранить «добродетель Дао», которая дает нам здоровье и продлевает жизнь, мы должны уравновесить вечные пути Неба с временной природой Земли и гармонично сочетать их со своей человеческой жизнью.

Понятие «Небо» включает в себя небо, звезды, Солнце, Луну и планеты и все космические энергии, исходящие на Землю из этих небесных источников. Иногда его называют «Источником» — бесконечным, нестерпимым, невидимым и неразделимым истоком изначального духа и духовного осознания. Наиболее очевидное внешнее проявление Неба — это погода, которая по-китайски называется «небесной энергией». В человеческой жизни Сила Неба проявляется не только в форме мышления и сознания, но и в виде таинственных сил предопределения и судьбы (*мин*). Вследствие этого она напрямую связана с даосскими учениями об астрологии и предсказании судьбы.

«Земля» — это планета, на которой мы живем, материальный мир континентов и океанов, гор и рек, лесов и равнин. Это источник элементов семян, из которых состоит наше физическое тело, и вместилище послепесенной энергии, которую мы черпаем из пищи, воды и воздуха. Земля проявляет свою Силу в виде сил природы, называемых словом (*син*), которое в китайском языке может служить одним из обозначений секса. У человека, как и у всех прочих живых существ, природа проявляется в первую очередь в виде желания питаться и размножаться — двух основных инстинктов, благодаря которым живут и размножаются все растения и животные. Земной аспект человеческого существования коротко и ясно сформулирован в старин-



ном даосском уравнении «пища + секс = природа». Таким образом, Земля связана с науками о питании и здоровье, гимнастикой и сексуальной йогой, геомантией и геофизикой.

Термин «человек» в своем макрокосмическом аспекте включает в себя все человеческое бытие в целом, вместе со всеми его разнообразными физическими и духовными проявлениями — «сверху покрытое Небом, снизу поддерживаемое Землей». «Человек» — это источник нашего человеческого наследия и специфической наследственности, отличающей нас от множества существ, живущих на Земле. «Человек» — это шаблон, формирующий проявления нашей энергии и способы нашего взаимодействия с Небом и Землей.

Человеческая Сила возникает в момент зачатия, а после рождения человека поддерживается смесью энергии, получаемой из пищи, с энергией, получаемой из воздуха. Такая смесь называется Истинной Человеческой Энергией жизни. Человек существует между небом и землей и поэтому должен накапливать и гармонизировать энергии Неба и Земли для того, чтобы выжить и продолжить свой род. Небо — источник духа; оно порождает человеческий разум. Земля — источник семян; она порождает человеческое тело. Силы Неба и Земли сливаются в человеке и регулируются человеческой энергией.

Еще в незапамятные времена даосы заметили фундаментальное различие между энергией, которая исходит с неба, и энергией, которая излучается из почвы. Эти противоположные, но взаимодополняющие энергии получили название «Ян» и «Инь», а их источники были названы «Небом» и «Землей». Даосы обнаружили, что в человеческой области Силы Неба и Земли проявляются в виде бесформенных, но чрезвычайно действенных эманаций чистой энергии, и что небесный Ян и земной Инь порождают динамическое полярное поле, в котором функционирует человеческая энергия. «Канон внутренней медицины» утверждает: «Принцип Инь и Ян — основание вселенной и основа для всех живых существ. Небеса были созданы накоплением Ян. Земля была создана накоплением Инь. Инь и Ян — первоисток всякой энергии и источники всякого творения».

Таким образом, «янские» энергии Неба и «иньские» энергии Земли встречаются и смешиваются в человеке (как, впро-



чем, и во всех остальных живых существах). Равновесие Инь и Ян поддерживается человеческой энергией, которая гармонизирует также Пять Стихийных Энергий природы. Животные приспособляются к природе с помощью своих природных инстинктов и употребляют свою энергию исключительно на то, чтобы выжить и продолжить свой род. В отличие от них, человек обладает даром Неба — высшим осознанием, и имеет в своем распоряжении не только земные инстинкты, но и духовное зрение. Вследствие этого среди всех живых существ на земле только люди способны проявить сознательный подход к непостижимым силам Неба. Запимая центральное положение между Небом и Землей, между плотью и духом, человек получает исключительную привилегию — свободу воли. Человек сам выбирает свой образ жизни среди множества возможных жизненных путей — от гедонистического культа животных инстинктов и чувственных наслаждений до высших духовных прозрений и аскетической дисциплины мудрецов и йог.

Небо и Земля, духовное и чувственное, воля и инстинкт — эти противоположности порождают двойственность, лежащую в основе нашей природы и определяющую условия нашего бытия. Задача каждого из нас заключается в том, чтобы, продвигаясь по жизни, поддерживать равновесие этих противоположных сил. Как уже говорилось выше, даосы называют земной, или физиологический полюс человеческой жизни «природой» (*син*), а небесный, или духовный — «судьбой» (*мин*). Способ уравнивания этих сил, применяемый даоистами конкретным человеком, определяет течение и основной интерес его жизни. Это выражено в следующем даосском уравнении: «природа + судьба = жизнь человека». Суть даосского образа жизни коротко и ясно выражена в древнекитайской фразе: «*син мин шуан сю*», что значит «одновременно воспринимать природу и судьбу».

Почти все религиозные и мистические традиции мира представляют Небо и Землю как две непримиримые противоположности, заставляя человека выбирать что-то одно и отказываясь от другого. Любители земных удовольствий осуждаются как грешники, которым нет места в раю; аскеты, стремящиеся к святости и райскому блаженству, вынуждены отвергать все земные удовольствия. Такое искусственное разграни-



чение телесного и духовного противоречит самой сущности человека и не дает ему возможности развиваться и полностью проявить свой потенциал. Разделение человечества на два враждующих лагеря — святых и грешников, благочестивых и неблагочестивых, избранных и отверженных — порождает в людях ханжество и предубежденность, делает дух беспокойным, а тело — немощным и, наконец, является одной из причин возникновения таких «родимых пятен» нашей истории, как религиозные преследования и войны. Пожалуй, одним лишь даосам удалось совместить Небо и Землю в едином пути, который соединяет в себе природу и судьбу и соприкасается с силами как физических, так и духовных компонентов человеческой жизни.

В проявлениях Трех Сил можно выделить внешние и внутренние, космические и человеческие аспекты. Даосская алхимия применяет принципы космического устройства к развитию и сохранению «внутренней вселенной» человека. Известно, что Силы Неба, Земли и человека проявляются в теле и разуме каждого из нас. Манипулирование этими внутренними, микрокосмическими проявлениями Трех Сил осуществляется с помощью эзотерической техники даосских алхимиков, которая называется *изйэуи* («внутреннее делание»). Голова человека связана с духовными качествами и космическими силами, исходящими от Неба; крестец заключает в себе семя жизни и черпает энергию Земли, а грубая клетка выражает Истинную Человеческую Энергию посредством дыхания, речи и эмоций. В человеческом организме есть своя собственная внутренняя «погода» и свои «времена года», свои «ветры» и «волны», «реки» и «горы», а все жизненно важные органы человека находятся во власти Пяти Стихийных Энергий, то есть энергий Огня, Воды, Дерева, Металла и Земли. Тело имеет свой собственный «янский» полюс в верхней части и собственный «иньский» полюс в нижней части; у него есть собственная география и космология, флора и фауна, Небо и Земля, и все это вместе складывается в целостный и заверченный мир (см. рис. 5).

Изучая циклические закономерности Земли и призывая Небо себе в руководители, последователь даосизма прокладывает свой собственный синкретический путь, на котором Силы Неба и Земли уравниваются и гармонизируются с помо-

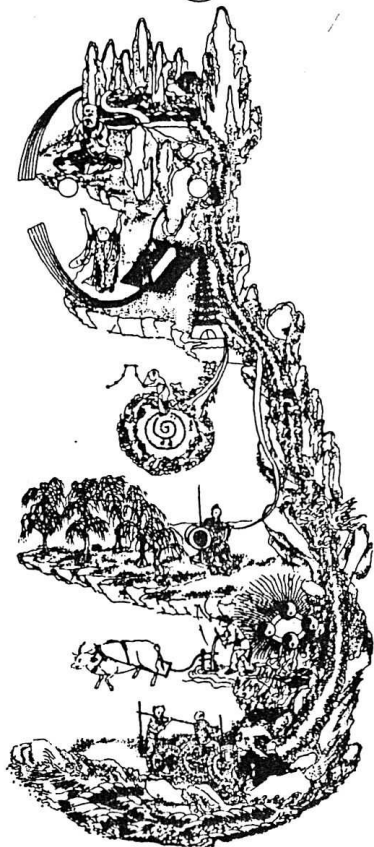


Рис.5. Классическое даосское изображение действия внутри человеческой системы вселенских сил, гармонизированных и преобразованных с помощью медитативных техник внутренней алхимии.



пью человеческой жизни. На этом пути ограниченное и бренное человеческое существование становится средством для выражения бесконечного духовного осознания Неба, и жизнь человека гармонически сочтается с природой и судьбой.



ГЛАВА 4

ЧЕТЫРЕ ОСНОВЫ

Кровь и пища — это Инь. Они циркулируют внутри, и Ян защищает их. Энергия и иммунитет — это Ян. Они изливаются наружу, и Инь питает их.

«Канон внутренней медицины Желтого Императора» (II в. до н. э.)

Четыре Основы здоровья — это кровь (*сюэ*), энергия (*ци*), пища (*инь*) и иммунитет (*вэй*). Это проявления Инь и Ян, действующие на уровне физиологии; они взаимодействуют между собой и зависят друг от друга. Состояние и относительное равновесие Четырех Основ определяет состояние здоровья человека и его способность сопротивляться болезням и расстройствам. Постоянная и беспрепятственная циркуляция крови и энергии является базой и средством распределения пищи и иммунитета по всему человеческому организму. Как сказано в *«Каноне внутренней медицины»*, «кровь и энергия текут непрерывно, как вода в ручье, оборачиваются беспрестанно, как Солнце и Луна, вращаются постоянно, подобно диску».

Кровь — это транспортное средство для циркуляции пищи. И кровь, и пища являются «иньскими» веществами и формами семени. Жидкие биохимические формы пищи циркулируют по

кровеносным сосудам, в то время как чистый биоэнергетический потенциал, добываемый из пищи и пазываемый «питающей энергией» (*ин ци*), протекает внутри энергетических меридианов.

Точно так же энергия является транспортным средством для циркуляции иммунитета. Оба принадлежат к сфере Ян и являются функциональными проявлениями энергии. Энергия, которая порождает иммунитет, пазывается «защитной энергией» (*вэй ци*) и циркулирует в подкожных тканях, расположенных по всей поверхности тела. Защитная энергия и порождаемый ею иммунитет циркулируют вне кровеносных сосудов и энергетических меридианов. Соотношения между Четырьмя Основами можно изобразить в виде следующей таблицы:

транспортное средство	функция	полюс	сокровище	размещение	путь следования	роль
кровь	пища	Инь	семя	внутреннее	внутри сосудов	внутреннее питание
энергия	иммунитет	Ян	энергия	внешнее	вне сосудов	внешняя защита

ФУНКЦИИ ЧЕТЫРЕХ ОСНОВ

КРОВЬ

Термин «кровь» описывает все элементы семени, из которых она состоит и для циркуляции которых она служит. Сюда относятся красные и белые кровяные тельца, лимфоциты, лейкоциты и фагоциты, ферменты и гормоны, глюкоза и питательные вещества. «Кровью» пазывают также общее состояние кровообращения: степень чистоты или загрязненности, кислотно-щелочной баланс, способность крови переносить кислород и питательные вещества, эффективность циркуляции. Кровь зависит от сердца, которое заставляет ее циркулировать; от печени, которая очищает ее от токсинов и наполняет питательными веществами; и от костного мозга, поставляющего свежие белые и красные кровяные тельца. Из Четырех Основ кровь — это фактор, наиболее сильно зависящий от питания и общего благосостояния организма. Остальные три Основы влияют на



ее состояние через взаимодействие Инь и Ян. Например, кровь (Инь) питает энергию (Ян) и переносит пищу (Инь). Слабая или отравленная кровь неспособна питать высокую энергию и переносить столько пищи, сколько требуется для удовлетворения потребностей организма. И наоборот, недостаточное питание (Инь) неспособно поддерживать высокий иммунитет (Ян), а низкая энергия — плохой переносчик иммунитета. В алхимии Четырех Основ кровь считается первичным компонентом и регулятором здоровья.

ЭНЕРГИЯ

Термин «энергия» относится к различным типам биологической энергии, связанным со здоровьем и жизненной силой человека, включая энергии жизненно важных органов; питающую энергию, которая циркулирует по меридианам; защитную энергию, которая покрывает всю поверхность тела; и пейроактивную энергию первой системы. Энергия связывается с легкими посредством дыхания — процесса, при котором впитанная энергия извлекается из воздуха и вводится в поток крови, где смешивается с внутренней энергией, извлеченной из пищи и воды в результате пищеварения. Смесь, возникающая в результате, служит основой для человеческой энергии и метаболизма. «Энергией» называют также общий баланс и состояние энергетических ресурсов организма, которое характеризуется согласно четырем полярным шкалам: Инь—Ян, холодное—горячее, недостаточное—избыточное, внутреннее—внешнее. Поскольку «энергия руководит кровью» и порождает иммунитет, пехватка или застой энергии влияет на кровообращение, и тем самым лишает весь организм достаточного питания и понижает его иммунитет.

ПИЩА

Пища — функциональное дополнение крови, поскольку ее распространение в организме зависит от беспрерывного кровообращения. Кровь включает в себя питательные вещества, поступающие из желудка и связанных с ним органов пищеварения, и жизненно важные ферменты, поступающие из желез.



Все питательные вещества, включая витамины, микроэлементы, аминокислоты, глюкозу и продукты внутренней секреции (гормоны и ферменты), тоже циркулируют по кругам кровообращения. Термин «пища» относится, главным образом, к жизненно важным биодинамическим функциям крови и, в гораздо меньшей степени, к собственно питательным веществам и другим формам семени. Кроме биохимических форм пищи, циркулирующих внутри кровяных сосудов, существует еще одна, гораздо более чистая и мощная форма пищи, извлекаемая из семенной субстанции. Она называется «энергией семени» (*цзин ци*) или «жизненным потенциалом» и циркулирует внутри двенадцати главных меридианов, связанных с жизненно важными органами. Все важнейшие элементы пищи зависят от правильного рациона, эффективного пищеварения и усвоения питательных веществ и достаточной секреции жизненно важных гормонов и ферментов.

ИММУНИТЕТ

Иммунитет — это функциональное проявление защитной энергии, протекающей по всей поверхности тела вне энергетических меридианов. Иммунитет зависит от почек и надпочечников, которые являются первичным источником энергии, и связан с сексуальной активностью и половыми гормонами. Иммунитет излучается наружу со всей поверхности тела и образует предохранительный щит, который оберегает организм от вторжения «шести зол», или избыточных внешних энергий — ветра, холода, сырости и тому подобных. Иммунитет проявляется в виде жизненного потенциала и отражается на состоянии поверхности кожи, кожных пор и волос. Самый главный индикатор иммунитета в китайской диагностике носит название *ци-сэй*, то есть «цвет энергии». Китайцы считают, что общее состояние здоровья человека отражается, в первую очередь, на цвете и оттенках кожи его лица, ушей, глаз и языка. Ясная, чуть розоватая кожа, чистые глаза, светло-розовый язык и румяный оттенок ушей свидетельствуют о прекрасном здоровье и сильном иммунитете, в то время как бледное лицо, мутные глаза, темный язык и блеклые уши свидетельствуют о плохом здоровье и пониженном иммунитете. Таким образом, иммунитет



— это энергетическое излучение, покрывающее и окружающее всю поверхность нашего тела и охраняющее нас от вредных внешних энергий. Поскольку «кровь следует за энергией», сильная защитная энергия притягивает кровь к поверхности кожи, особенно в области лица, и нет ничего удивительного в том, что достаточность или нехватка иммунитета сразу отражается на лице человека в виде «цвета энергии».

ИММУННАЯ СИСТЕМА

В совокушности Четыре Основа здоровья составляют комплекс защитных механизмов иммунной системы человека. В западной медицине сопротивляемость организма связывается исключительно с наличием в системе кровообращения человека определенных форм «жизненного семени» — таких, как Т-лимфоциты из вилочковой железы, белые кровяные тельца из костного мозга, фагоциты и различные ферменты. Китайская медицина тоже в полной мере признает иммунологическое значение этих важнейших веществ, но здесь они рассматриваются не как единственный фактор сопротивляемости организма, а как основной компонент более обширной защитной системы. Например, в значительной степени отравленная или окисленная кровь будет плохим проводником для таких иммунных факторов, как Т-лимфоциты, а при общем недостатке энергии кровообращение будет недостаточно эффективным для того, чтобы равномерно распределить эти факторы по всему организму. Даосы считают, что для сохранения здоровья энергия имеет большее значение, чем семя. В особенности это касается излучения защитной энергии *вэйци*, которое покрывает всю поверхность тела. К сожалению, даже при том, что существование человеческой энергии уже окончательно и однозначно доказано с помощью современной аппаратуры, традиционная медицина Запада все еще не признает ее значения для иммунной системы человека и поэтому не знает, каким образом использовать ее в профилактике и терапии заболеваний. Однако в наши дни, когда исследование иммунной недостаточности человека приобретает особое значение в связи с широким распространением в мире синдрома



приобретенного иммунодефицита (СПИД), энергетическая медицина может сыграть ключевую роль в профилактике и лечении этого опасного состояния.

ИММУННАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Традиционная китайская медицина насчитывает четыре формы иммунной недостаточности, каждая из которых связана с одной из Четырех Основ. Это:

Недостаточность крови

Первым симптомом недостаточности крови является анемия, или «слабая кровь». Она может быть вызвана токсикозом или избыточной кислотностью крови, низким гемоглобином или плохим кровообращением. Недостаточность крови может быть связана также с нехваткой белых и красных кровяных телец, дефицитом важных антиоксидантов, таких, как супероксиддисмутаза (СОД), и плохим питанием. При этом случае нарушаются функции «очистки» крови и распределение в организме важных питательных веществ, кислорода, ферментов и прочих элементов семени.

Недостаточность энергии

Первым симптомом недостаточности энергии является хроническая вялость тела и разума, снижение полового влечения и «упадок духа». Она может быть вызвана различными нарушениями, включая закупорку энергетических меридианов, плохое пищеварение и усвоение питательных веществ, нарушение клеточного метаболизма, поверхностное или неправильное дыхание, эмоциональные срывы и дисфункции надпочечников, вызванные постоянным напряжением. Недостаточность энергии повреждает иммунитет, подавляя кровообращение и нарушая жизненно важные функции, такие, как пищеварение, метаболизм и выделение, а также ослабляя защитный энергетический покров, который оберегает нас от вредного воздействия внешних энергий.

Недостаточность Инь

Недостаточность Инь, связанного с питанием и жизненно важными жидкостями, проявляется в плохой секреции необ-



ходимых гормонов и ферментов, в нарушениях пищеварения и защитных очистительных функций лимфатической системы и слизистых оболочек. Общие симптомы недостаточности Инь — сухая кожа, постоянная жажда и неспособность переносить жару.

Недостаточность Ян

Недостаточность Ян напрямую связана с иммунитетом и выражается в ослаблении защитного энергетического покрова, который оберегает человеческое тело. Она часто возникает в результате почечной недостаточности, особенно при дисфункции надпочечников, которые в китайской медицине называются «Корнем Жизни» и считаются вместилищем особо ценной изначальной энергии. У людей среднего возраста это нарушение, известное под названием *цзинь-цзюй* («недостаточность почек»), часто вызывается чрезмерной потерей семени в результате слишком частых эякуляций, которые вызывают особо сильное напряжение надпочечников. Постоянное напряжение и эмоциональные срывы, также воздействующие на надпочечники, вызывают недостаточность Ян как у мужчин, так и у женщин. Неспособность переносить холод, отвращение к пище, холодные конечности и постоянная слабость — вот наиболее распространенные симптомы недостаточности Ян.

Как уже говорилось выше, кровь — краеугольный камень Четырех Основ. Ее состояние определяет сопротивляемость организма и его способность противостоять вредному воздействию внешних энергий и болезням. Например, рак считается в традиционной китайской медицине «болезнью крови», поскольку слабая, отравленная или каким-либо образом поврежденная кровь не может выполнять своих жизненно важных функций, связанных с питанием и очисткой тканей нашего организма. Недостаточность крови способствует накоплению в тканях клеточных шлаков и прочих загрязняющих веществ, и отравленность тканей наконец достигает такой степени, что они начинают бродить и гнить, подобно тухлому мясу. Традиционная западная медицина пытается лечить рак хирургическим путем, радиацией и токсичными препаратами, атакуя главный симптом заболевания — опухоль, но ничего не делая для очистки крови и восстановления энергетического равновесия, хотя

именно здесь и заключен корень проблемы. В результате, радикальная терапия продолжает ослаблять кровь и истощать энергию, и даже если медикам удастся добиться временного выздоровления, уничтожив одну или несколько опухолей, рак, как правило, возвращается в еще более опасной форме.

Правильная профилактика и терапия рака состоит, прежде всего, в том, чтобы очистить кровь и удалить из нее токсины, затем восстановить ее состав с помощью правильного питания и укрепляющих мероприятий и, наконец, наладить ее циркуляцию посредством правильного дыхания и ритмических упражнений. После этого фагоциты, ферменты и прочие иммунные факторы, входящие в состав крови, атакуют ткани, пораженные раком, растворяют и переваривают опухоль и выведут ее остатки из организма через выделительную систему. Существует множество документально подтвержденных примеров, когда люди побеждали рак естественным способом (то есть путем восстановления Четырех Основ), и еще больше примеров, когда люди, позволившие врачам вырезать, выжечь или отравить ткани, пораженные раком, умирали преждевременно. Однако естественная терапия рака до сих пор остается «вне закона» в Соединенных Штатах и многих других индустриальных государствах, несмотря на то, что западная медицина все еще бессильна против этого рокового заболевания и оно продолжает распространяться.

Острый иммунодефицит, связанный со СПИДом, — еще один пример того, что случается, когда современный образ жизни разрушает Четыре Основы. Иммунодефицит вызывается не только вирусом, но и факторами окружающей среды. Если бы ВИЧ был единственной причиной заболевания, то полная картина симптомов СПИДа наблюдалась бы только у ВИЧ-инфицированных. Но это не так. И даже более того: какие-либо симптомы СПИДа наблюдаются менее чем у пяти процентов носителей ВИЧ.

С другой стороны, существует множество причин, каждая из которых способна вызывать те же самые симптомы, какие официально связываются со СПИДом и ВИЧ-инфекцией. Это: острое отравление пестицидами; хроническое продолжительное употребление антибиотиков; сифилис, широкий фронт



возвращающийся в США и Африку; воздействие ядерного загрязнения и радиации; хронический дисбаланс питания. Подобно раку, иммунодефицит может быть вызван внутренними и внешними токсинами, загрязнением окружающей среды, некачественной пищей и химическими препаратами, тяжелыми металлами в водопроводной воде, стероидами в говядине и прочих результатами политики государств, которые развивают свою экономику за счет здоровья своих граждан.

СТРОИТЕЛЬСТВО ЧЕТЫРЕХ ОСНОВ

Ключ к здоровью и долголетию — это сохранение Трех Сокровищ жизни, а лучший способ сохранить Три Сокровища — это строительство Четырех Основ. В нашу эпоху, когда загрязнение окружающей среды проникает повсюду, когда люди питаются денатурированными продуктами из дешевых закусокных и принимают токсичные химические препараты, когда медицина окончательно зашла в тупик, вопрос о защите своего здоровья встает перед нами важней, чем когда бы то ни было.

На уровне физиологии человека (то есть на уровне семени) одним из наиболее эффективных способов улучшить состав своей крови, усилить свой жизненный потенциал и повысить иммунитет является регулярный прием китайских тонизирующих сборов из лекарственных растений. Существует четыре основных типа тонизирующих сборов — по одному для каждой из четырех основ.

Тонизирующие сборы для крови

«Иньские» средства, восстанавливающие печень и сердце — органы, в первую очередь ответственные за очистку, питание и циркуляцию крови. Эти сборы также обогащают кровяную плазму, очищают кровоток и укрепляют сосуды.

Тонизирующие сборы для энергии

«Янские» средства, стимулирующие циркуляцию энергии по сети энергетических меридианов и, таким образом, усиливающие физическую и психическую стойкость организма. Они также улучшают деятельность легких и поджелудочной железы



— органов, ответственных за извлечение посленесобной энергии из воздуха посредством дыхания и из пищи посредством секретиции пищеварительных ферментов.

Тонизирующие сборы для Инь

Средства, улучшающие питание организма посредством стимуляции секретиции «семенных» жидкостей (гормонов, ферментов и т. п.) и усиливающие пищеварение и усвоение питательных веществ. Они также стимулируют выработку спинномозговой жидкости, семени, крови, слизи, лимфы и прочих жизненно важных жидкостей.

Тонизирующие сборы для Ян

Средства, обогревающие почки — вместилище преждевременно семени и энергии. Когда почки стимулируются с помощью этих средств, они излучают защитную энергию на всю поверхность тела, что укрепляет иммунный энергетический покров и улучшает способность организма быстро приспосабливаться к энергетическим циклам окружающей среды. Они также усиливают сексуальную активность и повышают потенцию.

Тонизирующие сборы можно применять только при хорошем состоянии здоровья и жизнеспособности и ни в коем случае не во время болезни или упадка сил. Дальнейшие подробности и рецепты сборов вы найдете в пятой части этой книги.

Четыре Основы можно укрепить также с помощью ежедневного выполнения упражнений *цигун*, которые упорядочивают движение энергии в организме. *Цигун*, по-видимому, является самой мощной и эффективной профилактической системой во всем мире. Применяя принцип «кровь следует за энергией», *цигун* позволяет человеку установить волевой контроль над собственным дыханием и, вследствие этого, управлять накоплением и циркуляцией энергии в организме, что автоматически стимулирует кровообращение во всех сосудах. *Цигун* регулирует деятельность и ритм сердца, обогащает кровоток кислородом и очищает кровь и сосуды от токсинов, обеспечивая быстрое выведение из организма метаболических отходов и токсичных веществ, припавших из окружающей среды. Он усиливает энергетику человека, повышая эффективность дыхания и стимулируя метаболическое превращение семени в энер-



гию. Цигун строит Основу Питания, стимулируя гормональную секрецию желез, улучшая секрецию пищеварительных ферментов поджелудочной железы и желудка и усиливая метаболизм. Кроме того, он оказывает непосредственную поддержку иммунитету, выводя внутреннюю энергию наружу и распределяя ее по поверхности тела, благодаря чему происходит усиление защитного энергетического покрова. Последнее особенно очевидно проявляется в том, что у каждого, кто хотя бы немного позанимался *цигуном*, заметно улучшается *ци-сэй* («цвет энергии»).

Духовные практики (в частности, медитации) тоже способствуют укреплению Четырех Основ и всегда могут быть включены в любую достаточно продуманную программу профилактического здравоохранения. В случаях, когда постоянное напряжение создаст перегрузку надпочечников и первов, медитация служит быстрым и эффективным способом переключить автономную нервную систему человека со стрессового симпатического цикла на расслабляющий и восстанавливающий парасимпатический цикл. Медитация позволяет всему телу расслабиться и открывает энергетические каналы, благодаря чему энергия и кровь могут свободно циркулировать по всему организму, укрепляя органы, стимулируя железы и повышая тонус всех жизненно важных тканей. Свечение вокруг головы, которое рисуют на портретах восточных и западных аскетов, духовных учителей, святых и йогов, — вовсе не выдумка художников. Это энергетическая аура, порождаемая медитацией, чистое свечение «лучей здоровья». Медитация уравнивает человеческие эмоции и формирует положительный взгляд на мир, что не в последнюю очередь способствует сохранению здоровья и продолжению жизни.

Так же как Инь и Ян или Три Сокровища, все Четыре Основы зависят друг от друга, являясь совокупностью неразделимых и взаимодополняющих факторов человеческой жизни. Только постигнув динамику их деятельности и взаимодействие и культивируя каждую из Четырех Основ надлежащим способом, человек может сохранить свое тело, энергию и разум в естественном равновесии и гармонии, чтобы выжить и преуспеть в этом все более враждебном окружающем мире.

ГЛАВА 5

ПЯТЬ ЭНЕРГИЙ

Пять Стихийных Энергий Деревя, Огня, Земли, Металла и Воды окружают все неисчислимо множество явлений природы. То же самое применимо и к человеку.

«Канон внутренней медицины Желтого Императора» (II в. до н. э.)

Пять Стихийных Энергий (*у син*) — это зримые формы деятельности Инь и Ян, проявляющиеся в циклах природных изменений, которые регулируют течение всей земной жизни. Известны также под названием Пяти Движений (*юань*), они представляют собой различные стадии повторяющихся циклов сезонных изменений в природе, развития и упадка, смены климатических условий, изменения звуков, запахов, эмоций и физиологии человека. Каждая из Пяти Энергий ассоциируется с какой-либо природной стихией, которая больше всего напоминает эту энергию по своим функциям и характеру, и носит название этой стихии. Подобные системы природных стихий или элементов существуют у многих народов, в том числе и на Западе; но в отличие от них, китайская система уделяет основное внимание энергии и ее преобразованиям, а не форме или струк-



туре стихий. В Китае стихии символизируют деятельность энергий, с которыми они ассоциируются.

Поскольку Пять Стихийных Энергий являются земными проявлениями Инь и Ян, они представляют собой различные степени «полноты» и «пустоты» в относительном балансе Инь и Ян внутри какой-либо конкретной энергетической системы. Один из древних китайских текстов объясняет этот принцип следующим образом:

Из преобразований Ян и его слияния с Инь возникают Пять Стихийных Энергий Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды, и природа каждой из них соответствует сочетанию Инь и Ян. Пять Стихийных Энергий постоянно меняют область своей деятельности, питают друг друга и противодействуя друг другу, вечно возвращаясь от пустоты к полноте и от полноты к пустоте, словно кольцо, не имеющее конца. Взаимодействие этих изначальных сил порождает гармонические перемены, и природные циклы идут своим чередом... Пять Стихийных Энергий комбинируются и перекombируются неисчислимым множеством способов, производя на свет проявленное существование. Все вещи содержат в себе Пять Стихийных Энергий в различных пропорциях.

Рассмотрим эту идею с точки зрения основных сезонных изменений в природе, которые оказывают влияние на любое живое существо. Вода — это стихийная энергия, связанная с зимой, то есть с периодом преобладания крайнего Инь. Зима — это сезон покоя и отдыха, период конденсации, накопления и сохранения энергии. Вода — весьма концентрированная стихия, содержащая в себе огромную потенциальную силу, которая ждет своего освобождения. В человеческом организме Вода ассоциируется с «семенными» жидкостями — гормонами, лимфой, костным мозгом, ферментами и многими другими. Все эти жидкости содержат в себе большую потенциальную энергию. Цвет воды — черный; это цвет, который содержит в себе все остальные цвета в концентрированном виде. В природе вода испаряется при нагревании; человеческая энергия Воды испаряется при «нагревании» организма стрессами и сильными



эмоциями. Человек сохраняет потенциальную энергию Воды, если пребывает в покое и «остается холодным».

Следующая фаза сезонных изменений — весна. Это время, когда из потенциальной энергии Воды вырастает стихия Дерева, подобно тому, как ростки появляются из земли после дождя. Это «полая янская» стадия цикла. Энергия Дерева экспансивна, весела и взрывчата. Это созидательная энергия «весенней лихорадки», которая будит порождающую силу полового влечения. Энергия Дерева связана с дерзостью и молодостью, ростом и развитием. В человеческом организме энергия Дерева — это движение мышц и жизнедеятельность тканей. Ее цвет — зеленый, трепетный цвет весеннего роста. Энергия Дерева требует свободы выражения и пространства для распространения во все стороны. Блокировать эту энергию — значит порождать отчаяние, гнев, зависть и общий застой.

Как весна естественным образом перерастает в лето, так и агрессивная созидательная энергия Дерева вырастает в «полную янскую» энергию Огня. Это самая откровенно энергетическая фаза цикла, отмеченная «горячей» энергией полного Ян. Все живое процветает летом благодаря теплоту и стабильному жару энергии Огня. Огонь связан с сердцем — вмесителем человеческих эмоций, которое своим неиссякающим теплом и непрерывным бегением приводит в движение кровь и энергию. Цвет Огня — красный; это цвет жгучего пламени и крови. Огонь ассоциируется с любовью и состраданием, великодушием и весельем, открытостью и изобилием. Блокирование Огня вызывает гипертонию и истерию, болезни сердца и первые расстройства.

Ближе к концу лета наступает преддверие фазы совершенного равновесия, когда огонь отгораживает и энергия созревает, превращаясь в стихийную энергию Земли. В этот период преобладает ни Инь, ни Ян: оба полюса находятся в состоянии оптимального равновесия. Это поворотный пункт цикла, «мертвая точка» между «янским» энергиями весны и лета и «иньским» энергиями осени и зимы. В это время все Пять Стихийных Энергий находятся в гармонии, порождая опущенное спокойствие, благополучие и полноту жизни. Цвет Земли — желтый; это цвет солнца и почвы. В анатомии человека Земля

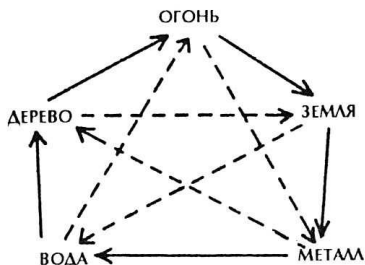


Рис.6. Циклы взаимного «порождения» (жирные линии) и «разрушения» (пунктирные линии) Пяти Стихийных Энергий.

ассоциируется с желудком, селезенкой и поджелудочной железой — органами, которые находятся в центре человеческого тела и кормят весь организм. Нехватка энергии Земли вызывает расстройства пищеварения, вследствие чего весь организм теряет равновесие из-за недостаточного питания и снижения жизнеспособности.

Когда лето переходит в осень, энергия Земли преобразуется в Металл. Во время фазы Металла энергия снова начинает конденсироваться, сжиматься и устремляться внутрь для накопления и хранения, подобно тому, как летние элаки осенью собирают и свозят в амбары для того, чтобы использовать зимой. Все отбросы уносятся прочь, зерно отделяется от мякоти, и только семя содержится в готовности в ожидании бесплодного зимнего периода Воды. Если урожай не удастся собрать или его будет мало, то запасов энергии, которые будут сохраняться на протяжении всего «водного» зимнего времени, может не хватить для того, чтобы следующей весной — в период Дерева — создать сильный и здоровый новый цикл. Энергия Металла управляет легкими, которые извлекают и запасают «семенную» энергию из воздуха и очищают кровь от отходов жизнедеятельности, а также толстым кишечником, который удаляет твердые отходы, но сохраняет и очищает воду. Его цвет — белый; это цвет чистоты и семени. Осень — пора воспоминаний и медита-



тивных прозрений, время сбрасывать старую кожу и избавляться от излишнего багажа внешних привязанностей и эмоций, накопившегося за лето, подобно тому, как дерево сбрасывает старые листья, а пчелы выгоняют трутней из улья. Тот, кто сопротивляется осенней энергии, пытался сохранить отжившие привязанности, обречен пережить петаль, тоску, беспокойство и материальные проявления этих чувств: затрудненность дыхания, боли в груди, расстройства кожного покрова и снижение иммунитета. Грипп, простуда и прочие респираторные заболевания — верный признак того, что в организме блокирована энергия Металла, связанная с легкими. Как металл добывается из земной руды с помощью огня, так осень извлекает и суммирует важные уроки из поступков и переживаний лета, преобразуя их в тихую мудрость зимы.

И так вращается великое колесо природы, и стихийные энергии несут все живое в своем потоке, непрерывно сменяя друг друга в упорядоченной и ритмичной последовательности:

Дерево	>	Огонь	>	Земля	>	Металл	>	Вода
новый Ян		полный Ян		равновесие Инь и Ян		новый Инь		полный Инь
весна		лето		конец лета (поворотный пункт)		осень		зима

Подобно Инь и Ян, Пять Стихийных Энергий поддерживают свою внутреннюю гармонию с помощью системы взаимного контроля и уравнивания, которая состоит из циклов «порождения» и «разрушения». Противоборствуя и уравнивая друг друга, эти циклы действуют непрерывно, создавая таким образом динамические поля взаимно противоположных сил, необходимые для того, чтобы Пять Энергий могли двигаться и преобразовываться. Цикл «порождения» создает между стихиями отношения, подобные отношениям матери и ребенка. Вода порождает Дерево, поскольку служит для него пищей. Дерево порождает Огонь, поскольку служит для него топливом. Огонь порождает Землю, поскольку удобряет ее своим теплом. Земля, в виде очищенной и переплавленной руды, порождает Металл. Металл, расплавляясь, становится жидким, как Вода.

Отношения между стихиями в цикле «разрушения» прямо противоположны. Это отношения победителя и побежденного.



«Канон внутренней медицины» описывает цикл разрушения следующим образом:

Дерево, столкнувшись с Металлом, падает паземь.
Огонь, столкнувшись с Водой, потухает.
Земля, столкнувшись с Деревом, получает прореху.
Металл, столкнувшись с Огнем, расплавляется.
Вода, столкнувшись с Землей, останавливается.

Когда одна из Стихийных Энергий возрастает чрезмерно, она способна оказывать сильное стимулирующее влияние на следующую Стихийную Энергию, которую она «порождает», — как мать способна влиять на своего ребенка. Но при таком положении дел на стихию, обладающую избыточной энергией, тут же обрушивается соответствующая «разрушающая» стихия, которая стремится овладеть этой энергией и восстановить гармонию. Например, если Дерево разрастается сверх всякой меры, производя так много топлива, что Огонь выходит из-под контроля, Металл принимается вырубать Дерево и, таким образом, восстанавливает естественное равновесие. Циклы «порождения» и «разрушения» поддерживают стойкое равновесие и постоянную гармонию между Пятью Стихийными Энергиями, как это показано на рис. 6.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПЯТИ ЭНЕРГИЙ

Старинная китайская поговорка гласит: «Дерево растет из корней». Инь и Ян и Пять Стихийных Энергий образуют единый корень даосского Древа Здоровья, и все здание традиционной китайской медицины и философии зиждется на фундаменте этих энергетических принципов.

Пять Стихийных Энергий и циклы их взаимодействия — замечательная рабочая модель, с помощью которой можно не только постигнуть суть взаимоотношений между человеком и его окружающей средой, но и научиться регулировать эти взаимоотношения. Кроме того, эта схема проливает свет на внутренние функциональные отношения между жизненно важными органами человеческого тела и объясняет, каким образом



элементы, поступающие извне (к примеру, пища и лекарственные растения), влияют на строение и функции этих органов. Все аспекты науки о человеческом здоровье, включая физиологию и патологию, диагностику и терапию, вырастают из единого корня этой замечательно стройной системы взаимодействия полярных сил и циклических преобразований энергии.

Традиционный китайский взгляд на физиологию человека в корне отличается от западного. Китайцы всегда уделяли основное внимание не форме и строению жизненно важных органов, а их функциям, в то время как изучение физиологии человека в западной медицине основывалось на выяснении анатомического расположения органов с помощью вскрытия трупов. С точки зрения китайских медиков, такая деятельность не имеет смысла. Ведь труп не обладает живой энергией и его органы не функционируют — так каким же образом мертвое тело может поведать нам что-нибудь существенное о движении живой энергии? Кроме того, китайская концепция «органов» включает в себя не только их биологические функции и анатомическое расположение, но и определенные типы энергии, наполняющие тот или иной орган, а также энергетические меридианы, посредством которых данный орган обменивается энергией с другими частями тела.

Много веков назад китайские медики выявили два основных принципа, которые управляют жизненно важными органами и регулируют их взаимоотношения. Первый принцип заключается в том, что все главные органы связаны между собой в функциональные пары соответственно Инь и Ян. «Иньские» органы носят название *цзан* («плотные») и, в первую очередь, выполняют функции «собирания» и «накопления». Соответствующие им «яньские» органы называются *фу* («пустые»). Основные функции этих органов — «движение и преобразование». В человеческом организме существует шесть *цзан* и шесть *фу*. Согласно принципу Инь и Ян, они образуют шесть взаимно соответствующих пар. Каждый из двенадцати главных органов регулируется одним из Двенадцати Главных Меридианов.

В китайской системе бытует мнение, которое не так давно начало получать подтверждения со стороны современной западной физики: о том, что все на свете в конце концов превра-



щается в энергию. Поэтому китайский подход к вопросам физиологии и здоровья человека связан не только с воздействиями зримых материальных факторов (таких, как микробы и токсины, кровь и желчь), но и с невидимыми, но гораздо более глубинными вмешательствами эмоций и погоды, солнечных и лунных циклов, электромагнитных сил и прочих энергий, которые оказывают непосредственное воздействие на энергетическую систему человека. Вот что писал известный энерготерапевт д-р Джон Вэлтхейм: «Наука говорит нам о том, что все вокруг — энергия и что материя — это просто энергия в другой форме». Схема взаимодействия Пяти Стихийных Энергий дает нам в руки простой и понятный рецепт для диагностики и лечения энергетических расстройств, лежащих в основе большинства человеческих болезней. Благодаря этому мы можем своевременно принять превентивные меры и избежать многих неприятностей еще до того, как они начнутся.

Поскольку китайская точка зрения на физиологию человека столь сильно отличается от традиционной европейской, здесь следует дать краткий обзор всех двенадцати жизненно важных органов и их функций с точки зрения практики традиционной китайской медицины, чтобы западный читатель мог составить себе правильное мнение об этом предмете. Органы будут рассматриваться по порядку своих Стихийных Энергий; сначала будет описываться «плотный янский» орган, потом — соответствующий ему «пустой иньский».

СЕРДЦЕ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ОГНЯ

Сердце называют «императором» органов. В *«Каноне внутренней медицины»* сказано: «Сердце руководит всеми органами и тканями, вмещает в себе дух и управляет эмоциями». По китайски и сердце, и разум называются одним и тем же словом *синь*. Strong и сбалансированное сердце управляет эмоциями; при слабости и нестойкости сердца эмоции поднимают восстание и овладевают сердцем-разумом, отнимая у него власть над телом.

В области физиологии сердце руководит циркуляцией и распределением крови. Вследствие этого от работы сердца зависит питание всех остальных органов. Мысли и эмоции рож-



даются в сердце и воздействуют на деятельность всех органов человеческого тела посредством пульса и кровяного давления — параметров, которые также контролируются сердцем. На внутреннем уровне сердце связано с вилочковой железой, которая расположена с ним в одной и той же полости и образует основу иммунной системы. Излишне сильные эмоции — такие, как печаль или гнев, — нарушают работу вилочковой железы и, таким образом, оказывают прямое подавляющее влияние на всю иммунную систему. Западная медицина наблюдает этот факт уже очень давно, но никогда не уделяла ему должного внимания.

На внешнем уровне сердце связано с языком, который имеет прямое соединение с сердечной мышцей. Цвет и фактура языка, таким образом, является индикатором состояния сердца. Нарушения речи (например, заикание или мутизм) часто вызываются дисфункцией или нарушением баланса энергии сердца. Цвет лица, непосредственно свидетельствующий о состоянии кровообращения, тоже является одним из главных внешних индикаторов состояния сердца. Энергия Огня делает сердце доминирующим органом летнего времени. В этот период сердце должно создавать особенно интенсивное периферическое кровообращение, чтобы избавить тело от перегрева.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ОГНЯ

Этот орган называют «министром приемов». Тонкий кишечник принимает частично переваренную пищу из желудка и продолжает преобразовывать ее, «отделяя чистое от нечистого», после чего усваивает очищенные питательные вещества и выводит нечистые остатки паружу для выделения. Как и сердце, этот орган связан с энергией Огня; поэтому он тоже контролирует некоторые основные эмоции. Это отражено в термине *дуань чжан* («разбитый кишечник») — китайском эквиваленте нашего «разбитого сердца». Энергетический меридиан тонкого кишечника направлен в голову, где он воздействует на работу гипофизарной железы — «повелительницы желез», секрети-



которой регулирует рост, метаболизм, иммунитет, сексуальность и всю эндокринную систему.

ПЕЧЕНЬ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ДЕРЕВА

Печень называют «генералом» или «начальником штаба». Она отвечает за фильтрацию, детоксикацию, питание, восстановление и сохранение крови. Печень хранит в себе большие запасы сахара в виде гликогена, который превращается в глюкозу и поступает в кровь, когда организму требуется повышенное количество метаболической энергии. Печень получает все аминокислоты, извлеченные из пищи тонким кишечником, и синтезирует из них различные формы протеина, необходимые для развития и восстановления всех тканей организма.

Печень управляет периферической нервной системой, которая регулирует мышечную активность и давление. Неспособность расслабиться часто может быть вызвана нарушением функций печени, или несбалансированностью энергии Дерева. Энергия печени контролирует также связки и сухожилия, которые вместе с мышцами регулируют двигательную активность и координацию тела. Функционирование печени внешне выражается в состоянии ногтей на руках и ногах, а также в состоянии глаз и остроте зрения. Отчасти это признает и западная медицина, где желтый цвет глаз считается одним из главных симптомов желтухи.

В силу своей связи с энергией Дерева печень управляет ростом и развитием, влечениями и желаниями, честолюбием и творческими способностями. Нарушения в энергетике печени могут вызвать сильное чувство безнадежности, гнева или злобы, а эти эмоции, в свою очередь, расходуют энергию печени и подавляют ее функции. Таким образом возникает порочный круг, разрушающий весь организм.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ДЕРЕВА

Известный под именем «почетного министра», желчный пузырь входит в состав «Центрального Санитарного Ведомства». Он выделяет сильную и чистую жидкость — желчь, необ-



ходимую для усвоения и метаболизма жиров; его энергия обеспечивает мышечную силу и жизнеспособность человека. Желчный пузырь сотрудничает с лимфатической системой в деле удаления токсичных отходов метаболизма из мышечных тканей. В китайской медицине давящая головная боль связывается с закупоркой меридиана желчного пузыря, ведущего через плечи и заднюю часть шеи к макушке и лобной части головы. И действительно, такая головная боль обычно сопровождается чувством давления в задней части шеи и плечевом поясе.

Желчный пузырь управляет смелостью и решительностью. Китайское название смелости — *ди дань* — дословно переводится как «большая желчь». Английский фразеологический оборот, обозначающий галстук, — «a lot of gall» (т. е. «много желчи») — свидетельствует о том, что о существовании этой психофизиологической связи знают и на Западе. Старинная китайская поговорка гласит: «Желчный пузырь дерзок, сердце милосердно», отражая тем самым стимулирующее воздействие энергии Дерева на энергию Огня.

СЕЛЕЗЕНКА И ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ЗЕМЛИ

В китайской медицине селезенка и поджелудочная железа считаются единой энергетической системой. Их называют «министром зернохранилища», поскольку они управляют извлечением и усвоением питательных веществ из пищевых продуктов и жидкостей, выделяя пищеварительные ферменты и генерируя энергию, необходимую для работы желудка и тонкого кишечника. Они регулируют количество и качество циркулирующей крови и, совместно с почками, поддерживают баланс жидкостей во всем человеческом организме. Энергия селезенки руководит извлечением энергии из пищи и передачей этой энергии от желудка к легким, где она смешивается с энергией воздуха и преобразуется в Истинную Человеческую Энергию. непосредственное влияние селезенки проявляется в тонусе и состоянии мышечных тканей. Слабые конечности и атрофированные мышцы свидетельствуют о нехватке энергии селезенки.



Внешние проявления состояния селезенки и поджелудочной железы — это цвет и окраска губ. Красные влажные губы свидетельствуют о хорошей работе селезенки, бледные и сухие — о том, что селезенка ослаблена. Рот — это внешние врата селезенки, а ее основное построение — упынь. Китайцы называют плохое построение «слабой энергией селезенки»; эта психофизиологическая связь отражена и в английском слове «splenic» (ипохондрик), которое происходит от слова «spleen» (селезенка).

ЖЕЛУДОК: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ЗЕМЛИ

Желудок называют «министром мельницы», или «морем пищи». Поскольку он отвечает за обеспечение всего организма послепебесной энергией, извлекаемой из пищевых продуктов и жидкостей с помощью пищеварения, его называют также «корнем послепебесной жизни». Желудок переваривает основную часть пищевых продуктов и жидкостей и выводит их в тонкий кишечник для дальнейшего извлечения и усвоения питательных веществ. Кроме того, он извлекает из продуктов и жидкостей чистую послепебесную энергию и, при поддержке энергии селезенки, передает эту энергию по системе меридианов в легкие, где она сочетается с энергией воздуха, поступающей в организм в процессе дыхания. Западная медицина не знает об этой функции желудка и занимается исключительно биохимией пищеварения, не уделяя никакого внимания его энергетическому аспекту.

Энергия желудка — это энергия Земли, занимающая центральное место среди пяти энергий. В силу этого желудок способен извлекать и уравнивать все остальные Стихийные Энергии из веществ, прошедших через рот, который, как известно, является воротами селезенки. Любое нарушение функций желудка тут же вызывает нехватку или дисбаланс питающей энергии, которая передается от желудка всем остальным органам.



ЛЕГКИЕ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ МЕТАЛЛА

Легкие называют «премьер-министром». Этот орган управляет дыханием и энергией и помогает «императору» — сердцу осуществлять циркуляцию крови. В «*Каноне внутренней медицины*» сказано: «Энергия — повелитель крови; кровь следует за энергией. Кровь — мать энергии; энергия следует за кровью». Эта сокровенная связь между дыханием и сердцебиением, кровью и энергией лежит в основе упражнений китайской дыхательной гимнастики.

Дыхание легких управляет клеточным дыханием. Поэтому поверхностное и неритмичное дыхание является основной причиной снижения жизнеспособности и нарушений обмена веществ. Легкие управляют кожей, которая тоже «дышит», открывая и закрывая поры, и поддерживает температуру тела на постоянном уровне, потая от жары или дрожа от холода. Кожа, покрытая излучением защитной энергии, является первой линией обороны от вредоносных энергий окружающей среды — жары, холода и многих других. Грипп и простуда — это болезни, возникающие из-за того, что лучистая энергия кожи недостаточно сильна и не может успешно противостоять вторжениям извне; однако сказываются эти болезни, в первую очередь, на бронхиальном тракте и легких. Блеклая кожа и плохой цвет лица — обычные внешние спутники больных легких. Внешние врата легких — это нос, который называют также «воротами дыхания». Заложенный или мокрый нос также свидетельствует о том, что у человека не все в порядке с легкими.

Дыхание непосредственно управляет центральной нервной системой. Эта связь лежит в основе почти всех систем йог и медитаций. Регулируя центральную нервную систему и управляя энергией и сердцебиением, дыхание являет собой прямой мост между телом и разумом и может быть использовано для того, чтобы поддерживать равновесие между ними.

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ МЕТАЛЛА

Толстый кишечник называют «министром транспорта». Он управляет трансформацией пищевых отходов из жидкого в



твѣдое состояніе и выносит их наружу через задній проход. Толстый кишечник играет основную роль в уравнивании и очистке жидкостей человеческого организма и помогает легким управлять порами кожи и кожным дыханіем.

В силу своей связи с энергіей Металла толстый кишечник зависит от легких, поскольку его движение регулируется растяжением и сжатием диафрагмы — своеобразного насоса, который дает толчок перистальтике, регулируя давление в брюшной полости. Вследствие этого лучшим средством для того, чтобы падаить тонус кишечника и избавиться от запоров, является глубокое диафрагмальное дыхание и повышение тонуса легких. И наоборот, застой крови в легких и закупорка бронхов могут быть ликвидированы с помощью очистки кишечника.

ПОЧКИ: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ВОДЫ

Почки называют «министром энергии», поскольку они считаются важнейшим резервуаром энергии семени. Изначальная преждевечная энергия *юань ци*, которая лежит в основе всего земного существования организма, хранится в почечной системе органов; поэтому почки иногда называют «корнем жизни». С точки зрения китайской медицины, почечная система органов включает в себя также и надпочечники — железы, состоящие из коркового и мозгового слоев. Эти железы напоминают шапочки, падающие на макушку каждой почки; они производят огромное количество жизненно важных гормонов, которые регулируют метаболизм, выделение, сопротивляемость организма, половую потенцию и способность к продолжению рода. Разрушение надпочечников смертельно опасно. Кроме того, в почечную систему входят так называемые «внешние почки» — яички у мужчин и яичники у женщин. Таким образом, почки управляют половыми и репродуктивными функциями и являются главным источником половой потенции организма, которую китайцы считают основным показателем человеческого здоровья и иммунитета.

Сами по себе, почки отвечают за очистку крови от метаболических отходов и выделение этих отходов из организма через мочевой пузырь. Вместе с тонким кишечником почки контролируют баланс жидкости в организме. Кроме того, они



регулируют кислотно-щелочной баланс, избирательно выводя из организма те или иные микроэлементы.

Почки и, в частности, надпочечники, особо уязвимы для чрезмерных психических нагрузок и половых изнурений. С точки зрения китайской медицины, эти предопределяющие факторы служат основной причиной иммунодефицита, снижения общей жизнеспособности и возникновения импотенции.

Почки заведуют ростом и развитием костей и питают костный мозг — основной источник красных и белых кровяных телец. Вследствие этого, вялость почечной энергии служит главной причиной анемии и иммунодефицита. Китайцы считают, что спинной и головной мозг являются формами костного мозга; в связи с этим плохая память, отсутствие ясности в мышлении и боли в спине считаются симптомами дисфункции почек или психатки почечной энергии.

Жизненная сила почек внешне проявляется в состоянии волос на голове и на теле, а также в состоянии ушных отверстий. Зноп в ухах — один из признаков почечного расстройства. Почки — вместилище отаги и силы воли; вследствие этого, любое нарушение деятельности почек может вызывать беспричинные страхи и бредовые идеи. И наоборот, сильный страх может вызвать непроизвольное мочеиспускание — явление, о котором известно даже западным медикам.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ВОДЫ

Мочевой пузырь называют «министром водохранилища». Он отвечает за накопление и выведение наружу жидких отходов жизнедеятельности, отфильтрованных через почки. В качестве физиологического органа мочевого пузыря выполняет только эту функцию; но в энергетическом смысле он тесно связан с функционированием и балансом автономной нервной системы, поскольку его меридиан проходит вдоль всей спины, от головы до пяток, и имеет по две параллельные ветви с обеих сторон позвоночного столба. Эти четыре ветви меридиана мочевого пузыря оказывают непосредственное влияние на симпатический и парасимпатический отделы автономной нервной



системы, первые волокна которых также проходят вдоль позвоночника. Постоянное нервное напряжение, столь обычное в наше время, способствует чрезмерной активности симпатической системы и вызывает напряжение и боль в позвоночнике и соседних с ним областях. Это напряжение и боль могут быть ослаблены, если стимулировать протекание энергии вдоль позвоночных ответвлений меридиана мочевого пузыря. Такая стимуляция вызывает общее расслабление нервной системы, переключая ее на восстановительный парасимпатический цикл. Система китайского лечебного массажа основана, в первую очередь, на этих четырех ответвлениях меридиана мочевого пузыря, оказывающих непосредственное влияние на нервную систему, которая, в свою очередь, регулирует все основные жизненные функции нашего организма.

ПЕРИКАРД: ИНЬСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ОГНЯ

Перикард, известный под названием «личной охраны императора», представляет собой защитный щиток, в котором расположено сердце. В отличие от западных физиологов, которые не считают перикард отдельным органом, китайские медики называют его органом энергии Огня. Основная функция перикарда заключается в том, чтобы оберегать сердце, причем он является не просто физической оболочкой, но и энергетическим защитным слоем, который не допускает к сердцу разрушительные энергии чрезмерных эмоций, вырабатываемые остальными органами (в частности, гнев из печени, страх из почек и алчность из легких). Китайская медицина считает чрезмерные всплески Семи Эмоций мощным вредоносным фактором, нарушающим внутреннее энергетическое равновесие и вызывающим большинство заболеваний. Без перикарда сердце постоянно страдало бы от энергетических перепадов, происходящих по много раз на дню в результате изменений нашего настроения.

Кроме того, перикард помогает регулировать циркуляцию крови в больших кровеносных сосудах, непосредственно связанных с сердцем. Энергия перикарда выражается в любовных чувствах, непосредственно связанных с половым влечением. Таким образом, перикард является связующим звеном между



физиологическим и психологическим аспектами сексуальной активности. Он гасит дикую половую энергию почек всеобъемлющей любовью, которая исходит из сердца.

ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ: ЯНСКИЙ ОРГАН ЭНЕРГИИ ОГНЯ

Эта энергетическая система органов, неизвестная физиологам запада, носит звание «министра канав и землетрясловок» и отвечает за движение и преобразование в организме различных твердых и жидких веществ, а также за производство и циркуляцию питающей энергии *ин ци* и защитной энергии *вай ци*. Это не какой-то одиночный орган, а целая энергетическая система, заведующая регулированием деятельности других органов. Она состоит из трех частей — так называемых «обогревателей», связанных с тремя главными полостями человеческого тела: грудной, брюшной и тазовой. В одном древнекитайском медицинском тексте говорится: «Верхний Обогреватель управляет введением, Средний Обогреватель управляет преобразованием, Нижний Обогреватель управляет выведением».

Верхний Обогреватель простирается от корня языка до входа в желудок и контролирует введение в организм воздуха, питательных веществ и жидкостей. Он гармонизирует деятельность сердца и легких, управляет дыханием и регулирует распределение защитной энергии по всей внешней поверхности тела.

Средний Обогреватель простирается от входа в желудок до выхода в привратник желудка. Он контролирует пищеварение, гармонизирует работу желудка, селезенки и поджелудочной железы и отвечает за извлечение питающей энергии из продуктов и жидкостей и распределение этой энергии по всему телу через систему меридианов.

Нижний Обогреватель простирается от привратника желудка до заднего прохода и мочеоточника. Он отвечает за отделение чистых продуктов пищеварения от нечистых и выведение их организма твердых и жидких отходов жизнедеятельности. Он гармонизирует деятельность печени, почек, мочевого пузыря



ря, толстого и тонкого кишечника, а также регулирует половую и репродуктивную функции.

Некоторые исследователи полагают, что Тройной Обогреватель можно отождествить с гипоталамусом — отделом мозга, регулирующим аппетит, пищеварение, жидкостный баланс, температуру тела, сердцебиение, кровяное давление и прочие основные функции человеческого организма.

Каждый из органов имеет свою собственную структуру, свое анатомическое расположение и биологические функции; однако китайская медицина уделяет основное внимание не этим частным особенностям органов, а их взаимодействию в рамках единой завершенной системы. Гармония между Пятью Стихийными Энергиями органов и уравновешенность их «иньских» и «янских» аспектов образуют основу здоровья и жизнеспособности; функциональная дисгармония и энергетический дисбаланс являются главной причиной слабости и болезней. В отличие от современных западных медиков, которые лечат отдельный орган, добиваясь исчезновения тех или иных отдельных симптомов, китайские диагносты и терапевты исходят из функциональных взаимоотношений между всеми органами, составляющими единую систему. Такой подход позволяет отыскать самый корень болезни, который часто оказывается совсем не в том месте, где были замечены очевидные симптомы. Для того чтобы отвлечься от формальных признаков и сосредоточиться на функциях, нужно глубоко понять принципы работы энергетической системы человека; только постигнув эти принципы, врач сможет выявить истинную причину заболевания и исцелить больного всерьез и надолго, а не просто избавить его от тех или иных симптомов.

Подобно тому как каждое время года и каждый орган падают под руководство одной из Пяти Стихийных Энергий, каждое лекарственное растение, применяемое в китайской медицине, тоже связано с одной из Пяти Энергий. Эту связь можно определить по доминирующему вкусу растения. Энергия и вкус растения определяют его «природное родство» (*гуй цзин*) с органом, который связан с той же самой энергией, и обеспечивают его терапевтическое воздействие на этот орган. В общих чертах это можно выразить в виде следующей таблицы:



Дерево	>	кислый	>	влажный	>	печень — желтый пузырь
Огонь	>	горький	>	стимулирующий	>	сердце — толстый кишечник; перикард — тройной обогреватель
Земля	>	сладкий	>	анатоксический и травянистый	>	желудок — поджелудочная железа — селезенка
Металл	>	едкий	>	рассасывающий	>	легкие — толстый кишечник
Вода	>	солёный	>	мочегонный	>	почки — мочевой пузырь

Пять Вкусов используются также в традиционной даосской Кухне Пяти Элементов, где все продукты и приправы сочетаются согласно циклам «порождения» и «разрушения» Пяти Стихийных Энергий и их природному родству с тем или иным органом. В частности, кислая пища рекомендуется при слабости печени, но запрещается при чрезмерной активности печени, поскольку находится в природном родстве с печенью через энергию Дерева. Едкая пища, связанная с энергией Металла, стимулирует легкие и толстый кишечник; солёная пища, связанная с энергией Воды, оказывает мочегонное воздействие на почки и мочевой пузырь и так далее. Согласно этой системе, наиболее сбалансированной пищей является необрушенный рис, поскольку он содержит все Пять Стихийных Энергий в равной пропорции.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Наряду с физиологическим воздействием на здоровье человека Пять Стихийных Энергий оказывают глубокое влияние также и на психологию и характер человека. Этот аспект широко применяется в китайской астрологии и предсказательском ремесле. В отличие от физиологических проявлений Пяти Энергий, еще до рождения записанных в генетическом коде человека, их психологические проявления в человеческом характере развиваются уже после рождения в зависимости от времени и места, а также от влияния общества и окружающей среды. В связи с тем, что тело и разум воздействуют друг на друга при посредстве энергии, психологические склонности часто оказывают мощное воздействие на внутренние органы и железы и, таким образом, являются важными факторами человеческого здоровья.



Например, человек сильного огненного типа имеет склонность перегревать свои органы и обычно обладает чрезмерно активным сердцем. Таким людям следует воздерживаться от алкогольных напитков и стимулирующей «янской» пищи; они должны уравновесивать свой чрезмерный Огонь охлаждающей «иньской» пищей и успокаивающими травами, которые содержат в себе энергию Воды. Люди металлического типа склонны к импульсивным поступкам и часто страдают респираторными заболеваниями. Такие люди должны особенно заботиться о своих легких, ежедневно заниматься дыхательной гимнастикой *цигун* и воспитывать в себе осмотрительность и расслабленность. Если ваш характер содержит в себе слишком мало энергии Дерева, вы должны принимать средства, укрепляющие печень (орган Дерева) и в своей одежде отдавать предпочтение зеленому цвету (цвет Дерева). Одна из причин национального пристрастия китайцев к советам предсказателей заключается в том, что такие советы часто позволяют им узнать о собственных психологических склонностях, а затем использовать это знание для того, чтобы сохранять свое здоровье, продлевать жизнь и воздерживаться от саморазрушительного поведения. Взаимосвязь между психологией и физиологией основана на энергии, которая заполняет трещину между разумом и телом; и эта система, в которой физиология и психология сообщаются друг с другом и воздействуют друг на друга, есть не что иное, как Пять Стихийных Энергий. Именно в манипулировании этими энергиями заключается возможность укрепить наше здоровье и продлить нашу земную жизнь.

Лой Дунбинь, великий даосский мудрец, основавший школу Целостной Истины, объяснил взаимодействие Пяти Стихийных Энергий следующим образом (цитируется по переводу Томаса Клири из его книги «*Vitality, Energy, Spirit*» («Жизненная сила, энергия, дух»)):

Земляные натуры чаще всего туманны, и это туманное чаще всего мрачно. Металлические натуры чаще всего решительны, и это решительное чаще всего несклонно. Деревянные натуры чаще всего добры, и это доброе чаще всего человеколюбиво. Огненные натуры чаще всего упрямы, и это упрямое чаще всего маниакально.



Водяные натуры чаще всего уступчивы, и эта уступчивость чаще всего послушна.

Послушное склонно бродить без цели. Маниакальное склонно предаваться крайностям. Человеколюбивое склонно дружелюбно создавать гармонию. Непреклонное склонно быть сильным и смелым. Мрачное склонно замыкаться в себе.

Замыкающиеся в себе непежественны; сильные и смелые беззакошны; бродящие без цели, хитры; дружелюбно создающие гармонию попадают в ловушки; упрямые необычайно выносливы и жестоки.

Итак, каждая из пяти натур имеет свой недостаток, а потому очень важно, чтобы они уравновешивали друг друга. Уступчивостью можно преодолеть упрямство, упрямством можно преодолеть уступчивость. Человеколюбие уравновешивается действительностью, действительность уравновешивается человеколюбием. Непежевенность земная мрачности преодолевается развитием понимания. Если развитое понимание не преобладает, уступчивость может быть утрачена...

Среди общепринятых добродетелей, водяная натура соответствует мудрости, огненная натура соответствует почтительности, деревянная натура соответствует человеколюбию, металлическая натура соответствует справедливости, а земляная натура соответствует правдивости. Если характер уравновешен, эти пять натур смогут порождать и разрушать друг друга внутри него.

Мудрость должна быть способна порождать человеколюбие. Человеколюбие должно быть способно порождать почтительность. Почтительность должна быть способна порождать правдивость. Правдивость должна быть способна порождать справедливость. Справедливость должна быть способна порождать мудрость.

Мудрость должна быть способна разрушать почтительность. Почтительность должна быть способна разрушать справедливость. Справедливость должна быть способна разрушать человеколюбие. Человеколюбие должно быть



способно разрушать правдивость. Правдивость должна быть способна разрушать мудрость.

Если эти пять натур непрерывно порождают и разрушают друг друга таким образом, ни одна черта характера не может иметь преобладания. Все они взаимодействуют, уравновешивая друг друга, и в результате обретается полнота всех пяти натур.

Таким образом, Пять Изначальных Энергий — это очень точная рабочая модель и чрезвычайно емкий символ, иллюстрирующий внутренний механизм разнообразнейших аспектов жизни. В основе этого механизма лежат фундаментальные преобразования энергии, которые приводят в действие каждую из жизненных функций и являются двигателем всех природных циклов. Рис. 7 демонстрирует сферу природных явлений и действий, протекание которых обусловлено Пятью Стихийными Энергиями. В природе действующие силы значат гораздо больше, чем статичные формы, поскольку формы всегда изменяются под воздействием сил. Пять Стихийных Энергий отражают взаимодействующую сущность этих сил и показывают нам, что отношения между ними не хаотичны, а циклически и упорядочены, вследствие чего человек всегда может предсказать их действие и распределить их наилучшим образом.



Качества Стихийных Энергий	Дерево	Стоп	Земля	Металл	Вода
нижний орган	печень	сердце	селезенка и пожелудочная железа	легкие	почка
нижний орган	желтый пузырь	толстый кишечник	желудок	толстый	кишечник мочевого пузыря
сторона света	восток	юг	центр	запад	север
вкус	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
жизненная функция	нервная система	дыхательная функция	пищеварение, лимфа, мышцы	дыхание	мочеполовая система
цвет	зеленый	красный	желтый	белый	черный
время года	весна	лето	конец лета	осень	зима
внешнее отверстие	глаза	язык и гортань	губы и рот	нос	уши
душевное качество	эмоции, чувствительность	сила воли, творческие способности	ясность духа	интуиция	спонтанность
эмоции отрицат.	гнев, депрессия	испаивание и радость	близость и сочувствие	печаль и смелость	страх и смирение
фаза развития	прорастание, рост листьев	цветение, появление плодов	созревание, жатва	опадание семян, увядание	зимняя спячка, хранение запасов
период жизни	детство	юность	зрелость	старость	смерть
телесная влажность	слезы	пот	слюна	слезы	моча
область внешних проявлений	ногти	цвет лица	губы	волосы на теле	волосы на голове
время суток	3.00 — 7.00	9.00 — 13.00	1.00 — 3.00, 7.00 — 9.00, 13.00 — 15.00, 19.00 — 21.00	15.00 — 19.00	21.00 — 1.00
климат	ветреный	жаркий	влажный	сухой	холодный
изначальный дух	Зеленый Дракон	Красный Фазан	Желтый Феникс	Белый Тигр	Черная Черепаха
Исходяющий звук	сю	хо	ху	ин	чжун
качество энергии	порождающая	распространяющаяся	стабилизирующая	сжимающая	консервирующая
планета	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
число	8 и 3	2 и 7	10 и 5	4 и 9	6 и 1

Рис.7. Некоторые качества и связи Пяти Стихийных Энергий.



ГЛАВА 6

ШЕСТЬ ЗОЛ

Если шесть энергий окружающей среды, то есть энергии Ветра, Холода, Жары, Влажности, Сухости и Огня, возрастают чрезмерно или возникают несоответственно, они становятся притчиной болезней и называются «Шесть Зол».

«Энциклопедия китайской медицины» (1978)

С тех пор как Луи Пастер обнаружил, что на свете существуют бактерии, западная медицина испытывает все большую приверженность «микробной теории» происхождения болезней. Согласно этой теории, человеческие болезни вызываются микробами, которые проникают в организм с зараженной пищей, водой или воздухом или через физический контакт с зараженным человеком. Исходя из этой гипотезы, западная медицина придерживается аллопатического подхода к лечению болезней. Аллопатическая терапия основана на применении сильных лекарств, которые побеждают болезнь, убивая те или иные разновидности микробов и уничтожая те или иные поверхностные симптомы, связанные с данной болезнью. Если лекарство не действует, врач прописывает другое, и лечение продолжается до тех пор, пока симптомы не исчезнут или же пока не

потребуется хирургическое вмешательство, после которого пациент будет считаться излечившимся.

Нет никакого сомнения, что определенные разновидности микробов действительно способны вызывать определенные заболевания. Однако несомненно и то, что микроб проникает в организм и размножается до безразличной степени только при определенных условиях. Тот же Луи Пастер отмечал в своих дневниках, что для жизни и размножения каждой изучавшейся им разновидности бактерий требуется строго определенный и довольно узкий диапазон температур, влажности, освещенности, кислотно-щелочного баланса и т. д. Если хотя бы одно из этих условий будет изменено или исключено, бактерия тут же погибнет. Каждый випудел может рассказать вам, насколько тщательно он должен контролировать температуру, влажность и прочие энергии окружающей среды для того, чтобы получить качественный дрожжевой грибок, превращающий виноградный сок в вино. Этот аспект учения Пастера западная медицинская и фармацевтическая индустрия почему-то упускает из виду, предпочитая верить в то, что одни и те же микробы вызывают одни и те же заболевания у любых пациентов и при любых условиях. Вследствие этого западные врачи всецело полагаются на сильные антибиотики, фунгициды, антивирусы, антигистаминные и прочие токсичные химикаты, способные пригнудить микроб к повиновению. Эти ядовитые вещества применяются везде и всюду, зачастую безуспешно и безо всякого учета того вреда, который они наносят чувствительному семени и энергии человеческого организма. И надо сказать, что такая «химическая война» с человеческими болезнями в самом деле вносит значительный разлад в тонкий механизм, регулирующий нашу жизнедеятельность, и нарушает точное равновесие энергий, от которого зависит наше здоровье и жизнеспособность.

Практическая медицина Запада не придает никакого значения тому влиянию, которое оказывают на человеческий организм энергии окружающей среды. Она упорно недооценивает тот факт, что чрезмерное воздействие определенных внешних энергий предрасполагает человеческий организм к вторжению патогенных микроорганизмов извне. Влажным и жарким ле-



том, когда тело естественным образом усиливает поверхностную циркуляцию и широко открывает поры, чтобы справиться с жарой, мы работаем и спим в помещениях с кондиционируемым воздухом, то есть в микроклимате, весьма приближенном к зимнему. При этом энергия холода и сухости охлаждает нашу кровь и проникает внутрь меридианов. И мы еще удивляемся, откуда берутся «летние простуды», аллергии, головная боль, радикулит и прочие заболевания и расстройства! И тут же спешим к врачу (в кабинете которого, между прочим, тоже работает кондиционер) и получаем таблетку, которая должна приглушить нашу боль или уничтожить вредоносный микроб.

Взаимодействие с искусственными внешними энергиями, которыми наполнена современная жизнь, вносит опустошение во все естественные энергетические потоки человеческого организма и, в частности, разрушает покров защитной энергии, излучаемой на поверхность тела. Такое «энергетическое загрязнение» делает организм уязвимым для вредоносных внешних воздействий и создает предрасположенность к огромному множеству болезней и расстройств, от которых нас не спасают никакие лекарства. Чтобы излечиться от болезней, нужно либо полностью отказаться от современных удобств и вести здоровую первобытную жизнь вдали от больших городов (что могут позволить себе очень немногие), либо принимать профилактические меры, чтобы подготовить оборонительную систему своего тела к работе в условиях чрезвычайно агрессивной среды, какую представляет собой современный мир.

ШЕСТЬ ЗОЛ

Давайте взглянем на Шесть Зол — шесть природных условий, проявляющихся слишком сильно или несвоевременно, — с традиционной китайской точки зрения и посмотрим, каким образом эти вредоносные энергии воздействуют на человеческий организм. Обычно эти энергии ассоциируются с определенными временами года: ветер соответствует весне, жара — лету, влажность — концу лета, сухость — осени, холод — зиме. Шестое Зло, называемое «огонь», развивается в результате чрезмер-



ного или слишком длительного воздействия прочих пяти Зол. Заметим, что эта неприятность обычно возникает в результате того, что защитному энергетическому покрову человека не удается приспособиться к обороне от одного или нескольких Зол. Вследствие этого организм подвергается наибольшей опасности при смене времен года, при внезапном воздействии погоды, которая не соответствует данному времени года, и под воздействием искусственных погодных условий, не сочетающихся с природными.

ВЕТЕР: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ВЕСНЫ

Ветер — это внешняя энергия, связанная с Древом и весной. Обычно весенний ветер — это мягкий и приятный бриз, который в Китае называют «гармоничным». Но ветер дует и в любое другое время года, принося и унося прочь погодные условия, характерные для того или иного сезона. Летний ветер — это «жаркий ветер», ветер конца лета — «влажный», ветер осени — «сухой», ветер зимы — «холодный». Симптомы «ветряных повреждений» — это жар, обильное потоотделение, хронический кашель и заложенный нос.

Поскольку ветер приносит с собой любую погоду, китайцы говорят, что «ветер несет десять тысяч болезней», и называют его «предводителем Шести Зол». В «*Каноне внутренней медицины*» сказано: «Ветер движется быстро и подвержен частым и мгновенным переменам». Таким образом, вредное воздействие «ветра» проникает внутрь человеческого организма мгновенно, и его симптомы быстро нарастают и быстро изменяются.

Кроме того, в китайской медицине существует понятие «внутреннего ветра», связанного с энергией внутренних органов. Когда в одном из органов скапливается избыточная энергия, она внезапно переходит к другому органу в соответствии с циклами «порождения» и «разрушения» Пяти Стихийных Энергий. Такая энергия либо чрезмерно стимулирует, либо подавляет орган, который ее принимает, и, в общем, оказывает на него разрушительное воздействие, проявляющееся в виде различных патологических симптомов. Например, если слишком сильный «печеночный ветер» достигает сердца и головы, он



может привести к головокружениям, бессоннице, нечеткости зрения и опемению кончиков пальцев.

В современном мире Зло Ветра приняло новые формы, которых не было в прежние времена. Это кондиционирование воздуха, центральное отопление, микроволны и радиация. Такие формы «ветра» гораздо более опасны и разрушительны для человека, чем обычный природный ветер.

ХОЛОД: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ЗИМЫ

Энергия «холода» связана со стихией Воды и зимним временем. Она возникает в результате снижения температуры воздуха. Когда «холод» проникает внутрь организма, найдя брешь в его защитном покрове или же прорвав этот покров внезапным патиском, он вызывает следующие симптомы: озноб и лихорадку, прекращение потоотделения, головную боль и боли во всем теле. Если холод проникает во внутренности, он вызывает скопление газов, понос и боли в животе.

«Внутренний холод» происходит от пехватки «ясской» энергии в телесных органах. Он выражается в снижении тонуса кишечника, холодных конечностях и импотенции.

В современном мире Зло Холода может приходиться к нам извне вместе с кондиционированным воздухом, а также изнутри — вместе с ледяными напитками, лекарствами, подавляющими обмен веществ и прочие жизненные функции, и чрезмерными количествами «холодной янской» пищи.

ЖАРА: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ЛЕТА

Летняя «жара», прямо связанная с энергией Огня, возникает в том случае, если необыкновенно высокая температура воздуха держится на протяжении длительного периода. Симптомы «жары» — это головная боль, внезапные приливы жара, хроническая жажда, чрезмерная потливость и раздражительность. Зло Жары может случаться и в другие времена года. В этом случае жара забирает всю господствующую энергию сезона и, таким образом, оказывает разрушительное воздействие на человеческую энергию. Жара позднего лета — это «влажная жара»; жара осени — «сухая жара».



Внутренняя жара, вызванная чрезмерной стимуляцией органов, подпадает под категорию Зла Огня.

Современным искусственным источником Зла Жары является центральное отопление, где это Зло обычно принимает форму «сухой жары».

ВЛАЖНОСТЬ: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ КОНЦА ЛЕТА

Во влажном климате Зло Влажности обычно имеет место поздним летом и связано с энергией Земли. Сырость, летние дожди, утренние туманы и испарения являются источниками внешнего Зла Влажности, которое легко просачивается сквозь защитный энергетический покров человеческого тела. Его симптомы — это слабость, апатия, холодный пот, ревматизм и опухание тканей. Влажность легко комбинируется с прочими природными энергиями; таким образом возникает «холодная влажность», «ветренная влажность» и «жаркая влажность». Каждая из них проявляется в виде определенных симптомов.

«Внутренняя влажность» обычно вызывается чрезмерным потреблением алкоголя, кофе, чая, замороженных фруктов, напитков, содержащих сахар, и сладостей. Все эти продукты оказывают губительное подавляющее воздействие на внутренние органы и их жизненные функции. Рафинированный белый сахар способен нарушить функционирование селезенки и поджелудочной железы и вызвать истощение надпочечников. Такие продукты являются основной причиной возникновения диабета, иммунодефицита и прочих дегенеративных состояний.

СУХОСТЬ: ГОСПОДСТВУЮЩАЯ ЭНЕРГИЯ ОСЕНИ

Зло Сухости вызывается недостаточной влажностью воздуха и наносит ущерб легким. Оно господствует осенью и связано с энергией Металла. В сочетании с холодом, «холодная сухость» вызывает головную боль, злость, хронический сухой кашель, прекращение потоотделения и насморк. «Горячая сухость» проявляется в симптомах жара, обильной потливости, жажды, боли в горле и сухости в носу. Обе формы Зла Сухости вызывают трещины на губах, сухость кожи, твердый стул и запор.



«Внутренняя сухость» возникает от схватки физиологических жидкостей в организме и сопровождается постоянной жаждой, сухостью гортани и языка и тошнотой.

«Холодная сухость» может создаваться кондиционерами воздуха, а «горячая» — центральным отоплением. Курение — еще один источник внутренней сухости; оно повреждает легкие и разрушает защитный энергетический покров тела, понижая его сопротивляемость.

ОГОНЬ:

ЧРЕЗМЕРНАЯ ЭНЕРГИЯ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ГОДА

Если одна из пяти сезонных энергий принимает крайние формы на продолжительный период времени, она может превратиться в Зло Огня. «Огонь» — это термин, применимый к любым экстремальным условиям окружающей среды; «огонь» приводит к тому, что симптомы, связанные с каждым из пяти предыдущих Зол, осложняются и начинают «выжигать» соответствующую физиолого-энергетическую систему органов. Зло Огня быстро истощает энергетику пораженного органа и легко может вызвать необратимые изменения в связанных с ним органах.

Чрезмерная стимуляция или злоупотребление тем или иным внутренним органом порождает в нем «внутренний огонь». Например, злоупотребление калорийной пищей возбуждает «желудочный» и «печеночный огонь»; половые излишества зажигают «почечный огонь»; частые вспышки гнева — «печеночный огонь»; обильное курение — «легочный огонь» и т. д. Продолжительный «внутренний огонь» неизбежно вызывает необратимые изменения там, где он разгорелся, и может также серьезно повредить остальные органы, связанные с «загоревшимся» органом посредством Инь и Ян и Пяти Стихийных Энергий.

Все Шесть Зол считаются формами «злой энергии» (*се ци*). Наилучшим противодействием от злой энергии является «чистая энергия» (*жэн ци*), которая культивируется с помощью дыхательных упражнений *цигу*, иглоукалывания, медитации и прочих традиционных методик. Но существуют и современные



методики культивирования чистой энергии, особенно полезные для того, чтобы противостоять современным источникам злой энергии. Некоторые из этих методик будут упомянуты ниже. Окончательная цель здесь заключается в том, чтобы достичь равновесия между злой и чистой энергией внутри энергетической системы человека. «Канон внутренней медицины» утверждает: «Когда накапливается злая энергия, возникает слабость. Когда же внутри накапливается чистая энергия, злая энергия не может повредить органам. Когда чистая энергия процветает, злая энергия убегает прочь. Когда злая энергия уходит из системы, чистая энергия возрастает».

Западные люди не привыкли говорить о здоровье с точки зрения энергетики. Но чистая энергия — это действительно лучшее лекарство и самое эффективное оздоровительное средство. В здравоохранении важен, в первую очередь, результат, и каждый, кто попытается работать с исцеляющей энергией, очень скоро получит практические подтверждения ее эффективности. Энергетическая медицина особенно полезна именно сегодня, когда искусственные источники вредоносных энергий разоряют и истощают человеческую энергию на каждом шагу.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

В наше время Шесть Зол гораздо более активны и приносят гораздо больше вреда человеческому здоровью, поскольку, как уже говорилось выше, человек окружен множеством искусственных источников разрушительной энергии. Кондиционеры и центральное отопление по многу раз в день подвергают наше тело внезапным и резким сменам температуры и влажности, что, в конце концов, сбивает регулировку его защитного энергетического покрова. В результате Зло Жары и Зло Холода легко проникают внутрь наших энергетических меридианов и разрушают наше внутреннее энергетическое равновесие. Загрязнение воздуха продуктами сгорания угля и нефти, разрушение озонового слоя атмосферы вызывают небывалые изменения в погодных циклах и нарушают сезонные ритмы, что, в конечном итоге, не лучшим образом сказывается на гармонии Инь и Ян и Пяти



Стихийных Энергий внутри нашей физиолого-энергетической системы внутренних органов.

Электротрансформаторы и линии электропередач генерируют мощные электромагнитные поля, которые разрушают и искажают энергетическое поле человека. Радиостанции, микроволновые печи, сотовая связь и сотни других электронных приспособлений бомбардируют нашу энергетическую систему нескончаемым потоком чрезвычайно разрушительных микроволн. Экраны телевизоров и компьютеров, флюоресцентные лампы и видеоигры излучают раздражающий искусственный свет, который вторгается в наши глаза и по зрительному нерву проникает в мозг, где подавляет деятельность гипофизарной железы и нарушает церебральные функции. Все эти устройства, приспособления и игрушки являются источниками мощных внешних энергий, которые калечат и губят энергетические поля людей, нарушают деятельность жизненно важных органов, выводят внутреннюю энергию из равновесия, подавляют иммунитет и вызывают бесчисленное множество других нарушений. Подобно рентгеновскому излучению, эти факторы невидимы и безмолвны, но их длительное воздействие может оказаться смертоносным.

«Внутренняя влажность», «холод» и «огонь» могут быть вызваны и современным образом жизни — в частности, более чем 6000 химических пищевых добавок, токсичными пестицидами и денатурированными продуктами, которыми щедро одавляет нас пищевая промышленность. Многие из этих химикатов вызывают в нашем организме массивную атаку свободных радикалов — современную форму «внутреннего ветра», который разрушает клетки, парует метаболизм и вызывает преждевременное одряхление и старение тканей.

Одним из самых вредоносных элементов современного рациона можно назвать сладкие безалкогольные напитки, продающиеся во всем мире. Напитки «Кола» часто содержат кофеин, который вызывает привыкание. «Бессахарные» варианты этих напитков ничем не лучше, поскольку искусственные заменители сахара, входящие в их состав, несколько не безвреднее, а может быть, даже вреднее сахара. Внутреннее Зло Влажности, порождаемое концентрированными формами сахаров, являет-



ся главной причиной возникновения диабета, а привычка к потреблению этих веществ возбуждает в организме Зло Огня, который выжигает надпочечники и приводит к тяжелому иммунодефициту.

И, как бы дико ни звучали для современного западного слуха термины традиционных китайских врачей, определяющие эти внешние и внутренние вредоносные факторы, следует признать, что принципы, которые стоят за этими терминами, сегодня столь же действительны, как и во времена глубокой древности, а проблемы, с которыми они связаны, чрезвычайно серьезны. Кстати, «приземленные» термины традиционной китайской медицины на самом деле взяты из окружающей нас природы, и понять их гораздо легче, чем мудреный технический жаргон современных западных медиков; для тех же, кто постигнет основные принципы и естественные закономерности Дао, все эти термины станут самоочевидными.

Детальные рекомендации о том, как предупредить болезни и расстройства, вызываемые современным образом жизни, будут даны в главах о семени и энергии. Здесь же приводится только краткий список тех мер, которые вы можете принять для того, чтобы защититься от искусственных источников Шести Зол и избежать той страшной дани, какую платит им ваше здоровье.

- Не спите в помещениях с кондиционируемым воздухом. Даже если вы «все равно» общаетесь с кондиционерами на работе и в общественных учреждениях, не стоит усугублять вред, который они вам наносят. Кондиционирование очищает воздух от отрицательных ионов, которые несут с собой жизненную атмосферную энергию, необходимую для создания Истинной Человеческой Энергии. Оно порождает Зло Сухости и Зло Холода, которые приносят вред паузам и легким, а во время сна проникают в энергетические меридианы. Если ночью жарко — включите вентилятор и откройте окно.
- Установите генераторы отрицательных ионов (другое название — ионизаторы воздуха) в своем офисе, автомобиле и в своей квартире, особенно если вы живете в большом городе. Эти приспособления очищают воздух,



которым вы дышите, от дыма, пыли и прочих форм загрязнения и, в то же время создают постоянный поток из миллиардов отрицательных ионов, которые восстанавливают воздух, изуродованный загрязнением, кондиционированием и центральным отоплением, и вновь наполняют его тонкой энергией, столь необходимой вашему организму.

- Ежедневно выполняйте дыхательные упражнения *цигун*. За двадцать минут *цигун* способен восстановить естественные биоритмы, гармонизировать нервную и эндокринную системы, переключить нервную систему с паразитического симпатического цикла на восстановительный парасимпатический и наполнить все тело и все ткани кровью, обогащенной кислородом, и бодрящей жизненной энергией.
- Старайтесь не подвергаться резким перепадам температуры и влажности. Войдя в помещение с кондиционируемым воздухом, наденьте свитер или жилет и не снимайте его до тех пор, пока ваше тело не привыкнет к холоду.
- Полностью исключите из своего рациона сладкие напитки, сладости и прочие продукты, содержащие рафинированный сахар, а также очищенный крахмал. Воздерживайтесь от сильно замороженных продуктов, маргарина и прочих продуктов, содержащих гидрогенизированные растительные жиры. Постарайтесь не есть полуфабрикатов и консервов, пеклеванного мяса (колбас, ветчины, бекона), продуктов из дешевых закусок и любой другой нескорпортующейся пищи, которая, как правило, содержит большое количество консервантов и химических добавок. Такая пища — яд для вашего тела. Она подавляет иммунитет и наполняет организм чрезвычайно активными свободными радикалами, которые разрушают клетки. В качестве дополнительной защитной меры ежедневно принимайте соответствующую дозу витаминов, микроэлементов и растительных добавок (подробнее об этом см. в последующих главах).



Если вы будете тщательно выполнять вышеизложенные рекомендации, вы сможете избежать большинства вредных воздействий, которые оказывают на нас искусственные промышленные источники Шести Зол, причем не только снаружи, но и изнутри. Те из вас, кто часто болеет гриппом и простудными заболеваниями, страдают от аллергических реакций, головной боли и хронической вялости, наверняка отметят, что очищение и гармонизация внешней и внутренней энергетической среды избавит их от большинства факторов, которые превращают организм в благоприятную среду для развития микробов и поле деятельности для вредоносных энергий, порождающих многочисленные болезни. Как сказал еще Гиппократ, стоявший у истоков западной медицины, «следует знать, какие болезни вызываются естественными причинами, а какие вызываются материальными элементами».



ГЛАВА 7

СЕМЬ ЭМОЦИЙ

В гнев энергия возрастает, в радости энергия замедляется, в печали энергия рассеивается, в страхе энергия опускается, в испуге энергия расточается, в усталости энергия увядает, в тревоге энергия застывает.

«Канон внутренней медицины Желтого Императора» (II в. до н. э.)

Практическая медицина Запада обычно связывает эмоциональный дисбаланс исключительно с психикой. В связи с этим все лечение всех расстройств эмоциональной сферы возлагается на плечи психиатров. Типичное психоаналитическое объяснение неврозов и внутренних травм заключается в том, что все они будто бы являются следствием навязчивых идей раннего детства и нерешенных психологических конфликтов. Психоаналитик укладывает своего пациента на кушетку и, с помощью многочасовых запутанных бесед, докапывается до корней его душевного расстройства, надеясь таким образом излечить больного. Иногда это помогает, иногда — нет; по в любом случае, вы тратите очень много времени и денег на

лечение, которое не даст стойкого эффекта в борьбе с душевными и эмоциональными расстройствами.

Эмоции возбуждаются посредством сенсорного контакта с окружающим миром. Этот контакт происходит на основе пяти органов чувств. Поскольку все люди контактируют с явлениями внешнего мира и со своими собратьями при посредстве этих органов, они постоянно находятся в состоянии эмоционального отклика. В Китае говорят: «Контакт с внешним миром порождает внутренние эмоции». Таким образом, изначальным возбудителем любого эмоционального ответа является соответствующий сенсорный контакт, который на первой стадии представляет из себя не психологический процесс, а физиологическую функцию первой системы. Кроме пяти физических органов чувств, китайская и любая другая восточная традиция находит у человека шестой орган — разум или душу (в данном случае, речь идет о смертном послепредсмертном разуме). Таким образом, фантазии, сны и прочие самопроизвольные образы, возникающие внутри нашего разума, действуют точно так же, как и образы, приходящие к нам извне, и вызывают точно такой же эмоциональный отклик.

Собственно психология — это уже вторая стадия развития эмоционального отклика, то есть интерпретация и оценка сенсорных стимулов с точки зрения их привлекательности или непривлекательности, которая, в конечном итоге, и определяет, какая эмоция будет связана с тем или иным стимулом. После этого эмоция покидает область психики и входит в систему энергетических меридианов нашего тела как одна из форм энергии. Как и все остальные формы человеческой энергии, эмоции оказывают глубокое физиологическое воздействие на внутренние органы, железы и прочие ткани, в которые они проникают через энергетические каналы. Английское слово «эмоция» (emotion) можно «расшифровать» как «энергия в движении» (energy in motion). Иными словами, разум дает оценку тому или иному физическому или церебральному сенсорному стимулу, а затем приводит в движение мощный поток эмоциональной энергии, который движется по энергетическим каналам тела. Эмоция существует лишь до тех пор, пока она движется.



Каждая эмоция, которую мы создаем, «включает» определенные физиологические реакции внутри организма (в частности, секрецию тех или иных гормонов), высвобождает передатчики первых импульсов в головном мозге и нервной системе, изменяет пульс, кровяное давление и ритм легочного и клеточного дыхания и стимулирует или подавляет пищеварение и перистальтику. Если эмоциональные отклики умеренны и уравновешены и протекают быстро и равномерно, они не приносят организму большого вреда, а иногда даже оказывают позитивное стимулирующее воздействие на систему органов. Если же тот или иной эмоциональный отклик чрезмерно силен или взрывчат, если он продолжается слишком долго или повторяется слишком часто, — он вызывает серию серьезных физиологических реакций, которые могут принести значительный вред соответствующим органам и разбалансировать всю энергетическую систему человека. При этом повреждается защитный энергетический покров, что влечет за собой снижение сопротивляемости и иммунитета. Таким образом, агрессивное воздействие эмоций становится основной причиной болезней, одряхления и общего упадка организма.

В традиционной китайской медицине излишне сильные эмоциональные отклики носят имя «Семи Пагубных Эмоций». Они считаются главной внутренней причиной заболеваний, столь же важной, как Шесть Зол, которые разрушают организм извне. Даосская алхимия называет пять чувств «пятью ворами», поскольку они крадут у человека его Три Сокровища — семя, энергию и дух — и растрачивают его драгоценное время и энергию на бесполезные сенсорные забавы и эмоциональные излишества. Атаманом этой воровской шайки, или «главным разбойником», считается эмоциональность. Задумайтесь об этом: ведь и в самом деле, такая аналогия очень соответствует истине. Беспорядочные чувства и вызываемые ими эмоции обрываются на наш организм как орды вандалов. Они думают, нас желание применять возвышенные учения, атакуют наши органы, железы и нервы, расхищают запасы нашего драгоценного семени и энергии и запугивают наш дух.

Самые просвещенные медики Запада уже не раз заявляли о неразрывной связи между эмоциональными расстройствами и



физиологическими патологиями, но, в общем и целом, медицинские утверждения все еще отвергают эту идею. Вильгельм Райх занялся изучением биоэнергий еще в пятидесятые годы, но его опыты вызвали такое резкое неприятие со стороны обществественности, что его тут же упрятали за решетку. Он утверждал, что эмоциональные «пристрастия и конфликты вызывают фундаментальные расстройства в биоэлектрической системе человека и, таким образом, укореняются на соматическом уровне» и что «соматическая форма неотделима от психического процесса». А вот что говорит докт. Джордж Уотсон из Южно-Каролинского университета, успешно исцеляющий все болезни тела и духа одной лишь лечебной диетой: «Мы обнаружили, что функциональные психические расстройства являются отражением нарушения обмена веществ, которое включает в себя, в первую очередь, расстройство ферментативной системы».

Иными словами, эмоциональные и метаболические расстройства могут образовывать порочный круг, в котором заболевание будет поддерживать само себя. Например, частый и сильный гнев, согласно воззрениям китайских медиков, причинит вред печени. Через некоторое время энергия, высвобождаемая гневом, парует и подавляет функции печени, и это проявляется, в частности, в виде таких симптомов, как раздражительность и нетерпеливость. А эти качества, в свою очередь, предрасполагают человека к гораздо более частым вспышкам гнева, то есть заставляют его еще сильнее разрушать свою печень. Таким образом формируется пагубный психофизиологический круг болезней и ослабления организма.

Другой пример — шизофрения и эпилептоидная психопатия. Многие десятилетия эти расстройства считались сферой деятельности психиатров, которые так и не добились ни малейшего успеха в их лечении. Сегодня эти опасные нарушения эмоциональной сферы успешно (то есть почти в 80 процентах случаев) излечиваются ежедневным приемом ударных доз одного-единственного питательного вещества — пиапина (витамина В₃). Это свидетельствует о том, что нехватка одного из основных питательных веществ может нарушить деятельность головного мозга до такой степени, что в церебральной энергетической системе возникнет серьезный дисбаланс. Вследствие



этого эмоциональный отклик примет крайние формы, и поведение человека будет нарушено. Разумеется, никакое знание психоанализа даже не навело бы вас на мысль об этом.

Однако самое опасное из физиологических расстройств, вызываемых Семью Эмоциями, — это нарушение иммунной системы. Организм с нарушенной иммунной системой становится уязвимым для инфекций и заболеваний, способствующих дегенеративному перерождению тканей и, зачастую, смертельно опасных. Даже западные медики хорошо знают, что вдовцы и вдовы, слишком долго предающиеся печали по поводу смерти своих жеп или мужей, особенно часто страдают от рака, болезней сердца и прочих заболеваний, чреватых смертельным исходом. Однако вряд ли они смогут догадаться о том, что сегодня, в эпоху бесконечных стрессов и гиперстимуляции всех чувств, в эпоху непостоянных эмоций и постоянной обеспокоенности, может существовать прямая связь между чрезмерными душевными тревожностями и СПИДом. А ведь вполне возможно, что ВИЧ и прочие вирусы, связанные со СПИДом, — не более чем симптомы, вызываемые этим состоянием психики, которое затем еще сильнее обостряется под воздействием им же вызываемого истощения иммунной системы.

Для того чтобы понять, каким образом крайние проявления эмоций могут воздействовать на жизненно важные органы и функции человеческого организма, давайте взглянем на Семь Эмоций с точки зрения традиционных теорий китайской медицины. Следует отметить, что многие из психофизиологических связей, упомянутых ниже, хорошо известны западным врачам. Но, даже зная о них, они все равно не понимают их надлежащим образом и не могут правильно использовать в своей терапевтической практике, поскольку современная западная медицина не имеет ни малейшего понятия об основах динамики человеческой энергии.



СЕМЬ ЭМОЦИЙ

РАДОСТЬ

В «Каноне внутренней медицины» сказано: «Чрезмерная радость и смех повреждает сердце и расточает дух». Человек, позволяющий себе радоваться и веселиться сверх всякой меры, замедляет протекание сердечной энергии и переполняет свое сердце, вызывая тем самым сбоя сердечного ритма. Но вред причиняется не только сердцу. Поскольку сердце — этоместилище духа, дух расточается настолько, что теряет контроль над телом и его жизненными функциями. Смех ассоциируется с энергией Огня, которая управляет сердцем. Человек со слабым сердцем вполне способен умереть от смеха, и западная медицина хорошо осведомлена об этом явлении. Кроме того, можно вспомнить немало случаев, когда неожиданная хорошая новость вызвала у таких людей прилив радости, который заканчивался сердечным приступом со смертельным исходом.

ГНЕВ

Гнев — эмоция, связанная с энергией Древа и печеню. Чрезмерный гнев наносит ущерб «иньской» энергии печени, которая руководит кровью и прочими жидкостями, связанными с печеню. Дисбаланс, возникающий в результате, заставляет «янскую» энергию печени вспыхнуть, подобно пламени, вышедшему из-под контроля. Затем возросшая «янская» энергия поднимается в сердце и в голову и вызывает головную боль, головокружение, помутнение зрения и помрачение рассудка. Педаром английское слово «bilious» может обозначать и избыток желчи в печени, и излишне желчный характер. Частые вспышки гнева повреждают печень, что, в свою очередь, заставляет человека гневаться еще больше и, таким образом, порождает самовозбуждающийся круговорот разрушительной эмоциональной энергии.



ТРЕВОГА

«Канон внутренней медицины» утверждает: «Тревога изнашивает энергию и повреждает легкие. Она переполняет грудь и подавляет дыхание». Поскольку легкие управляют энергией с помощью дыхания, тревога, препятствующая дыханию, нарушает циркуляцию энергии, что, в свою очередь, ослабляет защитный энергетический покров и снижает сопротивляемость организма. Поверхностное и быстрое дыхание — это характерный симптом тревожных состояний, известный в Востоку, и Западу. Тревога повреждает и толстый кишечник — «иньский» орган, связанный с легкими. Здесь она может вызвать запор и кишечную колику. Кроме того, постоянная тревога нарушает функции селезенки, поджелудочной железы и желудка, вызывая несварение и, таким образом, лишая весь организм питательной энергии, что, в конечном итоге, опять-таки понижает его сопротивляемость.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Излишняя сосредоточенность вредна для селезенки и поджелудочной железы, равно как и для связанного с ними «янско-го» органа — желудка. Термин «сосредоточенность» означает навязчивую одержимость разума какой-либо проблемой или постоянной озабоченностью. Сосредоточенность нарушает пищеварение, вызывает боли в животе и снижает сопротивляемость организма, лишая его питающей энергии. Западные медики тоже знают о связи между постоянной озабоченностью и болезнями желудка (в частности, несварением и язвой).

ПЕЧАЛЬ

Продолжительная и сильная печаль приносит вред сердцу и легким, а иногда затрагивает и перикард вместе с его «янским» органом — Тройным Обогревателем. Она быстро расходует энергетические запасы организма и, конечно же, значительно снижает его сопротивляемость. Западным врачам хорошо известно о том, что постоянно опечаленные люди чрезвычайно предрасположены ко многим тяжелым болезням, включая рак.



Китайский термин «печаль» включает в себя также и пессимизм, особенно пагубный для сердца. В «Каноне внутренней медицины» сказано: «Тот, у кого слаба энергия сердца, склонен к печали и пессимизму». Из этого следует, что вред от печали и пессимизма не ограничивается ослаблением сердца. Ослабленное сердце предрасполагает нас к постоянной печали и пессимизму, что, в свою очередь, ослабляет его еще больше, и так далее, по непрерывному психофизиологическому кругу.

СТРАХ

Излишний страх наносит ущерб энергии почек и приводит к ее понижению. Иногда он вызывает потерю контроля над мочевым пузырем — «иньским» органом, связанным с почками. И наоборот: согласно «Канону внутренней медицины», «тот, у кого слаба энергия почек, склонен к ветреному страху». Постоянная боязнь и навязчивые страхи легко могут вызвать почечную недостаточность и необратимые изменения в почках. Детям, страдающим недержанием мочи, свойственны разные навязчивые страхи; и то, и другое часто является следствием слабости почечной энергии. Решить эту проблему помогут специальные тонизирующие травяные сборы и продукты, которые усиливают энергию Воды, регулиующую почки и мочевой пузырь.

ИСПУГ

Испуг отличается от страха своей внезапностью. Внезапный испуг потрясает всю энергетическую систему, будоражит дух и вызывает растрату энергии. Поскольку дух обитает в сердце, испуг в первую очередь вреден для сердца, особенно в свой самый первый момент. Если испуг не проходит, он превращается в постоянную боязнь и может нанести ущерб почкам.

В общем и целом, сердце наиболее уязвимо для чрезмерных эмоций, поскольку оно является вместилищем духа и сознания. Но вредоносность Семи Эмоций не ограничивается сердцем: в соответствии с циклами «порождения» и «разрушения» и балансом Инь-Ян, они разрушают энергетику всех жизненно важных органов. Ведь сердце — это «император» внутренних орга-



пов, и любое нарушение энергетики «императора» сказывается на его «подданных», поскольку влечет за собой колебания пульса, кровяного давления и кровообращения в целом. Излишние эмоциональные энергии нарушают тонкое равновесие Инь и Ян внутри физиолого-энергетической системы органов и вызывают сильные отклонения в «порождении» и «разрушении» Пяти Стихийных Энергий. Это не просто вредит тому или иному органу, но и снижает общую сопротивляемость организма и создает условия для вторжения Шести Зол, то есть вредоносных внешних энергий.

В связи с тем, что внешние эмоциональные стимулы постоянно сменяют друг друга, эмоции редко возникают поодиночке. Гораздо чаще они приходят в виде контрастных последовательностей, подобно волпам, накатывающим на берег. Конфликтующие энергии этих «противоречивых эмоций» не просто нарушают энергетический баланс и повреждают органы, но и помрачают рассудок, рассеивают дух и являются основным препятствием для высших духовных практик, которые требуют эмоциональной уравновешенности. Противоречивые эмоции вызывают постоянные нарушения энергетики, губительные как для тела, так и для ума. Проникнув в орган, они укореняются в нем, разрушают его энергетическую систему и сами собой поднимаются вверх, стремясь нарушить работу рассудка — даже при отсутствии каких бы то ни было внешних стимулов. Вот почему даосы придают такое значение контролю над Пятью Ворами и Главным Разбойником, то есть над пятью чувствами и эмоциональностью. Ведь, если эмоции не успокоены, человек едва ли сумеет сохранить свое здоровье и никак не сможет добиться равновесия и стабильности, необходимых для медитации и прочих духовных практик.

В отличие от западных врачей, которые все еще считают нарушения эмоциональной сферы вотчиной психологов и психiatров, китайские медики изначально подходят к ним как к патологическим явлениям, имеющим физиологические причины и вызывающим физиологические последствия. Но последние западные открытия в области питания и химии нервной деятельности, как правило, подтверждают традиционную китайскую теорию эмоций. Медиаторы нервных импульсов (се-



ротонин, ацетилхолин, норадреналин и др.) и роль, которую они играют в физиологии эмоционального стресса и душевной неуравновешенности, хорошо известны медикам «Новой Эры» («New Age»), которые излечивают многие нарушения эмоциональной сферы ударными дозами питательных веществ, в особенности аминокислот, поливитаминов и микроэлементов, способствующих синтезу медиаторов в головном мозге. Простота и эффективность такой терапии приводит в ужас всю фармацевтическую индустрию, поскольку питательные вещества нельзя запатентовать, они отпускаются без рецептов и часто творят чудеса там, где терпят поражение сильнеешие лекарства.

Болезни, причиной которых не являются ни Шесть внешних Зол, ни Семь внутренних Эмоций, составляют смешанную категорию болезней, известных как «ни внешние, ни внутренние». В эту категорию входят расстройства, вызванные избытком нездоровой пищи и питья, недоедание, пищевые отравления, а также другие болезнетворные факторы, такие, как гиподинамия, эпидемические инфекции, укусы насекомых и животных, паразиты и ядовитые вещества. Но эти промежуточные причины вызывают лишь очень малую толику тех хронических болезней и расстройств, которые подрывают наше здоровье и укорачивают нашу жизнь. Большинство же человеческих болезней и расстройств вызывается внешними и внутренними враждебными энергиями, которые порождаются неблагоприятными условиями окружающей среды и нашими собственными эмоциями, понижающими нашу сопротивляемость и разрушающими иммунную защиту. Если вы примете меры для того, чтобы противостоять враждебным энергиям окружающей среды, контролировать вредоносные эмоции и культивировать чистую энергию, вы сможете поддерживать свою сопротивляемость и иммунную защиту на высоком уровне и не допустить, чтобы Шесть Зол и Семь Эмоций губили ваше семей и энергию и прокладывали путь для вторжения в ваш организм микробов, токсинов, паразитов и прочих болезнетворных элементов.



ГЛАВА 8

ВОСЕМЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Лекарство подобрать легко
— болезнь распознать трудно.

Старинная пословица китайских врачей

Пословица, процитированная выше, превосходно отражает положение дел в любой западной клинике или аптеке. Неверно поставленный диагноз является, пожалуй, самой распространенной и самой опасной «недоработкой» западных врачей, которая приписит миллионам людей неописуемые страдания и ненужные осложнения.

Между тем в традиционной китайской медицине профилактика заболеваний стала основным принципом уже около трех тысяч лет назад. В те времена каждое обострение болезни у пациента считалось не чем-то само собой разумеющимся (как это принято в наши дни), а серьезным огрехом профилактической медицины, и только самый крайний случай мог послужить поводом для применения лекарств. Люди берегли и лелеяли свои Три Сокровища — тело, энергию и дух — как самое ценное имущество своей жизни и бдительно охраняли их от порчи. Каждый лично отвечал за свое здоровье, и болезнь считали результатом недоработки как самого больного, так и его домаш-

него врача. В старину каждый китайский домовладелец имел своего домашнего врача, в обязанности которого входило заботиться о том, чтобы все, проживающие в доме, включая слуг, были здоровы. За эти услуги врач получал ежемесячное жалование. Если же кто-то из домашних заболел, врач должен был лечить его за свой счет, а выплата жалования прекращалась до тех пор, пока он не закончит лечение. Такая система не позволяла врачам злоупотреблять своим положением, ибо они преуспели лишь в том случае, если их пациенты не болели.

Сегодня американцы тратят миллиарды долларов на укрепление своего военно-оборонительного комплекса, который надежно защищает их от внешней угрозы. Однако им никак не удается применить тот же принцип в отношении охраны собственного здоровья. Они неразборчивы в еде, питье и жизненных привычках; они смотрят на свое тело как на машину для получения удовольствий и не обращают ни малейшего внимания на ущерб, который это наносит их здоровью. Когда же они заболевают, они бегут к врачу или ложатся в больницу, чтобы их побыстрее привели в порядок, и ни на минуту не задумываются о том, что сами же и виновны в своих болезнях. Но врачи лишь ослабляют течение болезни, поскольку они не видят целостной картины человеческого организма, не имеют связанного представления о человеческом здоровье и зачастую даже не могут поставить правильный диагноз. На практике западная медицина все больше и больше распадается на узко специализированные участки, и вашей болезни будет заниматься «специалист» по той части тела, где у вас проявился симптом. Западным «специалистам» и в голову не приходит, что симптомы могут возникать совсем не там, где находится основная причина болезни, тогда как в китайской медицине это является одним из основных принципов.

Известно, что питание должно служить главным источником нашего здоровья и жизнеспособности. Но рацион современного человека (в особенности тот, что предлагают нам американские корпорации общественного питания) давно уже стал основной причиной его болезней и физического вырождения. Поставки пищевых продуктов в значительной степени монополизированы агропромышленными картелями, которые тща-



тельно денатурируют их пестицидами, консервантами, искусственными вкусовыми добавками, пищевыми красителями и прочими вредными веществами. Но, несмотря на это, редкий западный врач станет выпящать, из чего состоит рацион его пациента; а тех, кто разбирается в лечебном и профилактическом питании, и вовсе можно пересчитать по пальцам.

Водопроводная вода — еще один вполне законный способ нанесения ущерба нашему здоровью. Еще во времена династии Хань (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.) императорское правительство Китая издало строжайшие указы, предписывавшие гражданам регулярно очищать колодцы и водохранилища и таким образом поддерживать чистоту общественной питьевой воды. В тех же указах говорилось, в частности, и о том, что трубы, баки и емкости, предназначенные для транспортировки и хранения питьевой воды, должны быть изготовлены из глины, а не из металла, поскольку ведущие медики Китая уже давно знали о вреде тяжелых металлов. На Западе же питьевую воду до сих пор травят хлором, фтористыми соединениями, солями алюминия и прочими «очистителями». Затем ее прогоняют по металлическим трубам, где она получает дозу свинца, железа, никеля, кадмия и других крайне токсичных металлов. Общественные службы и частные корпорации сотрудничают в деле отравления пищи, воды и воздуха, от которых зависит наша жизнь. И все это делается с молчаливого согласия традиционной западной медицины, которая не признает эти факторы причинами болезней и еще больше усложняет ситуацию, прописывая больным токсичные лекарства, инъекции и вакцины как средство для «излечения» и без того отравленного организма.

Причуды и привычки современного человека, порождаемые и пропагандируемые сверхприбыльной индустрией потребления, вносят не меньший вклад в разрушение здоровья общества и пользуются не меньшим попустительством со стороны властей. В «*Каноне внутренней медицины*» есть место, точно описывающее наш нынешний образ жизни:

Потворствуя всем своим капризам и желаниям, люди наших дней привыкли к излишествам в еде и питье и живут без оглядки, не зная меры и порядка. Они отравляют себя и предаются половым излишествам, истощают



свой мозг чрезмерными нагрузками и напряжениями и живут лишь ради сиюминутных удовольствий. Такой образ жизни быстро расточает чистую энергию и приводит к преждевременной слабости и смерти. Вот почему люди наших дней выглядят дряхлыми старцами уже в пятьдесят лет.

А теперь посмотрим, каким образом традиционная китайская медицина, основанная на принципах профилактики болезней и личной ответственности врача за здоровье пациентов, подходит к сложному и тонкому вопросу диагностики заболевания, когда все профилактические меры оказались безуспешными и болезнь все-таки проникла в человеческий организм.

ЧЕТЫРЕ ДИАГНОСТИКИ

Первый шаг в диагностике любого заболевания — это личная встреча врача с больным наедине. При этом врач применяет технику, которая носит название «четыре диагностики» (*сэй жэнь*). Эта методика, успех которой больше зависит от практического опыта врача, чем от количества проштудированных им учебников, включает в себя четыре действия: «опрос, осмотр, прослушивание и ощупывание».

Сначала врач тщательно и подробно расспрашивает больного, особо выделяя при этом основные симптомы заболевания и любые факторы в его привычках и образе жизни, которые могли бы привести его к теперешнему состоянию. Пациента просят вспомнить, чем болел он сам и его ближайшие родственники, и рассказать о том, когда и каким образом он заболел, когда появились первые симптомы, и о прочих фактах, связанных с болезнью. Особый интерес врача вызывают изменения в протекании симптомов от времени их возникновения вплоть до момента беседы. При диагностическом опросе нужно особо обращать внимание на следующие шесть факторов:



ОЗНОБ И ЖАР

Наличие озноба или жара говорит о том, является ли данное заболевание «иньским» или «яньским». Например, жар без озноба обычно свидетельствует о чрезмерном количестве «яньской» энергии, а озноб без жара — о нехватке этой энергии. Озноб, постоянно сменяющийся жаром, — признак более сложного расстройства, которое затрагивает энергии Инь и Ян одновременно и перемещается от поверхности вглубь организма.

ДЫХАНИЕ

Чрезмерно интенсивное или ослабленное дыхание — симптом нехватки Инь или Ян, свидетельствующий также и о том, является ли заболевание поверхностным или внутренним. Кроме того, важными факторами являются жесткость дыхания и его запах.

СТУА И МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Понос или запор считаются в китайской диагностике чрезвычайно важными симптомами, свидетельствующими о том, в каком состоянии находится энергия — «холодном» или «горячем», «полном» или «пустом». Кровь или слизь в каловых массах также являются весьма значительным симптомом. Скудное мочеиспускание и темный цвет мочи говорят о чрезвычайно «горячем» и «полном» состоянии энергии; обильная и светлая моча — признак «холодной» и «пустой» энергии.

РАЦИОН

Обычный рацион большого и, в особенности, его заметное пристрастие к тем или иным продуктам — еще одно средство для выяснения причин и природы заболевания. Например, отвращение к горячим напиткам и страсть к холодным говорят о «горячем» типе болезни. Если больной постоянно ощущает во рту какой-нибудь привкус, это позволяет определить, с какого органа началась болезнь, поскольку можно провести ассоциа-



цию между вкусом, Стихийной Энергией, которая связана с этим вкусом, и органом, связанным с этой Энергией. Например, кислый привкус во рту связан с энергией Воды и с печенью.

СОН

Излишняя сонливость свидетельствует о нехватке Ян. Бессонница — признак плохого кровообращения, излишней обеспокоенности и дисфункции селезенки. Склонность проспать слишком рано говорит о чрезмерной активности энергии Огня и сердца; беспокойный сон и кошмары — о злоупотреблении калорийной пищей и напитками или эмоциональном дисбалансе.

ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Для мужчин самым важным показателем в области половой жизни является частота половых сношений и эякуляция, наличие поллюций и общее состояние полового влечения. Для женщин — частота и продолжительность менструального цикла, цвет и консистенция менструальной крови и прочих вагинальных выделений, последние беременности и аборт, количество родов и частота половых сношений.

«Осмотр» включает в себя визуальный анализ цвета лица больного, а также состояния его глаз, ушей, языка, волос, кожи и ногтей. Опытный врач может определить состояние энергии и духа пациента по его походке, разговору, дыханию и движениям конечностей. Китайские врачи уделяют особое внимание тому, что они называют *ци сэй* («цвет энергии»). Сюда входит цвет лица, цвет ушных мочек и состояние ушей, рта и глаз — признаки, недвусмысленно свидетельствующие о том, в каком состоянии находится сопротивляемость и жизнеспособность больного. Традиционная китайская диагностика по языку давно уже стала настоящим искусством. Здесь различаются двадцать четыре различных признака, связанных с цветом, оттенком и текстурой языка и палестом на языке.

Китайское «прослушивание» включает в себя и «обнюхивание», поскольку это понятие записывается иероглифом, одновременно обозначающим и «слушать», и «нюхать». Врач тща-



тельно выслушивает дыхание, голос и кашель больного, а также его сердцебиение и все звуки, исходящие из желудка и кишечника. При этом он использует свое обоняние для того, чтобы уловить и проанализировать запах дыхания больного и его телесных выделений. Это помогает ему определить природу и локализацию заболевания, а также тип энергетического дисбаланса, который имеет место в данном случае.

«Ощупывание» подразумевает тактильное обследование мыщц больного, пальпацию внутренних органов и точечный массаж главных энергетических меридианов, в особенности того, что расположен вдоль позвоночника. Эта методика помогает выявить органы, затронутые болезнью. Некоторые жизненно важные точки, расположенные вдоль меридианов и известные как «точки тревоги», становятся очень чувствительными и болезненно реагируют на прикосновения, если связанные с ними органы нездоровы. Кроме того, нервные узлы, расположенные вдоль позвоночника, уплотняются и вспухают, если орган, который они контролируют, ослаблен или функционально поврежден.

Самой важной и сложной формой тактильной диагностики является ощупывание пульса — древний прием, при выполнении которого врач прикасается кончиками пальцев по обе стороны от лучевых артерий на обеих запястьях и применяет три различных техники нажима. При этом в артериях может быть отмечено двенадцать различных пульсов, каждый из которых связан с одним из двенадцати основных органов. Опытный и достаточно чувствительный врач может использовать эту методику не только для того, чтобы точно выявить больной орган и диагностировать заболевание, но и для того, чтобы проследить распространение болезни на другие органы тела, узнать о возможных осложнениях и точно предсказать течение данного заболевания и всех прочих болезней, которые могут возникнуть в других органах. Несведущему человеку такая точность может показаться просто сверхъестественной, а кое-кого она способна даже вогнать в краску, поскольку при прощупывании пульса врач зачастую обнаруживает наличие симптомов и склонностей, о которых сам больной сообщить постеснялся.



Применив таким образом все Четыре Диагностики для того, чтобы в общих чертах установить причину, природу и локализацию заболевания, врач задействует Восемь Показателей симптоматики для того, чтобы точно проанализировать патологию и прогрессирующее развитие болезни и назначить соответствующее лечение для каждой стадии терапевтического процесса.

ВОСЕМЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Как бы ни называлась болезнь и чем бы она ни была вызвана, она в любом случае нарушает чистоту крови, желчи, лимфы, слизи, гормонов и прочих жидкостей человеческого тела и порождает серьезный дисбаланс в энергетической системе человека. Загрязнение «семен», нарушение жизненно важных функций и дисбаланс жизненных энергий всегда проявляется в виде патологических симптоматических реакций, интерпретация которых позволяет опытному врачу выбрать основной метод лечения. В практике традиционной китайской медицины Восемь Показателей — это симптоматические указатели пути, по которому врач идет к излечению больного. В ходе терапии течения болезни изменяется, какие-то симптомы исчезают, какие-то возникают, изначальные симптомы трансформируются, многие симптомы изменяют свою локализацию и т. д. Все эти изменения показывают, насколько успешно терапия преодолевает болезнь, и здесь Восемь Показателей обеспечивают врачей систематическим кодом, который позволяет оценить меняющуюся симптоматику пациента.

Восемь Показателей составляют основу так называемой «дифференциальной диагностики», в ходе которой врач тщательно наблюдает течение болезни и отмечает все симптоматические изменения, отражаемые Восемью Показателями, а затем назначает соответствующие травяные сборы, диетические предписания, иглоукалывание, массаж и прочие терапевтические процедуры. Дифференциальная диагностика позволяет врачу подобрать «пужный инструмент» для каждой фазы болезни, чтобы лечение не мешало организму бороться с бо-



лезью, а помогало ему изгонять болезнь за пределы своей системы.

Западная аллопатическая медицина считает, что симптом — это ненормальная реакция организма на нормальный раздражитель. Таким образом, симптомы считаются «ошибками», которые нужно исправлять с помощью лекарств и хирургических операций. Если у человека что-то болит, доктор пропишет ему обезболивающее. Если где-то возникнет отек, то будет прописано средство, которое снимает отеки. При бессоннице доктор пропишет спотворное, при депрессии — стимулятор, при инфекции — антибиотик, а если от приема лекарств тот или иной орган вдруг откажет — порекомендует его удалить. Ни одно из этих средств, конечно же, не затронет основную причины возникновения болезни. Скорее наоборот: все они внесут свой вклад в дальнейшее отравление организма больного, еще больше ослабят его и, в конечном итоге, приведут к возникновению еще более серьезных симптомов и еще более тяжелых болезней.

Традиционная медицина Китая, в отличие от западной, считает, что симптом — это нормальная реакция организма на ненормальный раздражитель, что-то вроде сигнала тревоги, оповещающего о неполадках в окружающей среде или о неправильном образе жизни. Таким образом, для того, чтобы избавиться от симптома, следует устранить его основную причину. Траволечение, диеты, голодание, лечебная гимнастика, иглоукалывание, массаж и прочие традиционные методы ликвидируют основные причины болезней, выводя из организма вредоносные токсины, очищая жизненно важные жидкости, восстанавливая жизненные функции и возобновляя оптимальное равновесие и гармонию между энергиями различных органов внутри человеческого организма. Когда же эта задача будет выполнена, все симптомы исчезнут сами собой, и больной будет излечен. Если после лечения он будет принимать профилактические меры для того, чтобы исключить из своей окружающей среды или из своего образа жизни те факторы, которые вызвали заболевание, то заболевание не повторится.

Восемь Показателей создают точную картину дисбалансов и отклонений во всей физиолого-энергетической системе, регу-



лирующей жизнедеятельность человеческого организма. Эти энергетические дисбалансы самым непосредственным образом связаны с накоплением токсических веществ в тканях, жизненно важных жидкостях, органах и железах. Кровь и лимфа, а также печень и толстая кишка особо чувствительны к патологическим скоплениям токсичных веществ. Эти токсины загрязняют жидкости, регулирующие жизнедеятельность нашего тела, — кровь, лимфу, желчь, ферменты, гормоны и костный мозг — и нарушают энергетические функции, присущие этим жидкостям. Вследствие этого такие жизненные функции, как обмен веществ, пищеварение, дыхание, выделение, иммунитет и кровообращение выводятся из равновесия и уже не справляются со своими задачами.

Лекарственные растения, диеты, массаж и прочие традиционные методы, используемые китайскими целителями, вытесняют токсины и способствуют выводу их из организма, устраняя таким образом препятствия для нормального обмена веществ, кровообращения, иммунитета и прочих жизненных функций, а также восстанавливая естественное равновесие внутри системы органов. Таким образом, энергетическая система человека является главным ключом к успешной диагностике и терапии, а очищение и детоксикация жизненно важных жидкостей и органических тканей — основным методом, применяющимся для восстановления энергетического равновесия, от которого зависят все наши жизненные функции.

Когда вредоносные токсины постепенно выводятся из организма в ходе лечения, они обычно вызывают много дополнительных симптомов, которые четко отражаются в изменениях Восьми Показателей. В альтернативной медицине Запада эти симптомы выведения токсинов носят название «очистительных реакций» или «лечебных кризисов» и часто могут быть весьма неприятными — к примеру, кожная сыпь, головные боли, высокая температура, головокружение, бессонница, отеки, боль в суставах и мышцах, запор, понос, усиленное образование кишечных газов и общая слабость. Появление таких симптомов в ходе лечения — хороший признак, свидетельствующий о том, что лечение идет успешно и все жизненно важные



жидкости, органы, железы и прочие ткани очищаются и восстанавливаются.

Традиционная аллопатическая медицина Запада не считает «легкие кризисы» нормальной реакцией организма, изгоняющего из себя болезни. Для нее это просто очередные симптомы болезни, и она старается подавить их с помощью еще более высоких доз аллопатических препаратов. Тем самым процесс очищения приостанавливается, и организм больного не только сохраняет свои исходные токсины, но и поглощает высокотоксичные побочные продукты самих лекарств. Превосходным примером такого медицинского безумия могут служить «средства от простуды», которые продаются в западных аптеках. Они вовсе не излечивают простуду; весь их эффект заключается в том, что они сводят к минимуму все ее симптоматические проявления в носоглотке, закрывая каналы, по которым идет мокрота и слизь, и возвращая таким образом все токсины обратно в лимфатическую систему. Хотя эти токсичные препараты могут на время избавить больного от симптомов простуды, все токсины рано или поздно будут выводиться из организма, что вызовет гораздо более серьезное расстройство, которое опять будут лечить на симптоматическом уровне с помощью еще более токсичных препаратов. В конце концов такая терапия приведет к тому, что орган откажет и потребуются хирургическое вмешательство. Не исключено, что у больного даже возникнет рак — как закономерное следствие длительного и тяжелого отравления тканей.

Воистину, права старинная пословица. «Болезнь распознать трудно»; для этого нужен многолетний практический опыт. Поэтому здесь нет смысла глубоко и подробно рассматривать Восемь Показателей дифференциальной диагностики. Все, что будет сказано ниже, — лишь краткий обзор, позволяющий ознакомиться с теоретическими основами этой методики и составить себе понятие об альтернативном подходе к диагностике заболеваний, который прямо противоположен методикам, применяемым традиционной западной медициной.

Восемь Показателей — это Инь и Ян, внутренность и внешность, холод и жар, пустота и полнота.



ИНЬ И ЯН

Инь и Ян — самые основные и важные показатели в диагностике и лечении болезней. Остальные шесть показателей, в действительности, являются всего лишь более специфическими проявлениями разных аспектов Инь и Ян. В окончательном анализе все болезни и симптомы могут быть интерпретированы с точки зрения гомеостатического равновесия «иньской» и «янской» полярностей в различных органах физиолого-энергетической системы. Например, высокая температура тела, запор, болезненный румянец, усиленное дыхание и повышенное давление — признаки трезмерного Ян, свидетельствующие о «яньских» болезнях. Озноб, понос, бледность, пониженный тонус, вялость конечностей и неспособность переносить холод — признаки трезмерного Инь и симптомы «иньских» болезней. Обычно «яньские» болезни лечат охлаждающими «иньскими» травами и другими средствами, которые усиливают Инь и контролируют энергию Ян; «иньские» болезни требуют согревающих «яньских» трав и прочих средств, повышающих тонус Ян и поддерживающих энергию Инь. «Канон внутренней медицины» предписывает: «Горячее остуди прохладным, холодное обогрей теплым, пустое наполни, полное опустоши».

Инь и Ян называют «Предводителями Восьми Показателей», поскольку все остальные показатели являются либо «иньскими», либо «яньскими». Например, внутренние органы тела — это Инь, а внешние — Ян; поэтому «внешние» симптомы свидетельствуют о «яньских» болезнях, а «внутренние» — об «иньских». Так же точно «холод» — это показатель Инь, а «жар» — показатель Ян; «пустота» указывает на «иньское» состояние энергодифицита, а «полнота» — на «яньское» состояние избытка энергии. Таким образом, если один из «жарких» симптомов проявляется на поверхности тела, его называют «внешним жаром», или «Ян внутри Ян». Если же на поверхности тела проявляется какой-либо «холодный» симптом, его называют «внешним холодом», или «Инь внутри Ян». «Полный» симптом, проявляющийся на внутреннем уровне, — это «Ян внутри Инь»; «пустой» симптом на том же самом уровне — это «Инь внутри Инь».



Каждая комбинация Показатели требует отдельного терапевтического подхода; когда же Показатели начинают изменяться и перемещаться, терапия тоже должна изменяться соответствующим образом для того, чтобы достигнуть максимальной эффективности. Если «внутренний жар» выходит на поверхность и становится «внешним жаром», это значит, что излишки горячей «янской» энергии успешно выведены из внутренних органов на кожу, где они подвергнутся рассеянию. В этом случае нужно прекратить прием трав, которые выводят злую энергию Жары из внутренних органов на поверхность, и начать прием трав, которые способствуют рассеянию избыточной энергии с поверхности кожи.

ВНУТРЕННОСТЬ И ВНЕШНОСТЬ

Эти Показатели информируют врача о том, где локализуется болезнь и в каком направлении она распространяется. Кроме того, они отражают масштаб и степень тяжести заболевания. Если болезнь усиливается, она перемещается с поверхности кожи и мышц внутрь организма, то есть в жизненно важные органы, железы и кости. Если под воздействием терапии болезнь ослабевает, она выходит наружу для окончательного устранения, и это обычно свидетельствует о действенности лечения. Симптомы внутренней болезни — это жажда, тошнота, боли в животе и суставах, пониженный тонус кишечника, боли в груди и отеки. Симптомы внешней болезни включают в себя нездоровый румянец, неспособность переносить холод, насморк, боли в мышцах и головные боли.

Внутренние и внешние Показатели всегда появляются либо вместе с холодными или жаркими, либо вместе с пустыми или полными. Например, нездоровый румянец без обильного пототделения и головная боль, сопровождающаяся болями в мышцах, знаменуют собой состояние «внешней полноты», а головокружение и общая слабость, сильное сердцебиение, холодный пот, холодные конечности, учащенное дыхание и замедленная речь говорят о том, что болезнь вступила в фазу «внешней пустоты». Холодные и жаркие, полные и пустые симптомы во время лечения имеют склонность к быстрым перемещениям между поверхностью тела и внутренними органами. Часто это



свидетельствует о том, что токсины удалены из органа и направлены в каналы, органы и отверстия, предназначенные для выделения. Врач должен внимательно следить за этими перемещениями, чтобы лечебные процедуры не мешали, а способствовали работе естественных оздоровительных механизмов тела. В то же время, он должен стараться облегчить протекание этих симптомов, чтобы очистительные реакции пациента протекали как можно более безболезненно.

ХОЛОД И ЖАР

Холод и жар — это Показатели, которые непосредственно свидетельствуют о природе заболевания, поскольку являются проявлениями разнообразных энергетических отклонений. Сюда относятся: повышенная или пониженная температура тела, неспособность переносить холод или жару, нездоровый румянец или бледность, слишком светлая или слишком темная моча, слишком твердый или слишком жидкий стул и многие другие симптомы. Эти симптомы могут быть чрезвычайно осложненными и нестабильными. Например, бывают состояния, известные как «холод сверху, жар снизу», «жар снизу, холод сверху», «жар в желудке, холод в кишках», «холод в желудке, жар в кишках», и так далее. Воспаление глаз и горла является жарким симптомом Верхнего Обогревателя, а сопровождающие его вздутие живота и понос показывают, что Нижний Обогреватель в то же самое время находится в холодном состоянии. Здесь врач, опять же, должен применить уравновешивающее лечение для того, чтобы вывести и преобразовать вредные энергии, а также усилить и уравновесить энергии внутренних органов больного с помощью лекарственных растений, диеты, массажа и прочих методов, действующих в гармонии с Великим Принципом Инь и Ян и Пятью Стихийными Энергиями.

ПУСТОТА И ПОЛНОТА

Эти Показатели свидетельствуют о том, в какой степени болезнь подавила или воспламенила энергию поврежденного органа. Низкая сопротивляемость, физическая слабость и пониженный жизненный тонус говорят о состояниях «пустой



энергии»; чрезмерная активность, повышенное кровяное давление и нервная энергичность — признаки «полной энергии». Однако «полнота» энергии далеко не всегда служит хорошим признаком — она лишь указывает на то, что чистая защитная энергия пациента борется против болезнетворной злой энергии. Если чистая энергия сопротивляемости побеждает, злая энергия болезни постепенно «пустеет» и наконец изгоняется за пределы организма. Если же сопротивляемость организма понижена, чистая энергия становится все более и более «пустой», а злая энергия — все «полнее и полнее». Кроме того, «полное» состояние может вызываться закупоркой одного или нескольких энергетических меридианов тела. В этом случае энергия органа, связанного с данным меридианом, возвращается назад и разливается по другим меридианам, вызывая гиперстимуляцию и воспаление поврежденных органов.

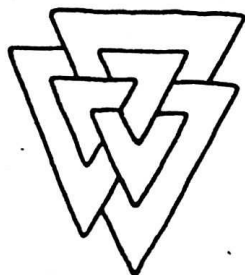
Таким образом, пустота и полнота — это главные показатели относительного уровня энергии и энергетического баланса. Здесь снова следует вспомнить о том, что симптомы, связанные с этими Показателями, редко проявляются поодиночке, но почти всегда возникают в сочетании с холодными и горячими, внешними и внутренними симптомами. По мере развития болезни и в ходе лечения они часто преобразуются, перекомбинируются и перемещаются. Все эти перемены свидетельствуют о том, насколько действенным является применяемое лечение и как его следует приспособить к изменяющейся картине симптомов, чтобы добиться максимального эффекта.

Итак, врач выясняет основную причину и сущность болезни с помощью Четырех Диагностик, затем применяет Восемь Показателей симптоматики для того, чтобы выявить различные симптомы вредоносной энергии, вызвавшей данное заболевание, и определить, где она локализуется. В ходе лечения диагностика исходной причины и разновидности заболевания уступает место дифференциальной диагностике симптомов, поскольку симптомы служат врачам путеводными знаками в борьбе с болезнью и показывают, какие изменения следует внести в лечение, когда по ходу болезни симптом изменится или переместится. Наблюдая за Восемью Показателями, врач помогает организму больного очищаться и выводить токсины и



согласовывает свои лечебные процедуры с естественным оздоровительным механизмом тела, чтобы добиться полного излечения.

В зависимости от степени тяжести заболевания и состояния, в котором находится семя и энергия больного, процесс излечения может занять несколько дней, несколько недель, несколько месяцев или даже много лет. Но когда этот процесс завершится, больной будет исцелен окончательно, без помощи химических препаратов, облучения, радикальной хирургии и прочих аллопатических методов, которые ослабляют организм и часто порождают гораздо больше болезней, чем лечат. И до тех пор, пока пациент будет следовать предписаниям врача, выполняя ту или иную эффективную программу профилактики заболеваний, он сможет оставаться здоровым на протяжении долгих лет жизни.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ВЕТВИ:
СЕМЯ, ЭНЕРГИЯ И ДУХ



ГЛАВА 9

СЕМЯ: ПИЩА

«Семя относится к жизненно важным жидкостям человеческого организма. Все живые существа рождаются из жидкости. В *«Книге Перемен»* [«И Цзин»] сказано: «Вода — мать Трех Источников Неба, Земли и Человека, а семя — корень изначальной энергии»».

Чжан Цзинъюэ, *«Книга классификаций»*
(II в. до н. э.)

Семя — это главная матерьяльная основа жизни человеческого тела и первоэлемент даосской внутренней алхимии. Существует два проявления изначального преждевещного аспекта семени: это, во-первых, сперматозоиды и яйцеклетки, из которых в процессе зачатия формируется человеческий эмбрион, и, во-вторых, первичный половой инстинкт как основная движущая сила воспроизводства человека. Как сказано в *«Каноне внутренней медицины»*, «прежде чем человеческое тело будет создано, должно наличествовать изначальное семя».

После рождения человека изначальное семя сохраняется в «системе почечных органов», в которую, согласно теории ки-

тайской медицины, входят надпочечники («внутренние почки»), а также яички или яичники («внешние почки»). Изначальное семя, хранящееся в надпочечниках, — самый мощный внутренний источник жизнеобеспечивающей энергии. Каждый из нас от рождения наделен ограниченным количеством этой изначальной энергии (*юань ци*), и продолжительность нашей жизни зависит, прежде всего, от того, насколько активно мы ее расходует. Изначальное семя, хранящееся в яичках и яичниках, задействуется в период полового созревания и порождает сперматозоиды и яйцеклетки, с помощью которых продолжается человеческий род. Послелебное семя — это множество жизненно важных жидкостей, которые поддерживают наше существование. Существует три основные разновидности послелебного семени. Во-первых, это «семя крови», то есть все составные элементы и наполнители крови — в частности, красные и белые кровяные тельца, вода и различные питательные вещества, поступающие в кровь в результате пищеварения. Во-вторых, «семя гормонов», проявляющееся в двух формах: как «жизненное семя» (эта категория включает в себя различные жизненно важные гормоны, вырабатываемые эндокринной системой, то есть медиаторы нервной деятельности, спинномозговую жидкость и различные ферменты) и как «половое семя» (то есть гормоны и секреты, непосредственно связанные с половой функцией, в том числе сперма и яйцеклетки). И, наконец, третья форма послелебного семени — так называемые «семенные жидкости», то есть «тяжелые» жидкости тела, такие, как лимфа, слезы, пот и моча. Все три формы послелебного семени синтезируются из важнейших питательных веществ, извлекаемых из пищи и воды в процессе пищеварения. Таким образом, их качество непосредственно зависит от качества нашего питания, эффективности пищеварения и обмена веществ. Питание — корень всей человеческой жизни: «человек есть то, что он ест».

В даосской алхимии «резиденцией» послелебного семени считается энегетический центр Нижнего Эликсирного Поля, расположенный внутри живота недалеко от поверхности и чуть ниже пупка. Он ассоциируется с податливым сплетением —



главным нервным узлом брюшной полости, который контролирует все пищеварительные, выделительные и репродуктивные органы.

ПИТАНИЕ И ДИЕТА

«Если семени не хватает, восполняй его пищей» — рекомендует «Канон внутренней медицины». Иными словами, если у нас возникает нехватка любой из жизненно важных жидкостей, то самое первое средство ее восполнения — это питание и диета. То же самое имел в виду и Гиппократ, когда писал: «Твоя пища да будет твоим лекарством». Однако в начале двадцатого века западная медицина отказалась от этого мягкого и естественного принципа в пользу химических препаратов и хирургии, что повлекло за собой ужасающие последствия для здоровья общества.

Сегодня пищевая терапия снова приобретает признание на Западе в кругах, связанных с «медициной Новой Эры», где ее расценивают как мягкое и эффективное средство для излечения болезней и расстройств человеческого организма. Иное положение дел на Востоке: здесь пищевая терапия испокон веков считается самой главной лечебной методикой. Однако современная западная концепция здорового и сбалансированного питания сильно отличается от традиционной восточной; то же самое можно сказать и в отношении питательных добавок диетического рациона. В западной практике доминируют рафинированные питательные добавки (в частности, витамины и микроэлементы), которые прописываются для того, чтобы обеспечить организм питательными веществами, отсутствующими в рационе пациента или присутствующими там в недостаточном количестве. В большинстве случаев такой дефицит питательных веществ возникает из-за современных технологий производства и переработки пищевых продуктов. В Китае вопрос о питательных добавках традиционно решается с помощью лекарственных растений, таких, как женьшень и женьшеньянь, которые усиливают энергетику пищеварительной системы и развивают в ней способность извлекать и усваивать необходимые



питательные вещества из любой потребляемой пищи. Оба метода достаточно действенны, и при совместном применении их эффект значительно усиливается.

Современное западное понятие о сбалансированном рационе основывается на том, что каждый прием пищи должен состоять в себе все важнейшие питательные элементы (белки, углеводы, клетчатку овощей и фруктов). Однако такой подход противоречит правилам трофологии (науки о сочетании продуктов) и может привести к серьезным расстройствам пищеварения, ухудшению усвоения питательных веществ и хроническому запору. Заинтересованный читатель может найти подробный рассказ о принципах трофологии в моей книге «*Два здоровья*», поэтому я полагаю, что здесь мы можем обойтись без их детального обсуждения и уделить основное внимание другому вопросу, то есть традиционным даосским и натуропатическим западным концепциям подбора и балансировки оптимально здорового рациона с точки зрения типов энергии, высвобождаемых в организме с помощью тех или иных пищевых продуктов.

Биохимический состав продуктов питания — единственный показатель, которому придает значение современная западная диетология. Однако каждый пищевой продукт обладает еще и своей собственной биоэнергетикой, которая оказывает воздействие на потребляющий его организм. Традиционная даосская наука о питании классифицирует продукты, исходя из их биоэнергетической сущности, и любая даосская диета составляется таким образом, чтобы как можно точнее уравновесить энергии, которые высвобождаются из продуктов в результате пищеварения и метаболизма. Как и все остальные энергии, энергии пищевых продуктов поларны, поэтому их подразделяют, в первую очередь, согласно Принципу Инь и Ян.

«Иньские» продукты оказывают охлаждающее и успокаивающее воздействие на энергетику человека; «янские» обладают согревающим и стимулирующим эффектом. Однако при подборе продуктов согласно их «иньской» и «янской» энергетике следует добиваться равновесия не только между самими продуктами, но и между всеми продуктами в целом и энергетическими условиями, которые преобладают снаружи и внутри



вашего тела. Например, если ваша телесная энергия находится в состоянии чрезмерного Инь (усталости, апатии, подавленности), то вы можете уравновесить ее, употребляя в пищу «янские» продукты — стимулирующие, согревающие и повышающие вашу энергетику. Аналогичным образом можно поступать и в условиях чрезмерного внешнего Инь (холод, сырость, облачность), чтобы предотвратить вторжение «злых энергий» в свой организм с помощью согревающей и осушающей «янской» пищи.

Вплоть до недавнего вторжения на Дальний Восток супермаркетов и закусовых западного образца китайские семьи традиционно уравнивали свой рацион с помощью этого древнего способа. И даже на Западе, вплоть до двадцатого века, люди автоматически начинали есть больше мяса, масла и прочих согревающих продуктов во время зимней стужи, когда количество свежих продуктов было ограниченным, и потребляли больше охлаждающих фруктов и овощей летом, когда свежие продукты были дешевыми и полноценными, а скот откармливался на зиму. В наше время, благодаря холодильникам, супермаркетам и дальним перевозкам, мы имеем возможность есть яблоки и апельсины среди зимы и жирное мясо летом. Тем самым мы вносим полный разлад в свою внутреннюю энергетическую систему и вызываем у себя множество различных болезней и расстройств. Таблица, представленная ниже, даст вам представление о «согревающих» (Ян) и «охлаждающих» (Инь) свойствах некоторых основных продуктов и специй.



	Охлаждающие (Инь)	Согревающие (Ян)
Продукты:	свежие фрукты свежие овощи летние тыквы салатная зелень тофу (соевый творог) морская капуста рис молоко, йогурт зелень бобовых сырая рыба (сасими)	сушеные и тушеные фрукты вареные овощи зимние тыквы ароматная капуста томатный соус авокадо корейцылы чечевича, фасоль курдюк свес, ячмень, гречка сливочное масло, сливки, сыр орехи и зерна говядина, телятина, курятина вареная рыба
Специи:	карри петрушка перец чили кориандр тмин, соевый соус сахар соль	чеснок имбирь базилик, тмин, орегано черный перец лавровый лист гвоздика черная патока мисо шоколад, ваниль

С точки зрения современной науки, самый важный аспект полярности Инь-Ян в пищевых продуктах — это кислотно-щелочной баланс. Янские продукты являются окислителями и повышают кислотность крови и клеточных жидкостей, а иньские продукты, наоборот, ощелачивают жидкости и ткани нашего организма. Обратите внимание, что речь здесь идет именно о воздействии данных продуктов на кислотно-щелочной баланс организма, а не об их собственном кислотно-щелочном балансе. Некоторые продукты, кислые по своей природе, — к примеру, виноград и лимон, — в процессе метаболизма фактически оказывают на организм ощелачивающее воздействие.

С точки зрения биохимии, кислота отличается повышенной концентрацией положительно заряженных ионов водорода (H^+), а щелочь содержит много отрицательно заряженных ионов гидроксидов (OH^-). Когда «янская» молекула H^+ встречается с «иньской» молекулой OH^- , между ними возникает «любовь с первого взгляда». Инь и Ян соединяются, кислота и щелочь, плюс и минус связывают друг друга, и в результате на свет рождается нейтральная вода, «Мать Жизни». Таков Великий Принцип Инь и Ян, если взглянуть на него с точки зрения биохимии питания.



При шкале водородных показателей 1—12 вода нейтральна при водородном показателе 7. Для того чтобы функционировать соответствующим образом, плазма крови должна быть слегка щелочной (между 7,35 и 7,45). Малейшее отклонение в любую сторону замедляет сердцебиение и вызывает кому (при повышении кислотности) либо усиливает сердцебиение и вызывает конвульсии (при повышении щелочности), и если этот дисбаланс не будет тут же ликвидирован, человек погибнет. Вследствие этого в организме существует жесткая внутренняя механика, поддерживающая постоянный кислотно-щелочной баланс крови. В частности, избыток кислоты разлагается на воду и двуокись углерода и выводится из организма через почки и легкие, либо сбрасывается в желудок для использования в пищеварении, либо преобразуется в минеральные соли.

Избыток щелочи в крови теоретически вполне возможен, но на практике встречается очень редко. Гораздо более распространенная проблема, особенно в западной диетологии, состоит в том, чтобы избежать окисления крови, в результате которого у человека возникает так называемый «ацидоз». Ацидоз является причиной или способствующим фактором многих расстройств — в частности деминерализации костей (остеопороза), нервных расстройств, камней в почках, хронической вялости, подагры, артритов, кариса и нарушений иммунитета. Зная об основных окисляющих («ипсских») и ощелачивающих («япсских») свойствах различных пищевых продуктов, вы сможете без особого труда поддерживать оптимальный кислотно-щелочной баланс своей крови и прочих жизненно важных жидкостей и, таким образом, уберечь свой организм от разрушительного воздействия ацидоза.

Следующая таблица представляет основные группы пищевых продуктов с точки зрения их воздействия на кислотно-щелочной баланс организма. Обратите внимание на то, что некоторые продукты, в частности, сливочное масло, названы «нейтральными». Это значит, что они не окисляют и не ощелачивают организм, а снижают активность кислот и щелочей, и поэтому могут потребляться как буферные средства с любой категорией продуктов.



окисляющие	нейтральные	ощелачивающие
сахар, мед	сливочное масло	кофе, чай
алкоголь, сладкие напитки	аюурт	сладкие фрукты
белая мука, белый рис	сыр	свежие овощи
яйца, рыба, птица	тофу (соевый творог)	морская капуста
клубника	соевый соус, мисо	чеснок
орехи, цельные зерна		соль
бобовые		

Даже самого беглого взгляда на эту таблицу будет достаточно, чтобы понять, что рацион современного западного человека является в высшей степени окисляющим. Например, стандартный американский рацион, в котором 90 процентов получаемых калорий приходится на окисляющие продукты, вызывает состояние хронического ацидоза, наиболее очевидным признаком которого является кислый привкус во рту и кислотный запах тела. И вполне понятно, почему многие европейцы и американцы пачитают свой день с утренней чашки кофе: этот напиток немедленно ощелачивает их вечное «кислотное похмелье».

Еще один аспект энергетики пищевых продуктов — это их связь с Пятью Стихийными Энергиями, определяющая их «природное родство» (*гуй цзин*) с теми или иными органами физиолого-энергетической системы. Среди многих свойств и явлений, ассоциирующихся с Пятью Энергиями, самое прямое отношение к пищевым продуктам имеют Пять Вкусов, и даосская алхимия классифицирует продукты именно на их основе. Например, если у вас слабая печень, китайский врач может предложить вам есть побольше энергии Дерева, содержащейся в кислых продуктах; если же печень гиперактивна или воспалена, он посоветует вам воздерживаться от кислого. В этом отношении интересно отметить, что американцы, потребляющие огромное количество энергии Земли в виде сахара и сладостей, очень часто страдают хроническими заболеваниями желудка — повышенной кислотностью, язвенной болезнью, несварением, — и это вполне может быть следствием перегрузки энергетической системы органа Земли (то есть желудка) избыточной энергией сладостей.

Нижеследующий список демонстрирует соответствие между некоторыми распространенными продуктами, Пятью Сти-



хийными Энергиями и «родственными» им органами человеческого тела.

Дерево; кислый; печень, желчный пузырь:

Зерновые: пшеница, рожь, овес, ячмень.
Бобовые: чечевица, зеленый горох.
Овощи: стручковая фасоль, зеленый салат, зеленый перец, капуста брокколи.
Фрукты: цитрусовые.
Мясо: цыплята.

Вода; соленый; почки, желчный пузырь:

Зерновые: гречка.
Бобовые: фасоль, черные бобы, пинто, адзуки.
Овощи: морская капуста.
Фрукты: ежевика, черника, брусника, голубика, темный виноград, арбузы, клюква.
Мясо: голубая рыба (пеламида).

Металл; едкий; легкие, толстый кишечник:

Зерновые: рис.
Бобовые: соя и тофу; синие бобы.
Овощи: белый лук, капуста кочанная, турнепс, редиска, цветная капуста, сельдерей.
Фрукты: персики.
Мясо: треска, камбала, говядина, индюшатина.

Земля; сладкий; желудок, селезенка, поджелудочная железа:

Зерновые: просо.
Бобовые: пуд.
Овощи: зимняя тыква, ямс.
Фрукты: все сладкие фрукты.
Мясо: тупец, меч-рыба, дичь.

Огонь; горький; сердце, тонкий кишечник:

Зерновые: кукуруза.
Бобовые: красная чечевица.



Овощи:

кормовая капуста, зеленая горчица, эндивий и прочая горькая зелень.

Фрукты:

абрикосы, земляника.

Мясо:

баранина, креветки.

Как видите, еда предназначена не только для того, чтобы улаживать вкус или радовать глаз. Ваше самочувствие, ясность вашего мышления, ваша приспособляемость к внешним и внутренним условиям — все это самым непосредственным образом связано с той или иной энергией, которую вы высвобождаете в своем организме благодаря пристрастию к той или иной пище. Массированные рекламные кампании, остроумное оформление упаковок, огромные супермаркеты, круглый год заполненные всем, что только есть на свете, дешевые закуски — плюс полное невежество общественности и медицинских учреждений в вопросах науки о здоровом питании — все это дезориентирует жителей Запада (а также очень многих жителей Востока) и толкает их на губительный путь, ведущий к ожирению, иммунодефициту, раку, кожным заболеваниям, карнесу и парадонтозу, эмоциональной неуравновешенности, психическим расстройствам и прочим заболеваниям, обусловленным неправильным питанием.

Не забывайте же о том, что ваш рот — это ваш рот, ваш желудок — это ваш желудок, а ваша жизнь — это, в конце концов, ваша жизнь. Все, что от вас требуется, — это ознакомиться с фармакодинамикой химии питания, научиться правильно сочетать продукты во время каждого приема пищи и, применяя Дао Диеты, «проесть» себе путь к здоровью и счастью.

АЛХИМИЯ ПИТАНИЯ: ПРЕВРАЩЕНИЕ СЕМЕНИ В ЭНЕРГИЮ

«Цзин хуа ци» — гласит первый принцип даосской внутренней алхимии. Это значит: «семя превращается в энергию». Нечто подобное имел в виду Эйнштейн, описавший закономерность превращения массы в энергию в своей знаменитой фор-



муле $E = mc^2$. В алхимии питания фактор, превращающий семя в энергию, — это активность ферментов.

Ферменты участвуют во всех биологических функциях и физиологических процессах организма: пищеварении и обмене веществ, иммунных реакциях и делении клеток, мышечной и нервной деятельности, синтезе белков и противодействии окислению крови. Каждый фермент имеет строго определенные функции и требует строго определенных параметров температуры и кислотно-щелочного баланса. Наукой описано около 5000 различных ферментов, но есть еще много тысяч ферментов, о которых мы и сегодня не знаем совсем ничего. Если бы не было ферментов, тогда, пожалуй, ни о каком человеческом организме не могло бы быть и речи.

Ферменты — это высоко активные биохимические вещества, вырабатываемые различными органами, железами и каждой клеткой человеческого тела. В отличие от обычных химических катализаторов, все ферменты несут в себе искру живой энергии *ци*. Именно эта энергия и наделяет их столь значительной биоактивной силой. Энергия ферментов регистрируется научными приборами как некое излучение, которое испускается тем или иным ферментом во время деятельности. Ни одна другая биохимическая жидкость не имеет подобных свойств.

Ферменты, необходимые для пищеварения, в большинстве своем производятся поджелудочной железой, а также тысячами тонких пищеварительных каналов желудка и слюнными железами, находящимися во рту. Однако есть среди них и такие, которые содержатся только в свежих пищевых продуктах и быстро разрушаются химическими реагентами, светом и длительной кулинарной обработкой при высокой температуре. Эти так называемые «пищевые ферменты» активируются теплым и влажным микроклиматом ротовой полости и желудка, когда мы пережевываем и проглатываем пищу. Чем больше пищевых ферментов входит в ваш рацион, тем меньше ферментов, вырабатываемых организмом, преобразуется для нужд пищеварения и тем больше ферментной энергии вы сохраняете для других целей. А поскольку выработка ферментов в организме требует расхода энергии, то чем больше ферментов вы получа-



ете с пищей, тем больше энергии вы экономите и, следовательно, тем дольше живете.

Современное сельскохозяйственное производство, промышленная переработка и кулинарная обработка уничтожают в продуктах питания все пищевые ферменты. Вследствие этого организм современного человека вынужден направлять постоянный поток ферментов в пищеварительный тракт для того, чтобы разлагать эти продукты и извлекать из них питательные вещества. Затраты жизненной энергии на выработку ферментов часто превышают количество энергии, получаемой из пищи, в результате чего мы расходует больше энергии, чем приобретаем. Конечно же, такая диета медленно, но верно истощает наши жизненные силы и, таким образом, укорачивает нашу жизнь.

Ситуация еще больше осложняется присутствием в современном рационе огромного количества денатурированных продуктов. Даже самые мощные метаболические ферменты не могут извлекать энергию из молекул, электромагнитная валентность которых изменена или нарушена химическим добавлением, гамма-излучением или микроволновой обработкой, поскольку поврежденные молекулы неспособны нормально реагировать и сочетаться с ферментами и прочими биохимическими веществами и, вследствие этого, не дают нам доступа к своей энергии. Такие продукты могут вызвать сбой в биохимических реакциях — явление, которое, по-видимому, является одной из основных причин возникновения рака. Только полноценная натуральная пища, потребляемая в состоянии, максимально приближенном к естественному, способна обеспечить тело полноценной естественной энергией.

Этим отчасти объясняется тот факт, что жители Соединенных Штатов, пресыщенные разнообразной и высококалорийной пищей, лидируют во всем мире по количеству онкологических заболеваний. Стандартный американский рацион совершенно не содержит в себе пищевых ферментов, и многие пищевые продукты, которые входят в его состав, безнадежно испорчены химическими добавками и светом. Вследствие этого ферменты, которые при нормальных условиях могли бы записываться регулированием и укреплением иммунной системы, во-



влекаются в трудную работу по разбору залежей инертной, депатурированной и лишь отчасти переваренной пищи в пищеварительном тракте. Причем те немногочисленные питательные вещества, которые им удастся извлечь из этой массы, зачастую имеют искаженную биохимическую структуру и, попадая в структурную матрицу клеток и тканей, не выполняют тех функций, которые должны выполнять. Канцерогенность переработанных продуктов современного рациона отчетливее всего видна на примере гидрогенизированного растительного жира. Когда в рационе отсутствуют натуральные жиры, клеточные структуры не могут должным образом реагировать на депатурированные молекулы маргарина и прочих искусственных жирозаменителей и задействуют их в циклах клеточного синтеза, тем самым способствуя росту злокачественных опухолей.

Все это лишний раз свидетельствует о том, что для правильного течения процессов пищевой алхимии нам необходим обильный приток активных ферментов, которые должны поступать в организм с повседневной пищей. Переработанные продукты не могут дать нам ничего подобного, а, напротив, выжигают наш собственный ограниченный запас этих жизненно важных метаболических элементов.

В следующем разделе мы рассмотрим различные группы пищевых продуктов, диеты и питательные добавки, чтобы определить, какого рода питание может наилучшим образом способствовать успеху нашей пищевой алхимии (а следовательно, и нашему здоровью и долголетию) и какие факторы нашего рациона мешают правильному протеканию процессов пищевой алхимии и отнимают у нас здоровье и долголетие.

ПРОФИЛИ ПИТАНИЯ

Следующая информация о различных типах пищевых продуктов представляет собой перестроенный и дополненный материал о питании и диетах из книги «*Диагностика здоровья*». Читатель, который захочет получить больше информации о трофологии и терапевтическом воздействии различных пищевых продук-



тов, сможет найти ее в соответствующем разделе «*Диагностика здоровья*» и сопоставить с материалом, помещенным ниже.

САХАР

Сахар — это, вне всякого сомнения, одно из самых опасных веществ на современном рынке продуктов питания. Белый кристаллический сахар представляет собой чистую сахарозу, добытую из сахарного тростника или свекольного сока в результате удаления всех витаминов, микроэлементов, белков, клетчатки, воды и прочих составляющих. Таким образом, белый сахар — это промышленно добываемый химикат, которого нет в природе и который никоим образом не предназначен для человеческого питания. Другие сахара — такие, как фруктоза (содержится во фруктах и меде), лактоза (в молоке) и мальтоза (в злаках), — являются естественными веществами и имеют пищевую ценность. Сахар-сырец — крупнозернистое, бурое и липкое вещество, получаемое в результате простого выпаривания тростникового или свекольного сока — тоже представляет из себя полноценный пищевой продукт, но приобрести его в западных магазинах довольно трудно. Так называемый «бурый сахар», который продается в супермаркетах, — это просто рафинированный белый сахар, в который добавлено немного мелассы для цвета и привкуса. Такой сахар не может служить «здоровой пищей».

Сахар подавляет иммунную систему, заставляя поджелудочную железу вырабатывать слишком много инсулина, необходимого для разложения сахарозы. После усвоения сахара инсулин еще долго остается в составе крови; один из основных побочных эффектов такого положения вещей — это подавление секреции гормона роста в гипофизарной железе. Гормон роста является основным регулятором иммунной системы, и поэтому тот, кто ежедневно потребляет достаточно много сахара, неизбежно столкнется с дефицитом этого гормона и связанным с ним иммунодефицитом, как следствием постоянного присутствия инсулина в крови. Кроме того, иммунная система человека воспринимает сахар как токсичное и чужеродное вещество, поскольку этот продукт изготавливается химическим путем, а в процессе рафинирования приобретает некоторые до-



бавки явно промышленного происхождения. Таким образом, сахар вызывает излишнюю активность иммунной системы, в то же время ослабляя ее и нанося ей двойной ущерб.

Сахар можно назвать главным виновником многих заболеваний и расстройств. Он легко вызывает сахарный диабет и служит основной причиной возникновения кандидоза (обе эти болезни уже стали настоящими эпидемиями индустриального Запада). Поскольку сахар представляет собой «голые калории», организму приходится «одалживать» все недостающие витамины, микроэлементы и прочие вещества, необходимые для усвоения сахара, из своих собственных тканей. Таким образом, усиленное потребление сахара вызывает постоянное вымывание питательных веществ из организма. Согласно последним наблюдениям, сахар вызывает кариес не столько в силу своего прямого контакта с зубами, сколько потому, что лишает организм кальция. Кроме того, сахар вызывает дефицит калия и магния, — веществ, необходимых для правильной работы сердца, — вследствие чего становится главной причиной возникновения многих сердечных заболеваний. Ощелачивание питания, вызываемое сахаром, может порождать чрезмерный аппетит и способствовать перееданию: таким образом организм старается восполнить потерю питательных веществ, «украденных» сахаром.

Большинство из нас потребляет гораздо больше сахара, чем их организм способен переработать в энергию. При этом печень преобразует избыточный сахар в триглицериды, откладывающиеся в организме в виде жира, или же синтезирует из побочных продуктов сахара холестерол, откладывающийся в артериях и вспах. Таким образом сахар становится основной причиной ожирения и атеросклероза.

Сахар вызывает привыкание. «Разница между пристрастием к сахару и наркоманией составляет не более одного граду-са», — писал Уильям Дафти в своей книге *«Sugar Blues» («Сахарный блюз»)*. Резкое прекращение приема сахара, как и в случае с наркотиками, вызывает симптом абстиненции — общую слабость, апатию, депрессию, уныние, головную боль, боли в суставах. Способность сахара вызывать пристрастие сказывается на потреблении этого продукта в США — в среднем около 58,5



килограмм на душу населения в год, или около 150 граммов в день. Это уже вполне можно назвать «злоупотреблением». Большинство из нас даже не отдаст себе отчета в том, сколько сахара мы съедаем ежедневно, поскольку в большинстве случаев он скрывается в составе других продуктов. К примеру, пол-литра обычного безалкогольного напитка содержит около десяти чайных ложек рафинированного белого сахара.

Высокий уровень потребления сахара в США вызывает и социальные проблемы в связи с губительным воздействием этого продукта на поведение потребителей. Наиболее отчетливо это заметно на примере подрастающего поколения Америки, у которого отмечается все больше серьезных патологий поведения и все меньше способностей к учебе. В ходе недавнего исследования, проведенного д-ром К. Кейтом Коннорсом в вашингтонском «Чилдренс Хоспитал», выявлена «неразрывная» связь между потреблением сахара с углеводами (булочки для завтраков, кексы, бисквиты) и склонностью к насилию, гипертонией и неспособностью к учебе. В ходе других исследований хроническая склонность к насилию у заключенных заметно смягчалась при исключении из их рациона белого сахара и крахмала. Правительство Сингапура в 1991 г. запретило продажу безалкогольных напитков на основе сахара в школах и молодежных центрах, мотивируя этот запрет тем, что сахар вреден для физического и психического здоровья детей.

Но отказаться от сахара — вовсе не значит отказаться от сладкого. Сахар можно заменить медом, мелассой или ячменным солодом, которые, кроме сладости, обладают питательной и даже лекарственной ценностью. Это хорошо бы взять на заметку всем сладкоежкам и родителям сладкоежек.

ЖИРЫ

Медицинские мифы о животных жирах, распространившиеся в последнее время, заставляют миллионы жителей Запада придерживаться достаточно глупой и довольно вредной диеты. Между тем свежие натуральные жиры не только очень питательны, но и обладают гораздо большей энергоемкостью, чем любой из существующих на Земле пищевых продуктов. Благодаря этому они являются наиболее эффективным топ-



ливом для алхимического «превращения семени в энергию». Натуральные жиры содержат питательные вещества, абсолютно необходимые для правильной работы мозга, сердца, иммунной системы. Но, несмотря на это, медицинские утверждения Запада, вместе со средствами массовой информации и пищевой промышленностью, кричат о губительности животных жиров и призывают всех переключиться на продукты «с низким содержанием жира» или на «обезжиренные» продукты, где натуральные жиры заменены гидрогенизированным растительным маслом.

Во-первых, давайте поговорим о том, зачем организму пухлые жиры и как он их использует; а затем взглянем на искусственные заменители жиров.

Натуральные жиры (например, сливочное масло, ореховое масло, рыбий жир) содержат важнейшие питательные вещества — так называемые «жирные кислоты», необходимые для многих метаболических процессов и жизненных функций. Эти вещества названы важнейшими не случайно: без них человеческий организм не может правильно функционировать. Кроме всего прочего, жирные кислоты требуются для строительства и восстановления клеточных мембран (особенно в мозгу), переноса и белых кровяных телец, а также для очистки и смазки кровеносных сосудов. Согласно исследованиям д-ра Косса Игэма, одного из ведущих диетологов Америки, почти все американцы испытывают нехватку важнейших жирных кислот.

Как энергоноситель, жиры в два раза эффективнее всех остальных пищевых продуктов (в том числе, всех сложных углеводов и натуральных сахаров). В случае с жирами «семя превращается в энергию» на маленьких «электростанциях», которые находятся внутри каждой клетки и носят название «митохондрий». Для них жир является самым лучшим топливом. Но только натуральный и свежий жир содержит клеточную энергию в доступной форме. Такой жир содержится в сливочном масле, мясе, рыбе, орехах, семечках и растительных маслах, выжатых холодным способом. Традиционный рацион эскимосов включает в себя огромное количество сырого китового жира, и большинство эскимосов не знают об артериосклерозе и сердечных заболеваниях до тех пор, пока не переходят с натуральных жи-



ров на переработанные американские продукты, содержащие денатурированное растительное масло, сахар и крахмал. Японцы тоже потребляют много свежего рыбьего жира в виде сасими и суши, что обеспечивает им обильный приток необходимых жирных кислот. Оливковое масло холодной выжимки на протяжении тысячелетий остается основным продуктом в рационе жителей Средиземноморья, и онкологические и сердечные заболевания встречаются у них относительно редко. Жители Китая традиционно используют для приготовления пищи и как приправу кунжутное и арахисовое масло холодной выжимки, а в Индии приток необходимых жирных кислот обеспечивается с помощью теплого сливочного масла *гхи*.

Американские химики занялись изобретением растительных жировых заменителей по причине дефицита сливочного масла, возникшего во время Второй мировой войны. Так появились маргарины и шортенинги. Технология их производства такова: растительное масло нагревается до температуры 260 градусов Цельсия, затем сквозь него прокачивается водород и добавляется никель в качестве катализатора-отвердителя. В результате такого химического колдовства на свет появляется жир плотной консистенции, по своей молекулярной структуре очень напоминающий пластические полимеры.

Когда человек отказывается от натуральных жиров в пользу гидрогенизированных жировых заменителей, его организм вынужден использовать эти денатурированные молекулы жира вместо отсутствующих в рационе натуральных жирных кислот. Между тем от потребления последних очень зависит состояние белых кровяных телец — основного элемента нашей иммунной системы. В своей книге «*Eat Right or Die Young*» («*Питайтесь правильно или умереть молодым*») д-р Игэм пишет о том, что происходит в белых кровяных тельцах, если натуральные жирные кислоты заменить гидрогенизированными жирами:

Кровяные тельца включают гидрогенизированные жиры, которые вы едите, в состав своих мембран. При этом функционирование телец замедляется, а их мембраны становятся жесткими. В таком состоянии белые кровяные тельца плохо защищают нас от инфекций, и наша иммунная система легко подвергается всевозможным



расстройствам. Раковые опухоли, грибковые инфекции, бактерии и вирусы без труда поселяются в организме... Наилучший способ парализовать свою иммунную систему — это ежедневно потреблять побольше хорошо замороженных продуктов или денатурированных жиров вроде маргарина... И нет ничего удивительного в том, что потребление маргарина, шортенинга и тому подобных гидрогенизированных жиров связано с возрастанием количества разнообразных онкологических заболеваний.

Кроме того, потребление гидрогенизированных жиров (включая искусственное сливочное масло, искусственные сливки и почти все полуфабрикаты) повышает риск возникновения атеросклероза, сердечных заболеваний, кандидоза, аутоиммунных расстройств и гипертонии.

Сердце тоже отчасти использует натуральные жиры в качестве энергоносителя, и клетки сердечных тканей приспособлены для преобразования жиров в энергию. Однако для этого им необходимо специфическое питательное вещество (так называемый карнитин), которое доставляет жир в клетки для последующего сжигания. «Полное сгорание жиров невозможно без достаточных количеств карнитина», — пишет д-р Ингрэм.

Карнитин — это аминокислота, синтезируемая печенью из двух других аминокислот — лизина и метионина. Обе эти аминокислоты должны поступать в организм вместе с пищей. Если в вашем организме производится достаточно карнитина, вы можете есть любые натуральные жиры, поскольку благодаря карнитину они сгорают без остатка.

Здесь можно провести очень интересную параллель с традиционным даосским учением о связи органов нашего тела с Пятью Стихийными Энергиями. Согласно этому учению, печень управляет энергией Древа, а сердцем — энергия Огня. Древо «порождает» Огонь, как мать порождает сына. Вследствие этого печень питает сердце энергией, как дрова питают костер. Или, если пользоваться терминами современной науки о питании, печень поставляет карнитин и жиры, которые сердце сжигает для того, чтобы генерировать энергию.



Богатейший пищевой источник карнитина — это баранина (особенно жирные части), субпродукты (особенно печень и сердце), рыба, авокадо и проросшая пшеница. Самый лучший источник важнейших жирных кислот — океаническая рыба (в частности, тунец и лосось), а также дичь, авокадо, миндаль, орех pekan, тыквенное семя, кедровые орехи и семена подсолнечника. Лучшие кулинарные жиры — это оливковое, кукурузное, подсолнечное, кунжутное и сафлоровое масла (при том условии, если они добыты холодным способом). Топленое масло более пригодно для кулинарных нужд, чем обычное, поскольку не портится при довольно высоких температурах. Следует избегать всех продуктов, приготовленных с применением гидрогенизированного или частично гидрогенизированного растительного масла, включая майонез промышленного изготовления, консервированные салаты, маргарины, шортенинги и почти все полуфабрикаты.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Коровье молоко предназначено для телят, а человеческие дети должны питаться материнским молоком до тех пор, пока их не отлучат от груди. Пищеварительная система каждого вида животных самой природой приспособлена к определенной разновидности молока. Научные эксперименты показали, что теленок, которого кормят пастеризованным молоком его же собственной матери, обычно не доживает до шестинедельного возраста; и если пастеризованное молоко не может служить полноценным и жизнеобеспечивающим питанием для телят, то для людей оно пригодно еще меньше. Но взрослые люди не только кормят этим денатурированным продуктом коровьей секреции своих детей, но и сами потребляют его.

Коровье молоко содержит в четыре раза больше белков и вдвое меньше углеводов, чем человеческое. Кроме того, пастеризация разрушает в коровьем молоке ферменты, необходимые для переработки повышенных количеств протенна. Вследствие этого излишки протенна загнивают в пищеварительном тракте, оседая на стенки кишечника в виде липкой слизи, а отчасти даже просачиваются в кровь. Когда в результате ежедневного потребления молочных продуктов в желудке скаплива-



ется достаточно много липкой слизи, организм частично выводит ее через кожу (что вызывает угри, прыщи, пятна) и через легкие (воспаление легких). Остальные молочные осадки образуют слизистую питательную среду для инфекций, вызывают аллергические реакции и ухудшают подвижность суставов, за счет их отложения кальция. Хроническая астма, аллергия, инфекционные заболевания ушей и угри на коже часто исчезают сами собой после исключения молочных продуктов из повседневного рациона.

Продукты из коровьего молока особенно вредны для женщин: ведь молоко должно исходить из тела женщины, а не входить в него. Ослабляющее воздействие пастеризованного коровьего молока на женщин еще больше отягощается синтетическими гормонами, которые вводят коровам для увеличения надоев. Эти химикаты оказывают поистине разрушительное воздействие на тонкое равновесие женской эндокринной системы. Вот что пишет об этом американский диетолог Энн-Мэри Колбин в своей книге «*Food and Healing*» («Питание и исцеление»):

Потребление молочных продуктов, включая цельное молоко, сыр, йогурт и мороженое, оказывается самым тесным образом связано с различными расстройствами женской репродуктивной системы, и в частности, со злокачественными и кистозными опухолями яичников, вагинальными выделениями и инфекциями. Я нахожу все новые и новые подтверждения этому в бесчисленных рассказах женщин, у которых эти болезни пошли на поправку или исчезли после того, как они отказались от потребления молочных продуктов. Я слышу о том, как уменьшаются или рассасываются фибромы, прекращается рост цервикальных злокачественных новообразований, налаживается менструальный цикл... И даже разные стадии бесплодия, по-видимому, могут быть излечены таким способом.

Многие женщины и мужчины активно потребляют молочные продукты потому, что врачи рекомендуют их как хороший источник кальция. Но это совсем не так. Действительно, в ста граммах коровьего молока содержится 118 мг кальция, тогда



как в женском молоке — всего 33 мг на сто грамм. Но, кроме того, сто грамм коровьего молока содержат 97 мг фосфора, а женское молоко — всего 18 мг. Смешиваясь с кальцием в пищеварительном тракте, фосфор обычно блокирует его усвоение. Д-р Фрэнк Оски, заведующий кафедрой педиатрии в Государственном университете нью-йоркского медицинского центра, утверждает: «Только такие продукты, где содержание кальция превышает содержание фосфора не меньше чем вдвое, могут служить полноценными источниками кальция». В женском молоке соотношение кальция и фосфора равно 2,35, в коровьем — всего лишь 1,27. Кроме того, коровье молоко содержит 50 мг натрия на сто грамм, тогда как женское — всего 16 мг. Таким образом, молочные продукты служат одним из основных источников избыточного натрия в современном западном рационе.

Следует добавить, что коровье молоко вовсе не будет казаться таким уж хорошим источником кальция, если сопоставить его с другими, более легкоусвояемыми и полноценными продуктами. Сравните коровье молоко (118 мг/100 г) со следующими продуктами: миндаль (245 мг), брокколи (130 мг), корневая капуста (187 мг), купжунное семя (1160 мг), морская капуста (1093 мг), сардины (400 мг).

Что же касается остеопороза, то он вызывается не столько дефицитом кальция, сколько другими факторами питания, вымывающими кальций из костей и зубов, в частности потреблением сахара. Сахар, мясо, очищенный крахмал и алкоголь служат причиной постоянного ацидоза крови, а окисленная кровь, как известно, растворяет кальций, содержащийся в костных тканях. Самое лучшее средство от остеопороза — это потреблять вышеупомянутые немолочные источники кальция и исключать из своего рациона окисляющие продукты, которые вымывают кальций. Кроме того, усвоению и удержанию кальция костными тканями способствует ежедневный прием 3 мг карбида бора.

С традиционной китайской точки зрения, молоко — одна из форм «полового семени». Если человек пьет половое семя животных, это может принести ему одни неприятности, пос-



кольку гормоны, содержащиеся в чужеродном семени, расстроят чувствительный баланс его эндокринной системы.

Если же вы не можете обойтись без молочных продуктов — постарайтесь пить козье молоко, которое по своему пищевому составу наиболее близко к женскому. Из всех продуктов, изготавливаемых из коровьего молока, безопасны только свежие сливочное масло, содержащее хорошо усвояемый жир, и свежий йогурт, ферментированный с помощью лактобактерий. Но и их нужно потреблять в умеренном количестве и только в том случае, если они приготовлены из сырого непастеризованного молока.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Доля мясных продуктов в среднесуточном рационе жителей Запада (в пересчете на чистые калории) гораздо выше, чем у жителей Востока, и это сказывается на цвете их лица, структуре жировых отложений и запахе тела. Мясо активно способствует окислению и обогреву (все это «япские» качества), а также гнилостным процессам в организме. В связи с тем, что мясо обладает согревающими «янскими» качествами и содержит много питательных веществ, традиционная китайская медицина считает, что пожилые люди должны есть больше мясных продуктов, чем молодые, — но только в том случае, если у них нет проблем с пищеварением.

Самое неприятное свойство мясных продуктов, входящих в стандартный американский рацион, — это насыщенность местной говядины антибиотиками и стероидными гормонами. Около 40 процентов антибиотиков, производимых в США, скармливаются скоту, а затем они приходят к потребителям в виде гамбургеров, бифштексов и прочих продуктов питания. Ежедневный прием антибиотиков подавляет иммунную систему человека и вносит большой вклад в возникновение иммунодефицита.

Кроме антибиотиков, американский скот получает искусственные гормоны, ускоряющие рост, увеличивающие жировой прирост, вызывающие одновременную течку у всего стада, повышающие падон и вызывающие аборт у беременных коров, предназначенных для убоя. Эти гормоны вполне могут



быть основной причиной возникновения рака груди и яичников у американских женщин и преждевременного полового созревания у детей. Поскольку стероидные гормоны заставляют скот быстро набирать жировой вес, они могут служить причиной ожирения и у людей, которые едят мясо и молоко таких животных. Особенно это касается подрастающих детей, и лишний подтверждением здесь служит тот факт, что с тех пор, как крупнейшие американские сети закусочных начали поставлять молоко и говядину в азиатские страны, эдакие дети, прежде отличавшиеся отменным здоровьем, начали страдать теми же хроническими заболеваниями, что и их американские сверстники: ожирением, угрями и прыщами, респираторными инфекциями, преждевременным половым созреванием и отклонениями в поведении.

Кроме того, американский скот поглощает гербициды, пестициды и минеральные удобрения, используемые для выращивания кормовых культур, которыми ему приходится питаться. Поэтому очень большой процент этих беспомощных созданий прибывает на бойню с раковыми опухолями и туберкулезом. Затем все эти яды напрямую направляются к потребителям мясных продуктов. Поэтому, если вы любите есть говядину, то постарайтесь удостовериться в том, что скот был выращен без применения лекарств и гормонов и, желательно, в условиях свободного выпаса, а не при стойловом содержании.

Свинина тоже представляет собой не лучший сорт мяса, и тому есть множество причин. Поскольку свиньи всеядны, их мясо обладает наибольшим окисляющим эффектом. Кроме того, свинья очень тяжела для печени, главным образом потому, что свиной жир плохо переваривается. Исследования, проведенные канадскими учеными в шестнадцати странах, выявили прямо пропорциональную зависимость между потреблением свинины и циррозом печени. В странах, где свинина потребляется вместе с алкоголем (пиво с сосисками, вино со шинцелями и т. д.) вероятность возникновения цирроза печени возрастает в тысячу раз.

Куры, выращиваемые на птицефермах, содержатся в клетках и питаются денатурированным кормом, содержащим антибиотики, гормоны и пестициды. Наилучшим диетическим ис-



точником куриного мяса и яиц китайские врачи всегда считали так пазываемых «земляных кур» (*ду жи*). Это куры, которые пасутся вокруг фермы, клюют дикие растения, насаскомых и червей, дышат свежим воздухом и много двигаются. У нас таких кур обычно пазывают «домашними».

Из мяса домашних животных наиболее предпочтительна баранина. Овцы обычно пасутся на открытых пространствах, греются на солнце и дышат свежим воздухом, и их не пичкают лекарствами. Баранина — это богатейший источник карнитина (фермента, необходимого для усвоения жиров). Баранина всегда была излюбленной пищей на Среднем Востоке, в Средиземноморье и Гималаях, то есть в тех районах, где никогда не возникало проблем с атеросклерозом и сердечными заболеваниями. Еще лучше баранины мясо диких животных и птиц — олени, лоси, фазанов и куропадок; однако в наши дни это продукт довольно редкостный.

Красное мясо следует есть как можно реже, и по возможности, с хреном или крепкой горчицей, которые стимулируют печень и желчный пузырь и, таким образом, усиливают выработку секретов, необходимых для разложения белков и жиров. Кроме того, усвоению мяса способствует свежий корень имбиря.

ЯЙЦА

Чрезмерное потребление яиц создает в организме избыток белков, чреватый окислительными и гнилостными процессами, особенно в том случае, если в рационе они соседствуют с мясными продуктами и морской рыбой. Согласно традиционной китайской диетологии, одного-двух яиц в неделю вполне достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма в этом продукте. Женщины, страдающие кистой яичника и другими заболеваниями половой сферы, должны полностью исключить яйца из своего рациона, поскольку яйца — это продукт репродуктивной системы кур, и поэтому они вполне способны осложнять расстройства соответствующих органов у людей.

В наше время куриные яйца поступают в магазины, главным образом, с птицефабрик, где куры содержатся в тесных клетках при ярком свете и питаются сухим кормом с добавками



гормонов и антибиотиков. Такие яйца принесут человеку больше вреда, чем пользы, и поэтому их следует исключить из рациона. Постарайтесь покупать только «домашние» яйца и не ешьте их каждый день. Самый лучший способ приготовления яиц — это варить их всмятку или «в мешочке», чтобы желток оставался мягким и сохранял максимальную пищевую ценность и усвояемость. Сырой яичный желток, отделенный от белка, — превосходный источник натуральных белков (в частности, лецитина), аминокислот и прочих питательных веществ.

МОРСКИЕ ПРОДУКТЫ

Морская рыба

Океанические рыбы (в частности, тунец и лосось) являются превосходным источником белков, а рыбий жир богат важнейшими жирными кислотами — эйкозапентаэнойковой (ЭПА) и докозагексаэнойковой (ДГА). Эти кислоты считаются среди наиболее эффективных естественных разжижителей крови: они препятствуют агрегации (склеиванию) тромбоцитов, растворяют сгустки и очищают кровеносные сосуды от излишков холестерина и жировых отложений, тем самым улучшая циркуляцию крови и предотвращая сердечные приступы. В странах, где потребляют много океанических рыб (например, в Японии и на островах Тихого Океана), процент сердечных заболеваний гораздо ниже, чем во всех остальных странах.

Так же как и мясо, рыба является окисляющим и «ясным» пищевым продуктом. Она содержит больше всего питательных веществ и легче всего усваивается в сыром виде (в таких блюдах, как японское сасими или южно-тихоокеанское *poisson cruх*) или же слегка обваренной на пару или в кипятке. Речная рыба, в связи с повсеместным загрязнением рек, озер и ручьев, уже не может считаться здоровой пищей. Рыбу, выловленную в шельфовых и рифовых водах, тоже не стоит включать в свой рацион, поскольку она обитает на мелководьях, которые, как правило, сильно загрязнены.

Морские водоросли

Некоторые морские растения (в частности, красные и бурые водоросли, ирландский мох, *нори*) превосходный источник



йода, кальция, фосфора, железа, калия, натрия, цинка и магния, а также витаминов группы В, включая В₁₂. Кроме того, сушеные красные водоросли и *нори* содержат 20—30 процентов чистого белка (гораздо больше, чем некоторые сорта мяса), что делает их ценным элементом вегетарианского питания. В отличие от рыбы, морские водоросли — это охлаждающий «иньский» продукт; поэтому их можно использовать для того, чтобы нейтрализовать излишнее окисляющее воздействие мясных, рыбных и зерновых продуктов. Морские водоросли способствуют пищеварению, стимулируют обмен веществ, понижают уровень холестерина в крови и повышают тонус половых органов.

Еще один повод для того, чтобы включить морские водоросли в свой повседневный рацион, заключается в том, что они помогают нейтрализовать и вывести из организма многие радиоактивные токсины, и в частности, стронций-90. Они содержат алгинат натрия, который связывает радиоактивные вещества, образуя с ними так называемые *хелатные* соединения; затем эти соединения без вреда для организма выводятся через почки.

ЗЛАКИ

Выращивание различных пищевых злаков — это культурная ступень, на которой начинается переход от охоты, собирательства и кочевого образа жизни к оседлости, поселению и цивилизации. Цельное зерно содержит достаточно белка для того, чтобы удовлетворить потребности оседлого населения. Кроме того, оно служит источником сложных углеводов, которые обеспечивают нас энергией, пригодной скорее для умственной, чем для физической работы. Народы, которые живут охотой и, в основном, питаются мясом, никогда не славились своими интеллектуальными достижениями. Возьмите, к примеру, плетоядных монголов, которые, не слезая с седла, завоевали полмира, и в результате были поглощены утонченной цивилизацией «зерноядных» китайцев.

Белки и углеводы, которые содержатся в пищевых злаках, — это согревающие и «янские», то есть окисляющие вещества. Поэтому, так же, как и мясо, злаки следует уравнивать охлаждающими и опечаивающими овощами. Цельное зерно



содержит также жиры, витамины, микроэлементы и клетчатку; в связи с этим оно является поистине «всеобъемлющей» пищей. В рационе большинства народов Земли основным источником калорий служит либо рис, либо пшеница. Но при современных технологиях помола зерно полностью очищается от отрубей и оболочек, содержащих ценные питательные вещества. В результате остается одно лишь крахмалистое ядро, и, таким образом, большинство продуктов промышленной переработки злаков содержит только «голые калории». Только цельное зерно может служить полноценной пищей.

Если зерно недостаточно хорошо прожевано и смочено слюной, оно может вызвать несварение и усиленное образование газов. Все это происходит потому, что пищеварительный цикл углеводов начинается во рту, где слюнные железы вырабатывают щелочной фермент пталин, необходимый для первого этапа разложения крахмала. Еще один способ сделать зерно более легкоусвояемым — это поджарить его до золотисто-коричневого цвета. Этот процесс называется декстринизацией; он способствует превращению трудноусвояемого крахмала в более легкоусвояемые простые сахара. По той же причине очень полезно поджаривать хлеб перед тем, как его съесть.

Большой недостаток большинства зерновых продуктов, продающихся на современном рынке, заключается в том, что они подолгу хранятся в больших емкостях, и это способствует развитию плесени, производящей афлатоксин — один из самых мощных канцерогенных ядов. Особенно легко заражается афлатоксином кукуруза, но и пшеница, а также все остальные злаки тоже подвержены такому заражению. Если вы не имеете ежедневного доступа к свежему зерну, то вам стоит включить в свой ежедневный рацион антиокислительные добавки, чтобы предупредить отравление афлатоксином.

БОБОВЫЕ

Бобовые служат превосходным дополнением к цельным злакам, поскольку являются растительным источником ценных аминокислот. Поэтому в вегетарианских блюдах злаки часто комбинируются с бобовыми. Нут и просо, чечевица и ячмень, рис и *дхал*, кукурузные хлебцы и горох, рис и фасоль — вот



наиболее распространенные примеры белковых сочетаний зерна и бобовых. Вместе они обеспечивают полный спектр важных аминокислот, необходимых для нашего питания. Обычно на одну часть бобовых следует брать две части зерновых.

Все бобовые, кроме сои, являются такой же окисляющей и «янской» пищей, как и зерновые. Соя и *тофу* (соевый творог) часто рекомендуются в качестве «полноценной белковой пищи»; но они нелегко усваиваются и, кроме того, могут мешать усвоению цинка. Дефицит цинка — основная проблема любой вегетарианской диеты, и использование *тофу* в качестве заменителя мяса только усиливает этот дефицит. Кроме того, поскольку цинк исключительно важен для правильной работы половых желез, продукты из соевых бобов способны охлаждать половую энергию. Вот почему *тофу* очень популярен в восточных монастырях, где очень строго блюдетсся половое воздержание. К сожалению, при переработке в *тофу* соя теряет большинство витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Перед употреблением бобовые можно проращивать. В этом случае их едят сырыми. Бобовые ростки богаты витаминами, ферментами и аминокислотами и усваиваются гораздо легче, чем цельные бобы.

ОВОЩИ

Овощи — это самый эффективный из всех существующих пищевых ощелачивателей, особенно в том случае, если их потреблять сырыми в виде салатов или свежевыжатых соков. Они охлаждают и очищают организм и, кроме того, богаты клетчаткой, которая помогает удалять остатки пищи из пищеварительного тракта. Хлорофилл, содержащийся в овощах, защищает организм от рака, нейтрализует токсины и помогает поддерживать чистоту физиологических жидкостей. Легкоусвояемые и не способствующие гниению, свежие овощи хорошо сочетаются с мясом и зерновыми и помогают нейтрализовать окисляющее воздействие этих продуктов.

Крестоцветные

В семейство крестоцветных входят капуста брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, зеленая горчица и кочанная



капуста. Считается, что эти овощи хорошо укрепляют слизистые оболочки, особенно в легких и пищеварительном тракте. Тем самым они эффективно защищают эти органы от рака, язв и инфекций. Крестоцветные богаты такими антиоксидантами, как бета-каротин, витамин С и селен; поэтому они способны защитить ваш организм от любых токсинов загрязненной окружающей среды. Эти овощи всегда играли важную роль в традиционном рационе жителей Азии, и особенно в Китае.

Корнеплоды

Корнеплоды богаты микроэлементами и наполнены стабилизирующей энергией земли, в которой они произрастают. Лишь немногие из корнеплодов (разве что морковь и турнепс) употребляются в пищу сами по себе. Обычно они служат в качестве приправ или входят в состав салатов и гарниров. Многие из них (в частности, имбирь, чеснок, корень лопуха) обладают, к тому же, значительными лечебными свойствами.

Корень хрена — традиционная английская приправа к говядине и японская приправа *ка сасими* (здесь его называют *ва-саби*). Этот корнеплод стимулирует печень и желчный пузырь, помогая им перерабатывать животные белки и жиры. Имбирь улучшает пищеварение, и китайские кулинары знают об этом очень давно. Говорят, что Конфуций без имбиря и за стол не садился. Репчатый лук помогает расщеплять закупорки пищеварительного тракта и удаляет из кишечника излишнюю слизь.

Среди всех корнеплодов самыми сильными защитными свойствами обладает чеснок. Его целебные свойства и острый вкус известны во всем мире с незапамятных времен. В последние годы выяснилось, что чеснок подавляет рост раковых опухолей, повышает активность белых кровяных телец и макрофагов, усиливает выработку антител, уничтожает большое количество вредоносных бактерий и вирусов, является ценным источником сильного антиоксиданта — редкого элемента селена; убивает паразитические и дрожжевые грибы (в частности, кандиды). Но чеснок — это не только мощный усилитель иммунной системы. На Востоке его перевозоспят также как средство для поднятия сексуального тонуса. Поэтому в дальневосточных монастырях строго запрещается есть чеснок. Большинство



людей, занимающихся практикой Дао, непременно включают свежий чеснок в свой рацион.

Зелень

Зелень содержит очень много хлорофилла, который является одним из лучших натуральных очистителей и детоксикантов. Обильное потребление зелени избавит ваше тело от неприятного запаха, поскольку нейтрализует процессы окисления и гниения. Особенно эффективным дезодорантом является, в частности, свежий кориандр (кинза).

Благодаря наличию хлорофилла, зеленые листья обладают способностью преобразовывать чистую энергию солнечного света в растительную ткань (снова $E = mc^2$). Когда же мы съедаем и перевариваем эту зеленую растительную ткань, солнечная энергия высвобождается внутри нашего организма. Таким образом, зелень — это преобразователь и хранилище животворящей солнечной энергии.

Пасленовые

Среди самых популярных овощей современного западного рациона находится семейство *Solanaceae* (пасленовые), которое включает в себя 22 рода и около 2000 видов растений. К семейству пасленовых принадлежит табак и многие сильнодействующие лекарственные растения (некоторые из них довольно ядовиты). Из пасленовых в пищу обычно употребляется картофель, томаты, баклажаны и стручковый перец. Отличительная особенность пасленовых — высокое содержание алкалоидов. Алкалоиды — это сильнодействующие химические соединения растительного происхождения; по своей молекулярной структуре они подобны белкам и при потреблении и усвоении оказывают сильное воздействие на физиологические процессы организма. Кофеин, морфин, кокаин, никотин, атропин — все это алкалоиды, психоактивные свойства и токсичность которых известны каждому. Сегодня мы имеем множество данных о том, что алкалоиды, содержащиеся в овощах семейства пасленовых, способны оказать разрушительное воздействие на здоровье человека или, по крайней мере, некоторых людей.

В связи с этим интересно отметить, что традиционный китайский рацион не включает в себя ни одного растения из



семейства пасленовых, кроме баклажанов, и что диетологические предписания даосов рекомендуют воздерживаться от потребления любых пасленовых, и баклажанов в том числе. Например, помидоры были завезены в Китай из Нового Света испанскими торговцами еще в XVI в. и получили здесь название «заморских баклажанов». Картофель, который китайцы называют «заморским ямсом», тоже был завезен с Запада; то же самое касается и стручкового перца. До этих пор китайцы использовали пасленовые только в медицинских целях, но не для питания; кстати, и на Западе картофель и томаты когда-то считались ядовитыми.

Сегодня томаты и картофель присутствуют в рационе жителей Запада повсеместно. В большинстве закусок мы найдем «картофель фри», картофельные чипсы, томатный соус и кетчуп. Эти овощи быстро растут, не требуют больших затрат и хорошо сохраняются.

Результаты последних исследований дают основание подозревать, что потребление пасленовых способствует кальцификации мягких тканей тела, то есть вызывает кальциноз — одно из наиболее распространенных в современном мире патологических состояний. Пасленовые забирают кальций из костей и зубов и переносят его в мягкие ткани, где его быть не должно. В результате у человека возникают артриты, артериосклероз, церебросклероз, почечнокаменная болезнь, подагра, мигрень, гипертония, бронхиты, остеопороз, туберкулез кожи и множество других распространенных заболеваний. Многие люди сообщали о том, что быстро избавились от этих болезней, когда полностью исключили пасленовые из своего рациона. Курение — это тоже потребление пасленовых, поскольку табак принадлежит к этому семейству и значительно усиливает кальцификацию тканей.

Если вы страдаете хотя бы одним из вышеперечисленных заболеваний, попытайтесь на полгода полностью отказаться от потребления любых пасленовых, включая табак. Этот метод лечения подействует только в том случае, если из организма будут удалены все следы пасленовых алкалоидов, включая и те, что скрываются в полуфабрикатах под видом картофельной муки, томатного соуса, перца и т. п.



ФРУКТЫ

Фрукты тоже обладают ощелачивающим и охлаждающим действием. Исключение здесь составляют лишь некоторые: в частности, манго и личи, обладающие согревающим эффектом. Фрукты очень легко перевариваются и усваиваются, но только в том случае, если их есть натощак. Большинство фруктов быстро проходят через желудок и перевариваются только в двенадцатиперстной кишке. Поэтому, если вы съедите свежие фрукты после сытного обеда, им придется задержаться в желудке и ждать, пока переварится вся остальная пища. Тем временем за них примутся пищеварительные бактерии, которые отнимут у них все питательные вещества и оставят вам только газы и метаболические остатки. Правило, которого следует придерживаться в отношении фруктов, гласит: «Либо есть без ничего, либо совсем не есть». Это относится, в частности, к дыням и цитрусовым.

Свежие фрукты очищают пищеварительный тракт еще лучше, чем овощи. Хороший способ очистить от токсинов весь пищеварительный тракт и падаить его кислотно-щелочной баланс заключается в том, чтобы семь дней не есть ничего, кроме фруктов. Лучше всего выбрать для этой цели какую-нибудь одну разновидность фруктов. Наиболее пригодны грей-фруты, лимоны (в виде сока, разбавленного водой), арбузы, яблоки и темные сорта винограда. Фрукты можно есть целиком или в виде сока; последний способ позволяет сделать очистку наиболее эффективной.

ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Орехи и семечки — богатый источник аминокислот и важнейших жирных кислот, но их следует есть сырыми и как можно более свежими. Только таким образом вы сможете воспользоваться всем спектром преимуществ этой пищи. Сушеные орехи и семечки довольно трудно перевариваются, поскольку содержат в себе ингибиторы ферментов, позволяющие им не портиться на протяжении долгого времени. Лучший способ потребления сушеных орехов или семечек — залить их водой и поставить на ночь в холодильник. Вода дезактивирует ингиби-



торы ферментов и размягчит клетчатку, вследствие чего орехи и семечки будут легче перевариваться, а содержащиеся в них питательные вещества — легче усваиваться. Вегетарианцы без труда получают то же количество аминокислот и жирных кислот, какое невегетарианцы получают из мяса, если будут ежедневно съедать одну или две пригоршни сырых орехов или семечек. Самые лучшие пищевые орехи — это миндаль и пекан; самые лучшие семечки — семена подсолнечника, тыквы и льна.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Ферментация — столь же древний способ приготовления пищи, как тепловая обработка. Дрожжи и прочие «дружественные» бактерии добавляются в сырые продукты и начинают ферментировать их. При этом они разлагают сложные углеводы и белки, превращая их в более легкоперевариваемые вещества. Ферментация обогащает пищевые продукты витаминами и пищевыми ферментами, способствует пищеварению и облегчает усвоение питательных веществ. Кроме того, ферментированные продукты заселяют пищеварительный тракт дружественной микрофлорой, которая сдерживает рост гнилостных бактерий, поддерживает в своей среде соответствующий кислотно-щелочной баланс и повышает объемность и частоту сокращения кишечника. Однако людям с хроническими грибковыми инфекциями (таким, как кандидоз) и тем, кто не переносит соль, следует отказаться от ферментированных продуктов.

Почти в каждой кулинарной традиции есть блюда из ферментированных продуктов. Жители Запада приготавливают из молока йогурт, кумыс и кефир (напиток типа йогурта), пиво из ячменя и хмеля и вино из винограда. На Востоке корейцы три раза в день едят ферментированную капусту (*кимчи*); в Китае существует множество ферментированных продуктов из соевых бобов (в частности, *тофу* и соевый соус); японцы готовят супы и соусы из ферментированной пасты *мисо*; тайландская кухня славится остро пахнущим ферментированным рыбным соусом *нампла*, а индийцы пьют превосходный напиток, который называется *ласси* и готовится каждый день из свежесваренного йогурта.



Очень полезно включить умеренное количество ферментированных продуктов в рацион, богатый животными белками и жирами, поскольку это способствует пищеварению. Очевидно, именно здесь кроется одна из причин огромной популярности вина и пива в классической западной кухне, богатой тяжелыми мясными блюдами. Даже Библия рекомендует «употреблять темного вина ради желудка своего».

ПОЛУФАБРИКАТЫ И ГОТОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Если вы хотите быть здоровыми и уберечь свои пищеварительные органы от множества болезней (в частности, от рака) — не прикасайтесь к полуфабрикатам и готовым продуктам! Кому-то может показаться, что в нашу эпоху закусочных, замороженных готовых блюд, упакованных завтраков и прочего «общепита» отказаться от полуфабрикатов и готовых продуктов довольно трудно — но это совсем не так. Купить и съесть яблоко можно так же легко и быстро, как пакет картофельных чипсов; позавтракать, орехами, семечками и сушеными фруктами так же просто, как съесть пакет хлопьев с коровьим молоком; а сделать себе сэндвич с авокадо — ничуть не трудней, чем купить гамбургер. Это всего лишь дело привычки.

Сегодня для употребления в пищевой промышленности официально разрешено около 6000 синтетических химических, несмотря на то, что некоторые из них явно обладают канцерогенными свойствами. Кроме того, готовые продукты содержат большое количество вредных денатурированных компонентов, которых следует избегать: это белый сахар, рафинированный крахмал, пастеризованное коровье молоко, каменная соль и гидрогенизированное растительное масло.

Иммунная система человека вполне законно воспринимает химические пищевые добавки как токсичные чужеродные вещества и изо всех сил старается изгнать их из организма. Это вызывает мощные биохимические реакции и перегружает иммунную систему. После многих лет ежедневной борьбы с неорганическими химикатами иммунная система не выдерживает и сгорает, открывая организм натиску микробов, токсинов и раковых клеток. Магнаты пищевой индустрии постоянно дурачат общественность и правительственные органы здравоохране-



ния, убеждая, что их продукция абсолютно безопасна для здоровья; по существу множество научных свидетельств, доказывающих прямо противоположное. Эти сведения публикуются постоянно и доступны для каждого, кто хочет их получить. Поэтому тот, кто отравляет себя промышленно испорченной пищей, уже не может сказать, что делает это по незнанию. Каждый из нас сам выбирает, что попадет к нему в рот и что проникнет в его желудок.

СОЛЬ

Столовая соль чрезвычайно важна для нашего здоровья и для баланса питательных веществ. Соль оцелачивает кровь и прочие физиологические жидкости, способствует удержанию воды в организме и активно участвует в биохимии обмена веществ. Вред нашему здоровью наносит не само потребление соли, а потребление промышленно очищенной и бедной микроэлементами каменной соли, которая преобладает на рынке и входит в состав полуфабрикатов и готовых продуктов. Для пищевых потребностей человеческого организма достаточно всего лишь трех грамм соли в день; но большинство американцев в наше время потребляют по 12—15 грамм ежедневно.

В процессе рафинирования столовой соли из нее удаляются практически все микроэлементы, и в результате остаются белые кристаллы, на 98 процентов состоящие из хлорида натрия. В результате рафинирования столовой соли из нее пропадают магний, необходимый для правильного функционирования иммунной системы. Магний способствует *фигоцитозу*, то есть увеличивает поглощающую способность клеток, ответственных за очистку нашего организма от вредных бактерий и прочих нежелательных микроорганизмов. Кроме того, магний необходим для правильного функционирования нервных клеток и клеток головного мозга и участвует в метаболизме сахаров и жиров. Выяснено также, что магний резко снижает смертность от сердечных приступов. Исследования, проведенные в Канаде, показали, что среди пациентов, которым делали внутривенные инъекции магния, смертность от инфаркта снизилась на 66 процентов; а д-р Кэс Инглом сообщает, что при аналогичном исследо-



вании в США ему удалось добиться 90-процентного снижения смертности.

Магний необходим для внутренней алхимии кислотно-щелочного баланса в клеточных жидкостях. Д-р Жак де Лангр, председатель Общества Зерна и Соли, так писал о значении магния для поддержания кислотно-щелочного баланса в человеческом организме («Price-Pottenger Nutrition Foundations Journal», том XVI, выпуск 1, 1992 г.):

Человеческий организм функционирует наилучшим образом только в том случае, если в нем поддерживается равновесие между кислотами и щелочами. Все вещества, которыми питается наш организм, являются либо кислотными, либо щелочными. Магний обладает хорошей способностью поддерживать кислотно-щелочной баланс внутри организма. Кроме того, он участвует в работе механизма, понижающего окисление. Известно, в частности, что при реакции с кислородом человеческий организм окисляется и становится щелочным. И напротив, реагируя с водородом, он восстанавливается и становится кислотным. Эти постоянные колебания от кислоты к щелочи и снова от щелочи к кислоте представляют собой химический процесс, абсолютно необходимый для поддержания жизни в организме. И именно в этом процессе лучше всего заметны яркие вспышки магния.

Благодаря современным методам производства и переработки практически все пищевые продукты, включая овощи и продукты из цельных зерен, отличаются дефицитом магния. Д-р Игрэм сообщает, что 76 процентов жителей США испытывают пехватку этого жизненно важного микроэлемента. Единственным доступным источником магния в наши дни может служить цельная нерафинированная морская соль — особенно ее грубый сероватый сорт, выпариваемый непровышенным способом на побережье французской Бретани и известный под названием «соль Кельтского моря» (Celtic sea salt). Именно этот сорт рекомендован к употреблению Обществом Зерна и Соли. Некоторые люди принимают в качестве магниевой добавки «эпсомскую соль», содержащую сульфат магния; но это соединение быстро выводится из почек и поэтому почти не ус-



ваивается организмом. Цельная морская соль содержит хлорид и бромид магния, которые усваиваются и включаются в обмен веществ гораздо легче.

В западных средствах массовой информации и медицинских кругах усиленно муссируется тезис о том, что соль следует полностью исключить из человеческого рациона. Известно, что это снижает содержание натрия в организме и, таким образом, позволяет избежать гипертонии. Но эти сведения целиком и полностью основаны на потреблении каменной столовой соли, рафинированной промышленным способом, которая на 98 процентов состоит из хлорида натрия. Расстройства здоровья, вызываемые такой солью, — еще один типичный пример того, как промышленные концерны монополизировали продажу того или иного пищевого продукта, затем очищают и денатурируют его «для удобства» (то есть для более высоких прибылей), обманом заставляя общественность ежедневно потреблять продукты, которые приносят здоровью больше вреда, чем пользы.

В отличие от обычной столовой соли, соль Кельтского моря содержит только 82 процента хлорида натрия. Кроме того, содержащиеся в ней соли магния способствуют естественному выведению из организма излишков натрия. Это предотвращает образование отеков, дисфункцию почек, повышение кровяного давления и прочие нарушения, связанные с избытком натрия в организме. Неочищенная морская соль — это лучший, а иногда единственный пищевой источник усвояемого магния, исключительно важного микроэлемента, который усиливает иммунитет, спасает от смерти при сердечных приступах и эффективно поддерживает в жизненно важных жидкостях нашего тела оптимальное равновесие Инь и Ян.

ВОДА

И время, и деньги, потраченные на покупку и приготовление полноценной здоровой пищи, будут израсходованы впустую, если вы продолжаете пить и использовать для кулинарных нужд загрязненную воду. В наше время таковой является практически любая водопроводная вода, отравленная токсичными металлами и прочими веществами, а также химикатами, намеренно добавляемыми в воду для «очистки». На высших этапах



своих духовных практик многие последователи Дао удаляются в горы; тому есть множество причин, и одна из них — это чистота высокогорных источников. Некоторые даосы месяцами не потребляют ничего, кроме чистого воздуха и чистой воды («вдыхают воздух и пьют росу»), тем самым освобождая свой организм от токсинов, накопившихся за многие годы их земной жизни, и очищая первоэлемент своего жизненного семени — воду.

Водопроводная вода обычно содержит до 1000 токсичных веществ, включая свинец, алюминий, ртуть, кадмий, асбест, бспзол, полихлорбифенил, нитраты, пестициды и радон. Кроме того, в ней содержатся хлор и фтор — вещества, намеренно добавляемые в воду для «антисептики». Если вы пьете такую воду достаточно долго, она может загнать вас в гроб.

Хлор накапливается в организме и может вызывать многие расстройства, в том числе сердечную и циркуляторную недостаточность. Кроме того, хлорированная вода убивает дружественную микрофлору пищеварительного тракта, и в частности такие бактерии, как ацидофилы и бифиды. Фтор еще более вредоносен. На пресс-конференции, состоявшейся 20 марта 1990 г. в Вашингтоне, д-р Джон Иамунианис призвал немедленно запретить фторирование питьевой воды, ссылаясь на обширные материалы исследований, свидетельствующие о вредоносном воздействии фтора на здоровье человека. Прежде всего, изучение сведений о болезнях зубов у более чем 40 000 детей в различных районах США показало, что фторирование не играет сколько-нибудь заметной роли в профилактике стоматологических заболеваний, и последующие исследования подтвердили этот факт. Выяснилось также, что фторирование связано со значительным возрастанием процента раковых заболеваний в тех местах, где оно применяется. Д-р Иамунианис сообщает:

В 1988 г. Аргоннская Национальная лаборатория в ходе исследований по поручению Службы Общественного Здоровья США обнаружила, что фтор не только вызывает рак, но и способствует его развитию. В отдельном исследовании той же лаборатории были подтверждены результаты исследований Японского Стоматологическо-



го университета, показавшие, что воздействие фтора превращает нормальные клетки в раковые.

Около пятидесяти подобных исследований, проводившихся начиная с 1952 г., дали тот же самый результат, и тем не менее, фторирование воды до сих пор продолжается во всем мире, поскольку это проще и дешевле, чем правильно очищать и делать ее действительно пригодной для потребления. Когда в Филадельфии было применено фторирование водопроводной воды, здоровые обитатели местного, некогда прославленного зоопарка начали дружно вымирать от коронарных расстройств, то есть от той же самой болезни, от которой умирает большинство современных американцев. Даже Управление пищевых продуктов и лекарств США постоянно напоминает о том, что ежедневный прием свыше 2 мг фтора может привести к отравлению организма. Однако мы запросто потребляем не меньше 5 мг фтора в день, если пьем водопроводную воду, готовим на водопроводной воде, едим готовые продукты и пьем горячие напитки, приготовленные на водопроводной воде. Овощи, выращенные с применением фосфатных удобрений (то есть большинство овощей на наших прилавках), тоже содержат в себе много фтора. Между тем для того, чтобы превратить свой организм в зону химического заражения, вам хватит и полутора литров фторированной воды ежедневно.

Свидетельств о небезопасности водопроводной воды накопилось столько, что ими можно было бы заполнить всю эту книгу, но все они, по сути, сводятся к одному и тому же: водопроводная вода чрезвычайно вредна для нашего здоровья, и пить ее нельзя ни в коем случае. Но питьевая вода, которая продается в бутылках, едва ли может служить выходом из этого положения. Исследования показали, что такая вода в большинстве случаев производится настолько неаккуратно, что содержит еще больше бактерий и загрязняющих веществ, чем обычная водопроводная вода. Дистиллированная вода стоит очень дорого и способна вызвать вымывание микроэлементов из тканей. Самый лучший выход — это пропускать воду, предназначенную для питья и приготовления пищи, сквозь фильтр из активированного угля. Полкилограмма активированного угля обладает такой же фильтрующей способностью, как 45 гектаров



поверхностного слоя почвы. Постарайтесь приобрести надежный аппарат с угольным фильтром высшего качества и заменяйте фильтр регулярно, в зависимости от того, насколько интенсивно вы его используете. В наше время существует много разновидностей таких приборов, включая компактные фильтры для путешествий.

ГЛАВА 10

СЕМЯ: ДИЕТЫ И ДОБАВКИ

Все, что мы едим, перевариваем и усваиваем, даст нам энергонесущие питательные вещества, которые кровь доставляет в головной мозг... От того, что мы едим, зависит состояние нашего рассудка и наша личная сущность.

Д-р Джордж Уотсон, «*Nutrition and Your Mind*»
(«Питание и ваш разум»), 1972 г.

ОСНОВНЫЕ ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Медиа нашего времени пропагандируют десятки различных диет. Некоторые из них полезны, некоторые опасны для здоровья, но самой лучшей диетой всегда будет та, которую вы выработаете на основе собственных знаний и опыта, собственных исследований и личной практики. Даосский подход состоит в том, чтобы твердо следовать к намеченной цели (здоровью и долголетию), но при этом проявлять гибкость в выборе средств (диеты и питания), постоянно приспосабливая



свой диетико-пищевой баланс к изменениям состояния здоровья, образа жизни, внешних условий, времен года, места обитания и т. д. Вместо того чтобы жестко придерживаться произвольно придуманных правил, запрещающих или рекомендуемых нам те или иные продукты (а именно из таких правил и состоит большинство популярных диет), даос соблюдает лишь основные принципы диеты и питания и гибко применяет их изо дня в день, в соответствии с изменяющимися обстоятельствами.

Основные принципы подхода к различным распространеным диетам, изложенные ниже, следует дополнить информацией о пищевых продуктах, представленной в «*Дао здоровья*», для того, чтобы выработать свою личную диетологическую программу. Если, вместо того чтобы заучивать наизусть длинный список запрещенных и разрешенных продуктов, вы запомните лишь несколько основных принципов здорового питания, вы сможете и дальше упражнять свои кулинарные способности в приготовлении блюд, в равной степени удовлетворяющих ваш вкус и оздоравливающих ваш организм. Имея хорошо сбалансированную основную программу, вы сможете не опасаться случайных срывов или излишеств, в особенности если в эту программу будут входить меры по очищению пищеварительного тракта (в частности, голодание и промывание кишечника).

СТАНДАРТНЫЙ АМЕРИКАНСКИЙ РАЦИОН

Стандартная пицца, которую подают на стол в кафе, столовых, закусочных и в большинстве домов современной Америки, противоречит практически всем принципам здорового питания и представляет из себя не что иное, как фронтальную атаку на человеческое здоровье. Если вы хотите быть здоровыми, жить долго и сохранить свои Три Сокровища от болезней и расстройств — бегите от стандартной американской еды как от чумы!

Современная американская диета отвергает древний принцип «пища — это лекарство» и не признает того факта, что и сама пища, и способ ее потребления оказывают непосредственное влияние на здоровье и жизнеспособность нашего тела и духа. Она ничего не запрещает; она игнорирует научные законы



сочетаемости и фармакодинамики пищи; для нее все вопросы о здоровой пище сводятся к цене и доступности. Она состоит, главным образом, из мясных продуктов (гамбургеры, хот-доги, бекон, ветчина и холодные закуски, обработанные токсичными консервантами); продуктов из пастеризованного коровьего молока, рафинированного белого сахара и крахмала; искусственных продуктов (таких, как маргарин, синтетические заменители сахара, искусственные сливки и т. д.) и всевозможных консервов и полуфабрикатов, — содержащих химические консерванты, обработанных промышленным способом, закатытых в банки, замороженных, морожено-сушеных, стерилизованных и украшенных яркими обертками.

Согласно последнему отчету, подготовленному Избранным Комитетом Сената США по вопросам питания и потребностей населения, средний американец получает 42 процента всех потребляемых калорий в виде жиров (как животных, так и гидрогенизированных растительных, обладающих канцерогенными свойствами), 12 процентов в виде белков (главным образом, мяса и молока) и 46 процентов в виде углеводов (причем больше половины этих калорий, то есть 24 процента от всего рациона, приходится па долю сахара). Д-р Кэсс Ингрэм установил, что среди людей, придерживающихся стандартного американского рациона, 100 процентов испытывают нехватку хрома, магния и важнейших жирных кислот, 79 процентов — нехватку фолиевой кислоты, 75 процентов — селена и 65 процентов — кальция. Несмотря на то что стандартный американский рацион высококалориен, он остается одним из самых бедных в мире.

Паряду с явно дегенеративными заболеваниями, вызываемыми несбалансированностью и бедностью питания, стандартный американский рацион связан также со склонностью к насилию, неспособностью к обучению, агрессивностью и отчуждением между людьми, особенно если его придерживаться с раннего детства. Высокий уровень заболеваемости кардиологическими патологиями, ожирением, раком и СПИДом, а также самый высокий в мире уровень преступности и огромное число убийств продолжают неуклонно возрастать; и тем из американцев, кого удивляет этот факт, не стоит далеко ходить за его



причинами. Достаточно один раз взглянуть на полки любого супермаркета, на витрину любой закусочной или в любое меню школьных завтраков, чтобы понять, в чем тут дело.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА

Это одна из древнейших в мире диет, известная и на Западе, и на Востоке. Платон и Пифагор были строгими вегетарианцами, а индусы и буддисты придерживаются вегетарианской диеты уже на протяжении многих столетий. Правильно организованная вегетарианская диета может быть очень полезной для здоровья, но она подходит далеко не всем людям и далеко не во всех обстоятельствах.

Собственно вегетарианцы, или «строгие вегетарианцы» — это те, кто исключает из своего рациона мясо, молочные продукты и яйца. Те, кто потребляет молочные продукты, называются «лактовегетарианцами», а те, кто включает в свой рацион молочные продукты и яйца, — «лактоововегетарианцами». В связи с тем, что продукты из пастеризованного коровьего молока и куриные яйца с птицефабрик вредны для здоровья, чисто вегетарианская диета, очевидно, является самой полезной разновидностью вегетарианства.

Однако те, кто придерживаются такой диеты, должны быть очень осторожны, чтобы избежать некоторых довольно распространенных проблем. Многие вегетарианцы склонны компенсировать нехватку животных жиров и белков с помощью сахара и крахмала. Это вызывает быстрое увеличение веса, нарушение обмена веществ, кожные заболевания и значительные колебания в настроении и энергетике. Поэтому очень важно потреблять достаточное количество белков и жирных кислот в виде цельного зерна, бобовых, зелени, орехов, семечек и морских водорослей и стараться избегать рафинированного сахара и крахмала.

Некоторые вегетарианцы испытывают серьезную нехватку витамина B₁₂, наилучшими пищевыми источниками которого являются мясо, печень и рыба. Однако активное потребление цельных зерен (особенно овса) и морских водорослей позволяет обеспечить вегетарианский рацион достаточным количеством этого витамина — но *только* в том случае, если вы строго



ограничите потребление сахара, который лишает ваш организм витаминов группы В. Еще один хороший вегетарианский источник витамина B₁₂ — это *темплэ* (ферментированные соевые бобы), *мисо*, квашеная капуста, *кимчи* и натуральное непастеризованное пиво.

Еще одним важным фактором для выбора такой диеты является климат. В большинстве случаев вегетарианство возникло в тропиках и субтропиках, где человеку не требуется так много калорий только для того, чтобы согреть свое тело. Однако жителям холодных северных районов просто необходимо потреблять какие-либо животные жиры, в той или иной форме содержащиеся в сливочном масле, мясе и рыбе, чтобы согреть свое тело с помощью калорий «длительного хранения». Помните о том, что один грамм животного жира содержит в себе вдвое больше потенциальной энергии, чем грамм любого из углеводов, и что сердце, которому зимой приходится работать гораздо больше, предпочитает жир изюм всех видов пищевого топлива.

Другие факторы связаны со стрессами и половой активностью. Если вы подвержены хроническим стрессам, вам необходимо потреблять гораздо больше концентрированной энергии и питательных веществ, содержащихся в мясе, рыбе и птице, чтобы компенсировать постоянное истощение ваших энергоресурсов. А если вы хотите вести активную половую жизнь, требующую обильных поставок «полового семени» (состоящего, главным образом, из белков и микроэлементов), то при чисто вегетарианской диете вы имеете все шансы оказаться бессильным и беспомощным в постели, особенно если ваш партнер не отказывается от мяса и имеет соответствующий сексуальный аппетит. Одна из основных причин строгого вегетарианства, царящего в буддийских и индусских монастырях Востока, заключается в том, чтобы удалить из рациона безбрачных монахов и монахинь сексуально стимулирующие элементы, которые содержатся в мясе, и дать им возможность сфокусировать свою энергию и внимание на духовных занятиях.



БОЛЬНИЧНАЯ ДИЕТА

Рацион, предлагаемый большинству пациентов западных больниц, не только не способствует их выздоровлению, но часто порождает дополнительные проблемы, особенно у послеоперационных и послеинфарктных больных. Обычно в больничном меню можно встретить вермишель и тефтели, жареную свинину, жареных цыплят, омлеты, консервированные и замороженные овощи, белый хлеб, пастеризованное коровье молоко, пудинги, кексы, пирожные и мороженое. Между тем человек, который ложится в больницу, обычно бывает серьезно болен и едва ли сможет справиться с таким рационом, который, к тому же, пойдет на пользу далеко не всякому здоровому человеку. Во-первых, больничным пациентам просто не нужны все эти калории. Во-вторых, переваривание всех этих тяжелых блюд требует огромных затрат энергии, и в первую очередь энергии ферментов; вследствие этого для нужд пищеварения расходуются ресурсы энергии и семени, необходимые для выздоровления. В-третьих, такой рацион все равно не даст больному питательных веществ, необходимых для восстановления сил и тканей его организма.

Если вам вдруг случится лечь в больницу для хирургической операции или по любой другой причине — позаботьтесь о том, чтобы пищу вам приносили друзья или родственники, имеющие понятие об основах пищевой терапии, и отправляйте все больничные блюда обратно на кухню. Выбирайте блюда, которые лучше всего подходят к вашему состоянию. Особенно полезны свежие фрукты, овощи, цельное зерно и зеленые бобовые, свежая рыба и морские водоросли, а также большинство витаминных и минеральных добавок. Следует избегать любых консервов, пресервов, готовых продуктов, а также всевозможных кулинарных изысков. Если больничные власти будут вам препятствовать — объявите голодовку. Голодание — это древнейшее средство почти ото всех болезней, и оно наверняка поможет вам гораздо больше, чем блюда из больничного меню.



СЫРОЕ ИЛИ ВАРЕНОЕ?

Некоторые блюда наиболее питательны в сыром виде, другие следует подвергать кулинарной обработке для того, чтобы они легче переваривались и усваивались. Человек неспособен переваривать сырой рис или пшеницу, и даже некоторые овощи, которые, казалось бы, можно есть сырыми (в частности, брокколи и цветную капусту), становятся гораздо более легкоусвояемыми и питательными, если их слегка приварить в кипятке или на пару или притупить.

Изю всех продуктов питания наибольшим разрушениям при кулинарной обработке подвергается мясо. Длительное воздействие высоких температур разрушает молекулы белка и практически лишает его питательной ценности. Разварившееся (то есть «хорошо проваренное») мясо полностью лишено протеолитических ферментов, которые содержатся в сыром мясе и способствуют его усвояемости. Такое мясо переваривается гораздо хуже, чем сырое или полусырое.

Поэтому мясо — говядину, баранину или дичь — рекомендуется есть как можно более недожаренным, лучше всего «с кровью». Свинину есть недожаренной опасно, и поэтому ее лучше вообще не есть, исходя из вышеизложенных причин. Блюда из сырых оксанических рыб (например, японское *сасими*) еще более питательны и легкоусвояемы, чем полусырое мясо.

Довольно полезный принцип составления ежедневного рациона состоит в том, чтобы включать в него не менее 40–50 процентов сырых продуктов. Во-первых, следование этому принципу заставит вас есть больше свежих фруктов и овощей, без которых вы иначе вполне могли бы обойтись. Сырые фрукты и овощи охлаждают, очищают и опселячивают ваш организм. Однако не забывайте о том, что сырые фрукты легче усваиваются и имеют большую питательную ценность, если есть их натощак и безо всяких других продуктов. Лучше всего устроить себе «фруктовый» завтрак, обед, полдник или ужин, а иногда — и целый «фруктовый» день. Овощи же, напротив, являются ценной добавкой к блюдам из мяса или злаков, поскольку нейтрализуют окисляющее воздействие последних и в достаточном количестве обеспечивают нас свежей клетчаткой,



которая помогает удалить остатки пищи из пищеварительного тракта.

Лучшие методы кулинарной обработки продуктов, максимально сохраняющие их питательную ценность и облегчающие их усвоение — это варка на пару, обжаривание кипятком и обжаривание на сковороде. Все эти способы приготовления занимают немного времени, позволяют сохранить все соки и питательные вещества обрабатываемых продуктов и избежать пригорания. Печенье высушивает продукты и разрушает в них все пищевые ферменты и большинство витаминов. От гриля и копчения тоже лучше отказаться, поскольку при этих способах кулинарной обработки в продуктах образуются полициклические ароматические углеводы, обладающие настолько сильным канцерогенным эффектом, что их обычно используют для искусственного образования раковых клеток у подопытных животных. Ученые установили, что полициклических углеводов, содержащихся в 50—100 гамбургерах, приготовленных на гриле, вполне достаточно для того, чтобы человек заболел раком. Чем больше вы потребляете таких продуктов, тем они опаснее для вас, поскольку эти токсины имеют свойство накапливаться в организме и очень тяжело выводятся.

Микроволновые печи заполнили всю Северную Америку и большинство стран Западной Европы. Их можно встретить и на домашних кухнях, и в ресторанах, и число их растет день ото дня. Между тем предельно допустимая норма воздействия микроволн, принятая в России, более чем в тысячу раз меньше американской. Русские знают, что делают: много лет подряд они обучали микроволнами посольство США в Москве, и это повлекло за собой серьезные онкологические заболевания и множество других патологий. Однако в США микроволновые печи рекламируются как «совершенно безопасные».

По своему электромагнитному спектру микроволны очень близки к рентгеновским лучам, и многие исследования (на которые государственное здравоохранение не обратило никакого внимания) показали, что воздействие микроволн наносит значительный ущерб нашему здоровью. Микроволны «жарят» продукты, изменяя электромагнитную полярность атомов по тысяче раз в секунду. Это вызывает изменение молекулярной



структуры продуктов и порождает в атомах внутреннее трение, сопровождающееся выработкой тепла. Поэтому продукты, приготовленные таким образом, на вид, на ощупь и на вкус ничем не отличаются от прошедших обычную термическую обработку. Однако искусственное изменение электромагнитной полярности разрушает клеточные оболочки пищевых продуктов, образуя огромное количество химически активных свободных радикалов, которые затем потребляются вместе с пищей. Таким образом, микроволновая обработка не только разрушает ферменты, питательные вещества и энергетический потенциал пищевых продуктов, но и насыщает их свободными радикалами, которые, как известно, оказывают на наш организм канцерогенное и иммунодепрессивное воздействие и служат основной причиной преждевременного старения и одряхления.

Существуют также холодные способы кулинарной обработки — например, ферментация или маринование. При ферментации дружественные дрожжевые грибки и лактобактерии разлагают сложные белки и углеводы, как бы предварительно переваривая продукты для человеческого потребления. В результате этого процесса возникает много полезных ферментов, витаминов и прочих питательных веществ. Ферментированная пища способствует росту дружественной микрофлоры кишечника и помогает поддерживать кислотно-щелочной баланс пищеварительного тракта. Особенно полезно употреблять такую пищу с продуктами, которые богаты белками, жирами или крахмалом: ферменты, содержащиеся в пей, помогают желудку переваривать эти продукты. Но если вы страдаете кандидозом или любой другой формой хронического дрожжевого микоза, вам лучше воздержаться от ферментированных продуктов до тех пор, пока вы не избавитесь от этих инфекций.

Мясо и рыбу можно замариновать таким образом: залить крепким уксусом или свежим лимонным соком и поставить на ночь в холодильник. При таком способе приготовления продукты сохраняют все свои питательные вещества, но становятся гораздо более легкоусвояемыми.



ИЗМЕНЕНИЕ ДИЕТЫ: ЧЕГО ОТ НЕГО ОЖИДАТЬ?

Сущность даосской жизни, как известно, состоит в том, чтобы время от времени изменяться и приспосабливаться. Упрямая приверженность старомодным и бесполезным привычкам — первый шаг по пути застоя, ведущему к преждевременной смерти. Это особенно верно в отношении пищевых привычек, поскольку пища, которую вы едите, — это кирпичики, из которых строится ваше физическое тело. Именно пищевыми привычками определяется качество и уравновешенность энергий, которые ваш организм получает в виде «пищевого семени». Изменение своих пищевых привычек — первое и главное требование к каждому, кто решил жить по-даоски в современном мире. Однако не упускайте из виду, что все изменения должны вводиться в рацион своевременно и гибко, с учетом уникальных условий вашего личного образа жизни и обмена веществ, ваших личных проб и ошибок. Вот некоторые советы для тех, кто хочет упорядочить собственную диету:

Количество

Прежде всего, количество потребляемой вами пищи не должно превышать вашей потребности в расходуемой энергии. Пищевое семя, извлекаемое из пищи, порождает энергию; но организм преобразует в энергию ровно столько пищи, сколько ему требуется. Излишки пищи запасаются в виде жира, кальциевых отложений, бляшек, слизи, кишечных осадков, кист и прочих печальных новообразований. Спортсмену или строителю требуется гораздо больше белков и жиров, чем служащему или оператору компьютера; зато последние должны потреблять гораздо больше сложных углеводов, чем первые. Зимой нам требуется больше согревающих белков и жиров, а летом — больше охлаждающих фруктов и овощей. Даже если и то, и другое можно купить в местном супермаркете круглый год, это вовсе не значит, что весь год вы должны есть одно и то же. Постарайтесь соразмерять количество и баланс потребляемой пищи со своими энергетическими потребностями и факторами окружающей среды.



Выведение токсинов

Резкий переход на оздоровительную диету обычно провоцирует в организме очистительную реакцию, которая называется «кризисом выздоровления». У вас могут возникнуть частые простуды, грипп, понос, обильное потоотделение, потемнение мочи, нарушения кожного покрова, головные боли и прочие неприятные симптомы, которые являются следствием быстрого выведения из организма токсичных остатков, скопившихся в органах и тканях в результате ваших прежних пищевых привычек. Это естественная, автоматическая очистительная реакция, но она произойдет только в том случае, если вредные вещества будут полностью удалены из вашего рациона. Особенно заметная реакция происходит в случае отказа от мяса, молока, сахара и наркотиков. Симптомы могут держаться от нескольких дней до нескольких недель, в зависимости от того, насколько сильно вы отравлены, но как только все токсичные остатки будут полностью удалены из вашего организма, симптомы тут же исчезнут.

Смелому и дисциплинированному даосу обычно хватает от трех до семи дней детоксикационного голодания. Это наиболее эффективный способ очистить свой организм от токсинов, накопившихся в результате предыдущих кулинарных прегрешений, и подготовить его к новому диетическому режиму. Голодание, особенно в сочетании с промыванием кишечника, возбуждает во всех тканях организма мощные очистительные реакции и обычно сопровождается неприятными, но безвредными симптомами. Но после прекращения этих симптомов организм будет полностью очищен и омоложен, и именно в таком состоянии лучше всего переходить на новую диету. Одно из неприятных свойств кишечника, забитого и зашлакованного в результате многих лет неправильного питания, заключается в том, что он очень плохо усваивает питательные вещества даже из полноценной и здоровой пищи. Кишечник, очищенный от накопившихся шлаков и слизи, переваривает пищу гораздо эффективнее и усваивает питательные вещества гораздо полнее, тем самым позволяя организму извлекать максимальную пользу из новой диеты. Те, кто не чувствует себя достаточно дисциплинированным для того, чтобы голодать, могут применять уме-



ренное голодание с употреблением фруктов и очистительных добавок. Несколько таких методик подробно описаны в «Диао здоровья».

Абстиненция

Если вы употребляете такие опасные пищевые продукты, как сахар, крахмал и пастеризованное коровье молоко, то при отказе от них вы испытаете абстинентный синдром. Похожий синдром возникает при резком отказе от табака, алкоголя или героина. Эти «ломки» сопровождаются головными болями, общей слабостью, раздражительностью, бессонницей, нервным напряжением, болью в суставах, потливостью, ознобом и сильной тягой к веществам, от которых вы отказались. Даже самая маленькая доза вредоносного вещества — пресловутые «сто грамм на похмелье» — обычно сразу снимает абстинентный синдром; но в этом случае вы будете потакать своему пристрастию снова и снова.

Абстинентный синдром вызывается остатками токсинов, циркулирующими в крови, когда иммунная и выделительная системы изгоняют их из тканей и клеточных жидкостей и выводят из организма через почки, легкие, толстый кишечник и кожу. Причина его возникновения заключается в том, что организм выводит токсины из своих тканей очень быстро, и выделительная система не успевает их удалить. Поэтому они циркулируют по всему организму вместе с кровью. Но, как только последние остатки токсинов будут выведены из организма, абстинентный синдром исчезнет. Поэтому очень важно проявить настойчивость и выдержать всю программу очистки до конца. Однако следует иметь в виду, что после того, как ваш организм освободится от биохимической зависимости, случайный поток того или иного токсичного вещества снова может вызвать абстиненцию.

Снизить скорость очистительного процесса и, тем самым, ослабить протекание неприятных очистительных реакций можно в том случае, если есть больше овощей и меньше фруктов (по крайней мере, в первые полгода новой диеты), поскольку фрукты очищают организм очень быстро и агрессивно. Особенно полезны в этом отношении морковный сок, капуста, латук и свежая зелень. Кроме того, очень полезно три



раза в день принимать порошок из толченных семян блошного подорожника (*Plantago psyllium*) для того, чтобы осадки и гниющие остатки легче проходили через кишечник. Еще одно хорошее средство — хлорофилл в порошке или таблетках, который поможет вашему организму избавиться от нелепых последствий вашего прежнего рациона.

Влечение и срывы

Для абстинентного синдрома, как уже говорилось выше, характерно сильное влечение к веществу, исключенному из рациона, или к чему-нибудь наподобие этого вещества. Такое влечение может привести к срывам. Влечение возникает по двум причинам. Во-первых, его возбуждают остатки удаляемых веществ, циркулирующие по кровеносным сосудам в ожидании окончательного удаления и, в частности, попадающие в головной мозг. Во-вторых, оно вызывается резким изменением равновесия между Инь и Ян (кисотно-щелочного баланса) в жизненно важных жидкостях нашего организма. Например, если вы откажетесь от мяса (окисляющего «янского» продукта) и перейдете на ощелачивающую «иньскую» вегетарианскую диету, ваш организм вынужден будет перейти из привычного кислотного состояния в щелочное, но более здоровое щелочное. Во время такого перехода в нем будет возникать стремление повысить непривычно низкую кислотность с помощью окисляющих продуктов. Поэтому, освободившись от мясной зависимости, вы вполне можете начать зависеть от сахара, который является эффективным и быстрым окислителем. В этом случае равновесие Инь и Ян лучше устанавливать с помощью цельного зерна и бобовых — полноценных окисляющих продуктов, которые могут послужить заменой мясу. В любом случае это будет лучше, чем заглушать свое влечение неполноценным сахаром. Ознакомившись с фармакодинамической алхимией различных продуктов, вы легко поймете, каким образом удержат свое влечение в узде и превратят его в здоровые привычки, не «срываясь» на потребление тех продуктов, от которых вы хотите избавиться.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

Вопрос о применении в диетах различных питательных добавок (в частности, витаминов и микроэлементов) до сих пор остается предметом дискуссий. На протяжении десятилетий консервативные западные врачи высмеивали поваторов, ратовавших за применение ударных доз витаминов и микроэлементов, и утверждали, что все необходимые питательные вещества можно без труда получить из соответствующих пищевых продуктов. Благодаря их упрямству этот быстрый и эффективный способ излечения от многих распространенных болезней просто не существовал для большинства пациентов. Между тем питательные добавки могут предотвратить развитие многих распространенных расстройств; они недороги и не требуют постоянных визитов к врачу.

Добавление в рацион человека растительных экстрактов, ферментов и лекарственных трав — прием, с незапамятных времен используемый и на Западе, и на Востоке и всегда служивший главным методом традиционной даосской программы сохранения здоровья. Сегодня питательные добавки играют в программах профилактического здравоохранения гораздо большую роль, чем когда бы то ни было. Далее мы обсудим четыре важнейших разновидности питательных добавок, которые трудно включить в любую здоровую диету. Это питательные вещества, лактобактерии, пищевые ферменты и лекарственные растения.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В большой статье журнала «Тайм» от 6 апреля 1992 г., озаглавленной «Реальная сила витаминов», сообщается о том, что ежедневный прием десятка важнейших витаминов и микроэлементов позволяет добиться значительного снижения кардиологических и онкологических заболеваний, врожденных патологий и расстройств, вызываемых загрязнением окружающей среды. Несмотря на столь явные свидетельства в пользу питательных добавок, д-р Виктор Херберт из нью-йоркского медицинского института Маунт Сайнай утверждает, что прием



витаминов «не даст никакого положительного эффекта. Все необходимые нам витамины мы получаем с повседневным рационом. Единственное, что дают нам питательные добавки, — это обильное мочеиспускание». И многие западные медики до сих пор распространяют эту ложную информацию вместе со своими дорогостоящими и зачастую довольно вредоносными фармакологическими рекомендациями.

Однако при обычном современном образе жизни человек просто обязан принимать питательные добавки для того, чтобы защитить свои Три сокровища от болезней и расстройств. Для этого есть три веские причины:

1) Лишь немногие из жителей Запада (и чуть больше жителей Востока) в наше время едят столько свежих овощей и фруктов, сколько нужно для того, чтобы обеспечить их организм достаточным количеством питательных веществ. Согласно информации Национального Центра медицинской статистики, всего лишь девять процентов взрослых американцев потребляют столько свежих продуктов, сколько требуется для покрытия их дневной потребности в витаминах и микроэлементах. Азиаты обычно едят больше свежих фруктов и овощей, чем жители Запада, но вторжение на Восток закусок западного образца и западных методов переработки пищевых продуктов стремительно сводит на нет это преимущество. Кроме того, многие современные люди просто не имеют ни возможности достать свежие продукты, ни времени для того, чтобы их правильно приготовить.

2) Даже фанатики здорового питания, которые едят много свежих фруктов и овощей, редко получают из своего рациона достаточное количество важнейших витаминов и микроэлементов. Это происходит вследствие современных методов выращивания и хранения, из-за которых овощи и фрукты теряют большинство своей пищевой ценности. Д-р Майкл Колгон из американского Рокфеллеровского института провел исследования, которые показали, что большинство апельсинов, продающихся в американских супермаркетах, абсолютно не содержат витамина С. Это связано с коммерческой практикой уборки недозрелых фруктов, которые затем дозревают по дороге к отдаленным торговым точкам.



Другой пример вещества, исчезающего в современных коммерческих сетях, — это селен, микроэлемент, необходимый организму для того, чтобы вырабатывать мощный антиоксидантный фермент глутатионпероксидазу, который защищает клетки от рака, токсичных химикатов, тяжелых металлов, радиации и вредного воздействия свободных радикалов. Селен, содержащийся в почве, уничтожается минеральными удобрениями и пестицидами почти на двух третях всех возделываемых земель мира. Все, что растет на такой почве, не содержит в себе селена. Один из самых селенодефицитных регионов в мире — это район Великих Озер (штаты Висконсин, Иллинойс, Индиана, Мичиган и Огайо); и именно эти штаты известны самым высоким уровнем онкологических заболеваний в мире.

Еще один метод разрушения питательных веществ — это обработка продуктов гамма-излучением. Продукты, прошедшие такую обработку, дольше сохраняют свежий вид, но в действительности имеют невысокую питательную ценность и укорачивают вашу жизнь. Подобно многим другим современным методам обработки продуктов, это способ увеличить доходы продавцов за счет здоровья покупателей.

3) Наша окружающая среда наполнена высокоактивными свободными радикалами, которые разрушают ДНК, убивают клетки и вызывают рак. Все виды токсического загрязнения, включая пестициды, химические удобрения, синтетические пищевые добавки, тяжелые металлы и токсичные химикаты, присутствующие в воде и воздухе, рентгеновское излучение и прочие формы радиации, гидроенизированной растительное масло, синтетические гормоны в мясе и птице и хронический стресс даже при нормальном обмене веществ способствуют образованию в организме вредных свободных радикалов.

Вопрос о свободных радикалах и защите от них с помощью антиоксидантов будет подробнее обсуждаться в главе о «Новой алхимии». Здесь же достаточно будет сказать, что некоторые витамины и микроэлементы — в частности, бета-каротин, витамины С, Е, В₁, В₅, В₆ и микроэлементы селен и цинк — уже достаточно доказали свою способность оказывать мощное антиоксидантное воздействие на свободные радикалы в человеческом организме и нейтрализовывать их прежде, чем они ус-



пеют причинить вред. Запас антиоксидантных питательных веществ, которые называют также «нейтрализаторами свободных радикалов», очень быстро расходуется организмом и требует постоянного пополнения. При постоянном воздействии свободных радикалов организм вынужден использовать в качестве антиоксидантов почти все важнейшие витамины и микроэлементы, так что для питательных нужд их остается немного — даже если ваша диета хорошо сбалансирована и богата фруктами и овощами.

Современные «рекомендуемые дневные нормы» (РДН) различных витаминов, установленные Американским управлением пищевых продуктов и лекарств (ФДА) и почему-то приятиые почти во всем мире, весьма абсурдны и бесполезны (к примеру РДН витамина С равна 60 мг). В большинстве своем эти нормы были установлены еще во время Второй мировой войны, когда большинство продуктов было жестко нормировано. Дозы, указанные в американском стандарте, рассчитаны на то, чтобы предупредить серьезные формы авитаминозов, такие, как цинга и рахит, но зачастую совсем недостаточны для того, чтобы постоянно поддерживать здоровье и жизнеспособность, укреплять иммунитет и нейтрализовывать свободные радикалы.

Возьмем, к примеру, витамин С, мощный антиоксидант, который укрепляет иммунитет, подавляет рост раковых клеток, предупреждает катаракту и инфаркт. Лишь пять или шесть разновидностей живых существ на Земле, и среди них человек, неспособны перерабатывать глюкозу в витамин С, поскольку их печень выделяет недостаточное количество соответствующего фермента. Поэтому человек зависит от пищевых источников витамина С. Согласно информации ФДА, нам требуется всего лишь 60 мг витамина С в день. Но коза, которая весит 70 кг, синтезирует целых 13 граммов витамина С в день при нормальных условиях, и гораздо больше, если она больна или истощена. А ведь люди болеют, истощаются и страдают от свободных радикалов гораздо сильнее, чем козы!

Современный рынок предлагает нам много хороших препаратов, содержащих витамины и микроэлементы, и много ценных инструкций по их применению. В крайнем случае, пос-



тарайтесь ежедневно принимать следующее количество витаминов и микроэлементов:

Витамин С	3—6 г (в три присма).
Витамин Е	800—1200 МЕ (международных единиц).
Витамины группы В в комплексе	50—100 мг.
Бета-каротин	25000—50000 МЕ.
Селен	2,5 мг.
Цинк	50 мг.

ЛАКТОБАКТЕРИИ

Лактобактерии (в частности, ацидофилы и бифиды) — это так называемые «дружественные» бактерии, которые поселяются в кишечнике (главным образом, в толстой кишке). Они играют исключительно важную роль в налаживании процессов пищеварения и выделения и, кроме того, поддерживают кислотно-щелочной баланс в толстом кишечнике. Лактобактерии повышают тонус кишечника, увеличивают частоту и амплитуду его сокращений, контролируют образование газов и уменьшают гнилостный запах кишечных осадков. Кроме того, они подавляют рост вредоносных гнилостных бактерий и контролируют размножение дрожжевых грибов, таких, как кандиды.

Лактобактерии погибают от хлорированной воды, антибиотиков и чрезмерных количеств животного белка. Последний оказывает поддержку гнилостным бактериям, с которыми лактобактерии постоянно борются за доминирование в кишечнике. Поскольку большинство из нас использует хлорированную воду для питья и приготовления пищи, принимает антибиотики и потребляет много животных белков, микрофлора нашего кишечника состоит на 20 процентов из лактобактерий и на 80 процентов — из гнилостных бактерий. Между тем соотношение, необходимое для нормального состояния здоровья, — это 80 процентов лактобактерий к 20 процентам гнилостных бактерий.



Многие активные потребители йогурта полагают, что обеспечивают свой организм достаточным количеством лактобактерий. Но это было бы так лишь в том случае, если бы они каждый день готовили йогурт дома и потребляли его в течение 24 часов. Ведь через сутки после изготовления лактобактерии, содержащиеся даже в самых лучших сортах йогурта, начинают быстро погибать, оставляя после себя лишь молочную кислоту — побочный продукт своего метаболизма. Таким образом, действительно качественный йогурт, который мог бы обеспечить нас этой важной питательной добавкой, достать не очень легко. То же самое относится и к сушено-мороженным капсулам ацидофилина: к тому моменту, как они доходят до потребителя, активные бактерии обычно уже мервы. Но йогурт — это далеко не единственный и даже не самый лучший источник дружественных лактобактерий. Самый лучший и самый богатый источник этих бактерий — обыкновенная капуста. Капуста подкармливает лактобактерии, уже присутствующие в пищеварительном тракте, и способствует их росту. Кроме того, она также подавляет рост гнилостных бактерий, контролирует выделение газов и снижает дурной запах из кишечника. Для лечебных целей необходимо пить по полташки сока свежесоквашенной капусты три раза в день и активно включать капусту в свой повседневный рацион. Капустный сок также хорошо способствует рубцеванию язв желудка и кишечника. Обратите внимание, что капуста всегда была одной из основ традиционного рациона жителей Китая, Японии, Кореи, Таиланда и других стран Азии, национальная кухня которых по праву считается здоровой и легкоусвояемой.

Другой продукт, оказывающий значительную поддержку лактобактериям, — это иерусалимский артишок, который кое-где в США называют «*sun chokes*». В нем содержится углеводород инулин, который не переваривается и не усваивается человеком и поэтому доходит до нижнего отдела кишечника совершенно нетронутым. Лактобактерии любят инулин, и он идет им на пользу. Даже очень умеренной дозы инулина хватает для того, чтобы поддержать довольно большие колонии лактобактерий в толстом кишечнике. Пищевые продукты, содержащие грубую клетчатку, (отруби, шелуха пшеницы, морковь-каротель и зе-



ленные ростки) также помогают лактобактериям, удаляя из толстого кишечника их соперников — гнилостные бактерии.

Одной из лучших питательных добавок, восполняющих нехватку лактобактерий в пищеварительном тракте человека, является легко изготавливаемый фермент Роберта Грэя, который называется «Cabbage Rejuvelac». Он особенно необходим для восстановления кишечной микрофлоры лактобактерий в следующих условиях: после курса антибиотиков, которые жестоко расправляются с дружественной микрофлорой кишечника; после нескольких промываний кишечника, особенно хлорированной водой; после длительного голодания или программы очищения кишечника с использованием очистителей (блочно-по подорожника, беллотона и др.); при слабом токусе кишечника и частых запорах. Чтобы восполнить свою лактобактериальную микрофлору, принимайте Rejuvelac ежедневно в течение 35—40 дней (по желанию можно и дольше) и повторяйте курс не реже, чем раз в год. Вот как приготовить этот фермент в домашних условиях.

С утра смешайте в миксере 2 стакана (420 мл) фильтрованной или дистиллированной воды с 3,5 стаканами (720 мл) грубо нарезанной и неплотно уложенной свежей капусты. Не используйте хлорированную или фторированную водопроводную воду, которая убивает лактобактерии! Начинайте смешивать на малой скорости, затем примерно на тридцать секунд переключите на высокую скорость. Если у вас нет миксера, возьмите три стакана очень мелко нарезанной и плотно уложенной капусты на тот же самый объем воды.

Переложите полученную смесь в стеклянную банку и выдержите три дня при комнатной температуре. Затем слейте жидкий Rejuvelac, капустный осадок выбросьте.

Сразу же отмерьте чуть больше четверти стакана (60 мл) свежего Rejuvelac'a и начните готовить следующую порцию. Смешайте 3,5 стакана грубо нарезанной (или три стакана мелко нарезанной) капусты с 1,34 стакана (360 мл) фильтрованной или дистиллированной воды, перелейте в банку и добавьте 60 мл Rejuvelac'a из предыдущей порции. Перемешайте и выдержите сутки при комнатной температуре. На все последующие порции

потребуется 360 мл воды и, соответственно, 60 мл свежеприготовленного Rejuvelac'a.

Храните Rejuvelac в холодильнике и принимайте ежедневно 120 мл в три приема, желательно во время еды. Rejuvelac, простоявший больше суток, непригоден к употреблению! Продолжайте ежедневно готовить и принимать Rejuvelac на протяжении одного-трех месяцев, пока у вас не установится регулярный и густой, но достаточно влажный стул. Повторяйте курс, когда это потребуется, особенно в случае хронического запора.

Правильно приготовленный Rejuvelac должен иметь кислый вкус и быть слегка газированным, примерно как йогурт или натуральная минеральная вода. Вода, на которой он готовится, непременно должна быть чистой! Если вы живете в местности, где воздух заражен болезнетворными бактериями, попытайтесь готовить Rejuvelac в помещении с бытовым ионизатором, который очищает воздух от вредных бактерий. Таким образом ваш фермент сохранится от заражения.

Восстановление дружественной микрофлоры кишечника — процесс довольно длительный, по он стоит затраченных усилий, поскольку предупреждает все виды желудочно-кишечных расстройств. Хорошо начать этот процесс с трех-семидневного детоксификационного голодания с использованием очищающих препаратов и промывания кишечника. Затем следует перейти непосредственно к восстановлению лактобактериальной микрофлоры с помощью трехмесячного курса Rejuvelac'a и поддерживать ее рост, включая в свой рацион достаточное количество капусты и других свежих овощей и исключив или ограничив потребление молочных продуктов, мяса, рафинированного сахара и крахмала. После этого ваше самочувствие улучшится настолько, что вы будете просто поражены.

ПИЩЕВЫЕ ФЕРМЕНТЫ

Ферменты — это, пожалуй, самая важная и самая малоисследованная форма «семян» в человеческом организме. На сегодняшний день выявлено около 5000 различных ферментов, так или иначе участвующих во всех жизненных функциях организма. Без достаточного притока ферментов человек быстро заболевает, дряхлеет и умирает. Вот что писал о них покойный



д-р Эдвард Хауэлл, один из ведущих американских специалистов по ферментам:

Ферменты — это вещества, благодаря которым существует жизнь. Они необходимы для любой химической реакции, происходящей в организме. Ни один витамин, микроэлемент или гормон не сможет действовать без ферментов. Наш организм, все его органы, ткани и клетки приводятся в действие метаболическими ферментами. Ферменты — это рабочие, которые строят наше тело из белков, углеводов и жиров, как каменщики строят дом из кирпичей. Даже если вы приобретете все строительные материалы, без каменщиков (ферментов) стройка все равно не начнется.

Существует три основных типа ферментов: пищевые, пищеварительные и антиоксиданты. Антиоксиданты вырабатываются в организме для того, чтобы связывать свободные радикалы, прежде чем последние успеют нанести ущерб клеткам и тканям. Для того чтобы вырабатывать важнейшие антиоксиданты — супероксиддисмутазу и глутатионпероксидазу, — нам необходимо достаточное количество селена и цинка. Пищеварительные ферменты, которых насчитывается 22, также вырабатываются в организме. Их выделяет поджелудочная железа, и они задействуются в двенадцатиперстной кишке на последней стадии пищеварения. Однако ферменты поджелудочной железы «работают» исключительно в двенадцатиперстной кишке, но не в желудке, и только в том случае, если в двенадцатиперстной кишке точно установлен правильный кислотно-щелочной баланс (то есть слегка щелочная среда), чего нет у большинства людей, придерживающихся современного активно окисляющего рациона.

Пищевые ферменты, существующие во множестве разновидностей, присутствуют в любых свежих продуктах, не подвергшихся кулинарной обработке. Их функция — это обработка цельных белков, жиров и углеводов на ранней стадии пищеварения в кислотной среде желудка. Наш организм не производит этих ферментов, и все они полностью разрушаются в пищевых продуктах при варке, пастеризации, консервирования, внесении синтетических добавок, микроволновой обра-



ботке и температуре выше 45 градусов Цельсия. Ни витамины, ни микроэлементы и никакие другие добавки неспособны выполнить работу, которую делают эти ферменты. Поэтому вареная и переработанная пища переваривается в желудке лишь частично, что позволяет вредным бактериям ферментировать непереваренные углеводы и гноить чистые белки. В результате возникают нарушения пищеварения и прочие расстройства. Поэтому, даже если ваш рацион более чем на 50 процентов состоит из сырых продуктов, вам следует употреблять добавочные ферменты с каждым приемом пищи. Принимать ферментные добавки полезно и в том случае, если сырые продукты преобладают в вашем рационе, поскольку ферменты укрепляют иммунную систему, повышая ее способность переваривать мертвые или больные клетки, растворять опухоли и кисты, удалять излишки холестерина, убивать бактерии и вирусы и устранять из организма все остальные нежелательные элементы, состоящие из белков, жиров и углеводов.

В даосской алхимии ферменты считаются веществами, которые возбуждают процесс преобразования пищевого семени в энергию в каждой клетке нашего организма. Китайцы традиционно получают пищевые ферменты не только из сырых продуктов, но и из соевых бобов, ферментированных с помощью особого грибка аспергилла. Японцы же, кроме фруктов, овощей и продуктов из ферментированной сои, добавляют в свой рацион такие источники пищевых ферментов, как сырая рыба и сырая говядина. Каждый день есть пищу, богатую ферментами, и принимать ферментные добавки — это единственный и наилучший способ укрепить потенциал своего телесного семени и усилить энергию, в которую оно преобразуется. Однако имейте в виду, что только высококалорийные продукты по-настоящему богаты ферментами. Это значит, что бананы и манго содержат гораздо больше ферментов, чем яблоки и апельсины, а сырая рыба и мясо — гораздо больше, чем латук и томаты.

Вот четыре важнейших фермента, содержащиеся в свежих сырых продуктах:

Протеаза

Переваривает белки, содержащиеся в пищевых продуктах, а также враждебные бактерии, поврежденные клетки, запит-



ные белковые пленки некоторых вирусов и продукты воспалительных процессов (в частности, гной). При правильном пищеварении 56 процентов белка преобразуются в глюкозу, необходимую для обмена веществ; это значит, что протеза обеспечивает выработку в печени необходимого количества гликогена (далее преобразуемого в глюкозу) и, тем самым, предупреждает гипогликемию и астению, повышает выносливость и увеличивает энергоресурсы организма.

Амилаза

Переваривает пищевые углеводы, а также гной и слизь. В комбинации с липазой может переваривать многие разновидности вирусов, включая герпес, и удалять жесткую засохшую слизь из бронхов и легких. Если вы или кто-то в вашей семье страдает астмой или хроническими заболеваниями бронхов и легких, то вы имеете возможность проверить воздействие ежедневного приема амилазы с липазой на практике.

Липаза

Переваривает жиры и защитные жировые оболочки некоторых вирусов. Также способствует растворению и перевариванию жировых накоплений, в частности артериального холестерина.

Целлюлаза

Переваривает целлюлозу до такой степени, что она легко проходит через организм в виде компактной массы. Целлюлоза не содержит необходимых питательных веществ, но является хорошим источником волокнистой массы, которая очищает кишечник.

В продаже есть много хороших ферментных добавок — в частности, препарат д-ра Хауэлла «N-Zime», приготовленный исключительно из растительных средств. Не подавляйте свою ферментативную систему добавками пищеварительных ферментов, изготовленными на основе вытяжки из поджелудочной железы животных. Данные ферменты аналогичны пищеварительным ферментам, вырабатываемым вашей собственной поджелудочной железой, и действуют только в щелочной среде двенадцатиперстной кишки на последней стадии пищеварения.

Пищевые ферменты, которых ваш организм не производит, действуют в кислой среде желудка и обеспечивают правильное протекание первой стадии пищеварения, которая имеет исключительное значение для всего организма.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Лекарственные растения — одна из древнейших в мире питательных добавок, и нигде они не изучались более тщательно, чем в Китае. Благодаря даосам, уединявшимся в отдаленных горах древнего Китая, китайское траволечение начало развиваться очень рано, и в наше время почти все практикующие даосы используют лекарственные травы или экспериментируют с ними.

Теме лекарственных растений можно посвятить многие тома, и поэтому здесь мы лишь вкратце остановимся на их основных разновидностях. Прежде всего в традиции даосского траволечения следует выделить токсизирующие растения. Тонизирующие сборы укрепляют телесное семя, стимулируют выработку жизненно важных гормонов эндокринной системы и укрепляют кровь. Они усиливают иммунитет, повышают половую потенцию, улучшают циркуляцию и увеличивают энергоресурсы организма. Однако эти сборы представляют собой исключительно профилактические средства, предназначенные для защиты достаточно здоровых людей. Больным людям использовать эти сборы не рекомендуется. Подробнее этот вопрос будет обсужден в главе «Тонизирующие растительные сборы», где также будут приведены некоторые точные рецепты таких средств.

Большинство даосов, особенно те, кто уже старше сорока, регулярно принимают женьшень. Кроме своих тонизирующих свойств, женьшень также улучшает пищеварение и усвоение питательных веществ, регулирует кровяное давление и содержание сахара в крови. В Китае женьшень издавна называют «Царем десяти тысяч лекарств».

Все лекарственные травы Китая подразделяются в соответствии с Пятью Вкусами, каждый из которых является аспектом одной из Пяти Стихийных Энергий. Вкус, которому приписывается самое мощное профилактическое воздействие, —



это горечь. Современные сахаролюбивые культуры Запада не любят горечи и старательно избегают ее; но культуры Востока до сих пор высоко ценят лечебные свойства этого вкуса. Горькие травы, такие, как корень женьшеня, корень лопуха, полынь и желтокорень канадский (голденсиал), обладают следующими свойствами:

- Выводят токсины из крови и лимфы.
- Стимулируют печень и желчный пузырь.
- Очищают вены и артерии от холестерина.
- Ощелачивают кровь и прочие физиологические жидкости.
- Действуют как антибиотики, антивирусы и антипаразиты.
- Стимулируют пищеварительную секрецию, повышают аппетит и улучшают усвоение питательных веществ.

В наше время жители Запада могли бы использовать большие дозы горьких напитков в качестве ежедневной добавки к рациону. Это отчасти компенсировало бы вредоносное воздействие их повседневной пищи, которая повышает кислотность организма, способствует накоплению холестерина и плохо переваривается. Ведь еще в средние века культуры Запада были хорошо знакомы с преимуществами горьких трав. Об этом свидетельствует множество горьких ликеров и диджестивов, которые варили монахи европейских монастырей для того, чтобы улучшить свое пищеварение, ограничить образование газов и укрепить здоровье. Многие из этих горьких лекарств — в частности, бенедиктин, фернебранку и вермут — можно легко достать и в наше время, но, наверное, мало найдется людей, знающих об их целебных свойствах. «Ангостура биттерс», популярный компонент многих коктейлей, изготовляемый из корня женьшеня, — это замечательное средство для улучшения пищеварения, которое можно купить в любом баре или продуктовом магазине. Капните полчайной ложки этого средства в четверть стакана простой или содовой воды или имбирного пива и примите за полчаса до еды, чтобы стимулировать пищеварение.

Горькие растения не только способствуют пищеварению и улучшают кислотно-щелочной баланс. Они активно выводят токсические вещества из крови, лимфы и тканей и ускоряют



удаление этих веществ из организма. Это свойство горьких растений особенно важно в наше время, когда все вокруг — от воздуха и воды до пищи и лекарств — пропитано опаснейшими ядами. Для детоксификации лимфы, очистки крови и профилактики болезней даосы охотнее всего применяют чеснок, лопух, лакрицу, мишми, полынь и одуванчик.

ГЛАВА 11

СОХРАНЕНИЕ СВОЕГО СЕМЕНИ

Токсичная грязь внутри нашего организма — вот что убивает нас. Вот почему сегодня мы стареем так быстро — мы буквально гнием и разлагаемся изнутри.

В. И. Айропс (1981)

Диета и питание, включая питательные добавки, образуют первую оборонительную линию даосской системы профилактического здравоохранения. Мы получаем свое телесное семя непосредственно из пищи и из воды, которую мы потребляем; затем мы можем укрепить, уравновесить и защитить его с помощью правильного применения разнообразных питательных добавок, о которых говорилось выше.

Но, кроме диеты и питания, существует еще несколько превентивных мер, которые мы должны принять для того, чтобы защитить свое здоровье на его самом основном уровне, то есть на уровне семени. Наиболее важными из этих мер в нашем нынешнем токсичном мире являются внутренняя очистка тканей и физиологических жидкостей, в частности крови и лимфы. Некоторые методики такой очистки кратко описаны в этой главе.



ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА И ТКАНЕЙ

Почти все врачи-натуропаты единогласно заявляют, что хронический запор и токсикоз толстого кишечника являются основной причиной многих болезней и большинства хронических расстройств, присущих всему современному миру, по более всего — той его части, которая придерживается «западной диеты». «Очистка кишечника удаляет источник ядов и позволяет крови [т. е. семени] и энергии восстановиться естественным образом», — писал около трехсот лет назад китайский врач Чжай Юхуа. Сегодня эти слова звучат вернее, чем когда бы то ни было.

Даже если ваш кишечник облегчается регулярно, вы все равно можете страдать определенной формой запора. Латинское слово *constipation*, обозначающее запор, происходит от глагола *constipare*, то есть «сжимать». То же самое мы видим и в традиционной китайской терминологии, где запор называется *бяньми*, то есть «сжатые кишки». Иными словами, запор — это состояние, вызываемое сжатыми, туго утрамбованными кишечными осадками.

Основная причина такого запора заключается в том, что большинство блюд нашего современного рациона продвигаются ото рта до ануса слишком долго. Випой тому множество факторов, затрудняющих пищеварение и замедляющих выделение: неправильное сочетание пищевых продуктов, дефицит клетчатки, обилие продуктов, способствующих образованию слизи, гниение белков, несхватка пищевых ферментов, а также стрессы. Чем дольше остатки пищи остаются в кишечнике, тем суше они становятся и тем плотнее утрамбовываются. Здоровый стул должен выходить кашецеобразной кучкой и обрываться при окончании дефекации. Если вы хотите знать, на что должен быть похож здоровый стул, попробуйте в течение одной-двух недель два раза в день принимать средство для очистки кишечника, изготовленное из толченных семян блонного подорожника, или же на протяжении одного-двух месяцев два раза в день пить сок квашеной капусты, или принимайте и то, и другое вместе — и тогда вы (быть может, впервые в своей жизни) ощутите нормальное кишечное отправление.



Смертный стул не просто с трудом продвигается через кишечник, но оставляет на его стенках слой скользкого слизистого вещества. Постепенно эти слои уплотняются и образуют прочное, резиноподобное липкое покрытие, которое закупоривает кишечник и еще больше препятствует выходу каловых масс. Эти вредоносные отложения накапливаются слой за слоем, год за годом на протяжении всей вашей жизни, и токсины, которые в них содержатся, постоянно просачиваются в кровь сквозь стенки тонкой кишки, покрытые многокилометровой сетью капилляров. Кровь вбирает в себя эти токсины и разносит их по всему телу, при этом отравляя ткани, ослабляя органы, нарушая иммунитет и вызывая различные расстройства. Следует помнить, что чистота ваших органов — это чистота вашей крови; а чистота вашей крови — это чистота вашего кишечника. Поэтому, очищая свой кишечник, вы очищаете кровь, а кровь, в свою очередь, очищает органы.

Нормальный здоровый кишечник проявляет естественную реакцию, которая называется «гастроколическим рефлексом» и заключается в том, что кишечные позывы автоматически возникают каждый раз, когда желудок наполнится. Неправильная манера питания в сочетании с современным «приучением к горшку» уничтожают этот естественный рефлекс полностью и без остатка. В первобытных обществах дети бегают нагишом и облегчаются там, где почувствуют нужду. В современном «цивизованном» обществе детей приучают сдерживать свой гастроколический рефлекс, сжимая кишечник до тех пор, пока нужда не станет невыносимой. Современные унитазы с сиденьем, не позволяющие кишечнику облегчиться полностью, осложняют ситуацию еще больше. Поэтому единственный способ восстановить нормальную работу кишечника — это полностью очистить свои кишки от накопившихся токсичных остатков, полностью перестроить свою манеру питания и постараться приучить себя оправляться правильно и чаще. «Правильнее» — значит сидя на корточках, а не на сиденье унитаза; «чаще» — значит бегать в туалет каждый раз, когда вы почувствуете хотя бы самый легкий позыв.

Многие методики и средства, позволяющие очистить кишечник, вывести токсины из тканей и очистить кровь (в част-



ности, семидневное голодание с ежедневным промыванием кишечника), подробно описаны в «Дао здоровья» (глава «Голодание и выделение»). По завершении программы очистки кишечника и тканей вы ощутите освежающую легкость тела, повышение уровня энергии и подъем духа. Причина такого состояния заключается в том, что энергия извлекается из семени и, в свою очередь, питает дух; и поэтому, очистив свое телесное семя, вы естественным образом получите более мощную и обильную энергию, которая поддержит более возвышенный и сияющий дух. Таковы возможности самых основных техник даосской алхимии.

Женщинам, которые решаются применить семидневное голодание для очистки кишечника и детоксификации тканей, стоит обратить внимание на изменения в менструальном и овуляторном циклах, которые могут возникнуть в результате этой процедуры, особенно если она проводится впервые. Это совершенно естественный результат очистки телесного семени, восстановления баланса телесной энергии и гармонизации жизненных функций. Поэтому, если вы пользуетесь какими-либо методами контроля рождаемости (в частности, теми, что описаны в «Дао здоровья»), вам не стоит полагаться на эти методы до тех пор, пока ваши циклы вновь не станут регулярными и предсказуемыми. Обычно это происходит через один-два месяца; а после того, как ваш кишечник и ваши ткани будут очищены, последующие голодания уже почти или совсем не будут воздействовать на ваш менструальный цикл.

УПРАЖНЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

«Текучая вода никогда не застаивается, подвижная дверная петля никогда не ржавеет», — писал около 1300 лет назад великий китайский врач и даосский учитель Сунь Сю-мяо. Д-р Сунь сохранял подвижность на протяжении всей жизни и дожил до 101 года. Человеческое тело создано для того, чтобы двигаться на собственных ногах, а не сидеть в автомобиле или стоять в лифте, пока машины выполняют за него всю работу. Д-р Сунь не случайно использует в качестве метафор «воду» и «дверную



петлю». Этим он хочет сказать, что мы должны заставлять двигаться не только свои «петли» (то есть суставы), но и свою «воду» (кровь, лимфу и прочие физиологические жидкости). «Ржавые петли» (артрит, ревматизм, радикулит) и «застоявшаяся вода» (нарушения кровообращения, выделительной и лимфатической систем) превратились в эпидемические бедствия в нашу эпоху механических средств передвижения и сидячего образа жизни. Но физические упражнения абсолютно необходимы для поддержания здоровья и жизнеспособности нашего физического тела. Без достаточной физической деятельности тело атрофируется, и поэтому его пужно использовать — пока вы еще в состоянии это сделать.

Самой лучшей формой физических упражнений, наверно, можно назвать китайский *цигун*, описанный в последующих главах, а также в «*Диа здоровья*» (главы «Дыхание» и «Упражнения»). Наряду с *цигуном*, для профилактического оздоровления пригодны любые формы физических упражнений с аэробным эффектом, лишь бы они не утомляли вас чрезмерно. Многие виды атлетических упражнений (например, бег трусцой или спортивные игры на свежем воздухе) педобны тем, что многие люди не могут заниматься ими достаточно регулярно, и поэтому не сохраняют физическую форму, необходимую для этих упражнений. Вследствие этого атлетические занятия скорее вредны, чем па пользу. Одно из преимуществ *цигуна* заключается в том, что им могут уверенно заниматься и старики, и молодые, и мужчины, и женщины, и сильные, и слабые — и всем это будет в равной степени полезно.

После *цигуна* самой лучшей формой физических упражнений является плавание, мягко упражняющее все суставы, мышцы и сухожилия во взаимосвязи с ритмическим дыханием. Гольф очень полезен тем, кто больше ездит в автомобиле, чем ходит пешком, поскольку это хороший повод поразмяться и подышать свежим ионизированным воздухом зеленых лужаек. Прогулки по лесам и полям и танцевальная аэробика — тоже довольно эффективные методы, заставляющие «воду течь и петли двигаться».

Еще одна замечательная форма физической терапии — это массаж. Особенно хорош традиционный тайский массаж, сочета-



тающий присмы индийской йоги и китайской акупунктуры в единой и весьма эффективной технике, усиливающей тонус мышц, растягивающей сухожилия, расслабляющей суставы, усиливающей кровообращение, дрепирующей лимфу и уравновешивающей энергию. Еще одна полезная система терапевтического массажа — это китайский *дуйна* («толкай и три»), сосредоточенный главным образом на суставах и энергетических точках; и его японский «родственник» по имени *шинцу*. Фактически же почти все формы массажа могут служить отличной физической терапией (разумеется, если массажист достаточно хорошо обучен).

То же самое относится и к хиропрактике — превосходному способу восстановить правильное расположение и подвижность «петель» человеческого тела и наладить его энергетический баланс. Достаточно опытный хиропрактик сможет убедить и излечить вас от огромного множества болезней; однако немалый костоправ развинтит все вапи «петли» всерьез и надолго.

ПОДМЕТЕНИЕ КОЖИ

Один из лучших способов очистки своей лимфатической системы — это подметание поверхности кожи мягкой сухой щеткой, сделанной из натуральной растительной щетинины. В традиционном китайском варианте для этого используется сухое волокно бахчевого овоща, который называют «шелковым кабачком» (на Западе он известен как люфа). Однако практика показала, что гораздо больший эффект дают щетки из натуральной щетинины. В любом случае щетка должна быть сделана из мягкого натурального материала, иметь длинную ручку и всегда оставаться сухой.

Подметание сухой кожей стимулирует лимфатические каналы и заставляя их сбрасывать токсичное слизистое вещество в толстый кишечник. Таким образом очищается вся лимфатическая система. Лимфа большинства современных людей хронически токсична, а лимфатические узлы постоянно опухают. В таком состоянии токсины разносятся по всему организму, и



лимфа уже не может очищать кровь и клеточные жидкости. Подметание сухой кожи не только позволяет лимфе выполнять свои очистительные функции и не допускать токсины в кровь и другие жизненно важные жидкости, но и улучшает поверхностную циркуляцию крови и принесит вам чувство бодрости.

Подметание кожи следует выполнять один раз в день, лучше всего утром, едва встав с постели. Оно требует всего нескольких минут. Если вы чувствуете себя вялым, отравленным или больным, то вам стоит подметать кожу два раза в день. Тело при этом должно быть сухим и полностью обнаженным; проводите щеткой один-два раза по всем поверхностям тела, кроме лица. Не пужно ни скрести, ни массировать кожу, ни вращать щетку на теле — просто мягко рисуйте щеткой длинные полосы на теле в направлении толстого кишечника. Подметайте руки от кистей к плечам, ноги от стоп к бедрам, спину, грудь и бока сверху вниз, ягодицы снизу вверх, шею сверху вниз, и плечи от одного к другому. Через несколько дней вы можете заметить в своем кале желеобразные слизистые массы. Это токсичная лимфа, выведенная в толстую кишку в результате подметания кожи.

Для полной очистки лимфы применяйте подметание кожи ежедневно в течение трех месяцев. После этого его желательно проводить два раза в неделю, чтобы поддерживать чистоту лимфы, но если вы почувствуете ухудшение здоровья, вы можете снова начать подметать кожу ежедневно.

ОСТРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Возникновение многих острых заболеваний (горячки, гриппа, бронхита, поноса) часто свидетельствует о том, что ваша кровь, лимфа, легкие и толстый кишечник загрязнены слишком сильно, и организм вынужден принять аварийные меры, чтобы вывести токсины из своих тканей и восстановить здоровый гомеостаз. Если токсическая загрязненность ваших тканей усиливается, ваш организм становится гораздо более уязвимым для аномальных энергий окружающей среды (Шесть Зол) и эмоцио-

нальных напряжений (Семь Эмоций), а также для микробов, постоянно присутствующих и вокруг, и внутри нашего тела.

Например, лихорадка — это не что иное, как средство, применяемое нашим организмом для того, чтобы выжечь болезнетворные бактерии и микробы. Научно доказано, что большинство микробов, связанных с человеческими болезнями, погибают при повышении температуры, вызванном лихорадкой. Поэтому тот, кто принимает жаропонижающие, в большинстве случаев лишь ослабляет сам себя и продлевает свои страдания, помогая бактериям выжить в его организме. То же самое относится к жидкому насморку, частому сухому кашлю, обильному потоотделению и поносу. Все это средства для аварийной очистки организма от токсичных остатков.

Самый лучший способ защитить свое семя и восстановить здоровье при наиболее острых заболеваниях — это, во-первых, немедленно исключить из своего рациона продукты, способствующие окислению организма и образованию слизи (в частности, мясо, молочные продукты, крахмал и сахар). Лучше всего либо голодать и пить только фильтрованную или дистиллированную воду, либо потреблять только свежие фрукты и овощи, преимущественно в виде свежевыжатого сока.

Во-вторых, нужно два раза в день проводить подметание кожи для того, чтобы ваша лимфа очистилась и смогла вывести токсины из тканей и крови. Если у вас есть возможность, постарайтесь два раза в день, сразу же после подметания кожи, ставить себе клизму или делать промывание кишечника. Это нужно для того, чтобы смыть со стенок толстого кишечника напластования отходов и стимулировать очистительную реакцию вашего организма.

Для того чтобы ускорить процесс очистки и выведения токсинов, принимайте соответствующие лекарственные растения, лучше всего горькие. Некоторые превосходные китайские патентованные лекарства от различных распространенных болезней вы можете найти в главе «Основные лекарства». Более подробную информацию об использовании китайских лекарственных растений можно найти в моей книге «*Chinese Herbal Medicine*» («Китайское траволечение»).



И, наконец, еще одно не менее важное условие: сохранять расслабленность и полноценно отдыхать во время лечения. Пусть болезнь идет своим чередом, пока токсины не будут полностью выведены из вашего организма и ваша энергия не восстановит свою силу и равновесие.

ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ

Одна из глав «Дао здоровья», озаглавленная «Дао секса», вызвала особенно большой интерес у читателей, и это вполне закономерно. Идея о том, что половой акт можно растянуть на час и больше, если сдерживать свою эякуляцию, с точки зрения большинства жителей Запада выглядит экзотической новинкой, никоим образом не совместимой со слезливой романтикой или отчаянным разрывом традиционного западного секса. Иудейско-христианская культура окружила секс запретами и напесмешками, и в результате западное общество так и не имело возможности исследовать терапевтическое воздействие половой жизни. В связи с этим секс является одной из областей, где народы Запада могут многому научиться у традиционных культур Восточной Азии и Индии.

Даосская традиция всегда считала сильное половое влечение таким же характерным признаком хорошего здоровья, как здоровый аппетит. Проявления этого влечения на практике могут сделать нас здоровыми или больными, восстановить или разрушить и даже сохранить или отобрать нашу жизнь. Точно то же относится и к питанию: от того, как и чем мы удовлетворяем свой аппетит, зависят наши пищевые привычки, которые либо способствуют нашему здоровью, либо разрушают его. Как и в питании, в сексе тоже есть правильные и неправильные способы удовлетворения своего влечения, но это совсем не то, что имеет в виду мораль.

Согласно даосским воззрениям, половое влечение происходит оттого, что из печени начинает распространяться энергия Древа, связанная с весной — временем года, когда из сильно сконденсированной энергии Воды в почках возникает половая энергия. Когда половая активность снимает и ослабляет напря-



жения, вызванное сдерживанием энергии полового влечения Древа (печени), это может вызвать истощение или застой энергии Воды (почек), которая поставляет гормоны, необходимые для такой активности. У мужчин основная проблема — это истощение энергии почек в результате слишком частых эякуляций; у женщин — это застой энергии почек из-за слишком редких или недостаточно полных оргазмов, и у обоих полов — истощение энергии почек и половой потенции в результате хронического стресса. Поскольку половое удовлетворение служит превосходным антистрессовым средством как для мужчин, так и для женщин, половое сношение должно производиться таким образом, чтобы полностью удовлетворить женщину, но при этом не истощить мужчину. Такой способ сношения — это «Дао Инь и Ян», где Инь полностью расслаблен и удовлетворен, в то время как Ян тщательно контролируется и сохраняется с помощью регулирования семяизвержения в соответствии с возрастом, здоровьем, временем года и прочими переменными факторами. Это позволяет мужчине избежать истощения. Причины и традиционные методики занятий «Дао Инь и Ян» подробно описаны в «Дао здоровья».

Даосы считают, что половой акт полезен для здоровья, если после него человек чувствует себя расслабленно, освеженно и приподнято, и вреден в том случае, если оставляет после себя ощущение слабости, истощения и разочарования. Таким образом, подход здесь очень индивидуален. Сексуальная йога даосов — учение просветительское и вполне научное и рациональное — на протяжении столетий обвинялась в том, что она служит всего лишь ширмой для обыкновенного разврата. И действительно, во все века, да и в наше время существуют шарлатаны и развратники, использующие Дао как дымовую завесу для собственной распушенности. Поэтому мы не должны верить популярным сказкам о сексе, но не должны и подавлять свое половое влечение в угоду собственному «благоразумию» или под воздействием воспоминаний о каких-либо неприятных событиях прошлого. Мы должны уметь, что же такое секс на самом деле, забыть всевозможные небылицы, а затем пойти себе любящего и понимающего партнера.



Правильный секс может служить одним из самых надежных, эффективных и приятных средств для того, чтобы создать активный приток мощного гормонального семени, усилить энергетику, укрепить иммунитет и продлить свою жизнь. Секс не противоречит духовным ценностям — напротив, он способен заложить прочную основу вашего семени и создать обильные резервы энергии, которые послужат основой для вашего продвижения по более возвышенным путям культивации духа.

После того как вы измените свой рацион, научитесь использовать питательные добавки и сохранять свое семя, для вас настанет пора сделать следующий шаг по пути даосской алхимии, то есть начать работать непосредственно с энергией.

ГЛАВА 12

ЭНЕРГИЯ: ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ И ИСКУССТВЕННАЯ

Наука говорит нам о том, что все на свете — это энергия, и даже материя — всего лишь одна из форм энергии. Стул, на котором вы сидите, состоит из обыкновенных энергетических вибраций, только очень замедленных. Наше тело составлено из множества разнообразных энергетических паттернов и вибраций. И даже вселенная и все, что в ней есть, — это тоже различные уровни вибраций.

Д-р Джон Вэлтхейм, энерготерапевт *рейки*.

Жизненная энергия — это основа любой восточной медицины, медитативной практики или воинских искусств. В Китае ее называют *ци*, в Индии — *прана*; это нематериальная, но высоко функциональная сила, которая движет вселенной и наделяет жизнью все живые существа, включая людей. Согласно воззрениям даосской алхимии, энергия проистекает из семени и руководит семенем; это значит, что материя и энергия взаимосвязаны. Точно так же энергия питает



дух, а дух руководит энергией, а следовательно, через энергию руководит и материей.

Изначальные формы энергии, пронизывающие всю вселенную, — это свет, тепло, электричество, магнетизм и ядерная энергия. Свет и тепло тесно связаны между собой и часто проявляются одновременно (например, в виде пламени); точно так же связаны электричество и магнетизм. Все эти силы непосредственно участвуют в энергетической системе человека.

Первыми атрибутами любой космической энергии являются движение и преобразование; а основное условие, необходимое для того, чтобы энергия двигалась, — наличие энергетической полярности. Электромагнитная энергия движется и преобразуется с помощью динамического напряжения, возникающего в энергетических полях между двумя противоположно заряженными полюсами, которые называются «положительным» (Ян) и «отрицательным» (Инь).

Поверхность Земли (отрицательный полюс) и ионосфера (положительный полюс) взаимодействуют как две заряженные пластины и создают мощное электромагнитное поле, покрывающее всю планету. Напряженность между этими полюсами иногда достигает нескольких тысяч вольт на метр. Электромагнитное поле земли постоянно ионизирует молекулы воздуха в атмосфере, и когда мы дышим, мы вбираем в себя электричество, которым заряжены эти молекулы. Дыхание подключает нас к электромагнитному полю Земли и настраивает нашу энергетическую систему на частоту ее пульсаций. Здоровье и жизненная сила человека в значительной степени зависят от того, насколько он способен принимать в себя атмосферную энергию Земли в процессе дыхания. А это, в свою очередь, зависит от трех факторов:

- как вы дышите,
- каким воздухом вы дышите,
- какова напряженность электромагнитного поля, в котором вы дышите.

Неглубокое и перитмичное дыхание мешает усваивать энергию из атмосферы и, таким образом, наносит ущерб нашей жизненной силе. Загрязнение воздуха значительно снижает ко-



личество атмосферной энергии, которую мы можем усвоить даже при самом правильном дыхании, поскольку загрязненный воздух содержит в себе чрезмерную концентрацию тяжелых и медлительных положительных ионов, которые нейтрализуют энергонаполняющее воздействие отрицательных ионов. Искусственные энергетические поля, создаваемые в нашем непосредственном окружении линиями электропередач и трансформаторами, микроволновым излучением, радио- и телепередачами, бытовой техникой и прочей современной аппаратурой, вмешиваются в связь нашего тела с энергией естественного электромагнитного поля Земли и наносят огромный ущерб всему нашему организму. Кроме того, высотные здания и железобетонные конструкции способны ослаблять электромагнитные поля в жилых помещениях, практически сводя их к нулю. Вследствие этого воздух в таких помещениях очищен от животворящей электромагнитной энергии Земли. Вот почему, просясь несколько часов за столом в высотном офисе, вы часто чувствуете себя гораздо более уставшими, чем после целого дня тяжелой физической работы на открытом воздухе.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ: ДАОССКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Даосы знают о существовании электромагнитного поля Земли уже не меньше пяти тысяч лет. *Цигун* («делание энергии») настраивает энергетику человеческого организма на частоту энергетического поля Земли, тем самым создавая резонанс между Тремя Энергиями, то есть энергией Неба (атмосфера), Земли (почва) и человека (который называется *цигуном*). Древние даосы называли положительный полюс Неба «Ян», а отрицательный полюс Земли — «Инь»; энергия же, которую генерируют эти полюса, носит название *ци*. Китайское слово «*тиньци*» («погода») в буквальном переводе значит «небесная энергия»; земную энергию китайцы называют *дици*, а электрическую — *дянци*.

Как уже говорилось ранее, человеческая энергия имеет два основных аспекта: «преждедневный» (или «изначальный») и «посленебный» (или «временный»). Посленебная энергия



существует в двух разновидностях: это «небесная» энергия, которую человек получает из воздуха посредством дыхания, и «земная», которую он получает из воды и пищи посредством пищеварения и обмена веществ. Совокупность этих двух энергий называют энергией Огня, или «янской» энергией. Прежде небесная энергия содержится в прежде небесном изначальном семени (*юаньцзин*), которое мы получаем в результате слияния сперматозоида и яйцеклетки своих родителей и которое хранится в нашем организме (особенно в надпочечниках) в виде мощных гормонов. Энергия, которую мы получаем из прежде небесного семени, называется энергией Воды, или «иньской» энергией. Вот что пишет об этом д-р Ян Жуинмин, даосский мастер *цигун* и боевых искусств, проживающий в Массачусетсе, в своей книге «*The Root of Chinese Chi Kung*» («Корень китайского *цигуна*»):

Обычно Ци генерируется или преобразуется естественно и спонтанно из Семени внутри нашего организма. Это Семя включает в себя присущее нам от рождения Изначальное Семя, которое порождает Водяное Ци; и Семя из воздуха и пищи, которое преобразуется в Огненное Ци. Такое естественное генерирование Ци является источником нашей жизненной силы.

В нашей энергетической системе *ци* принимают различные формы. Кроме двух основных энергий — «водяной» и «огненной», — человеческая энергия включает в себя Пять Стихийных Энергий, связанных с пятью парами «иньских» и «яньских» органов нашего тела; энергии Семи Эмоций, генерируемые временным посленесенным разумом; питающую энергию *инчи*, которая течет внутри наших энергетических меридианов; защитную энергию *вэйци*, которая окружает поверхность нашего тела защитной аурой, и множество других. Однако, в конечном итоге, все эти энергии происходят из одних и тех же основных источников: пищи, воздуха и «изначального семени» гормонов.

Внешние энергии окружающей среды, такие, как Шесть Зол (энергии неблагоприятных погодных-климатических условий) и их еще более вредоносные современные родственники — микроволновое излучение и аномальные электромагнитные поля, — могут легко вторгнуться в электромагнитную систему чело-



века и разрушить ее, особенно если защитный энергетический слой человека ослаблен или нарушен. Китайский *цигун* восстанавливает нормальную вибрацию нашего электромагнитного поля; поэтому тот, кто занимается *цигуном*, получает возможность согласовать свою энергию с успокоительным энергетическим полем Земли и получить животворный толчок естественной энергии, который изгонит из нашего организма все вредоносные аномальные энергии.

На посленесенном уровне *цигун* улучшает пищеварение, обмен веществ, дыхание и прочие жизненные функции организма, но его главное преимущество состоит в том, что он способствует подъему успокаивающей и омолаживающей «водяной» *ци*, добываемой из изначального источника. Нестесненность современного стиля жизни, с его постоянным переизменением и возбуждением, хроническими стрессами, таблетками и электромагнитным загрязнением, приводит к тому, что почти каждый из нас имеет смертельно опасный избыток «огненной» энергии, циркулирующей внутри организма. Применение системы *цигун* позволяет нейтрализовать эту избыточную энергию с помощью восстанавливающей «водяной» *ци*. Однако для того, чтобы это средство действовало, нужно не только правильно выполнять упражнения *цигун* каждый день, но и свести к абсолютному минимуму те аспекты своего стиля жизни, которые генерируют избыточную «огненную» энергию и подрывают жизненную силу человека.

Омолаживающая жизненная энергия, от которой зависит здоровье каждого из нас, носит название «Истинной Энергии» (*жэнци*). Это и есть тот тип энергии, который культивируют упражнения *цигун*. Команды, исходящие из нашего разума и мозга, оказывают непосредственное воздействие на качество и циркуляцию энергии; таким образом претворяется в жизнь вышеприведенное утверждение о том, что дух управляет энергией. Вследствие этого очень важно, чтобы во время занятий *цигуном* ваш разум был спокоен и «пуст», то есть в ходе занятий вы должны свести к минимуму постоянную гиперактивность коры головного мозга, которая служит источником нескончаемого диалога с самим собой. «*Канон внутренней медицины*» утверждает: «Когда разум спокоен и пуст, истинная *ци* поступа-



ет в его распоряжение, и угроза болезней сменяется безопасностью». В переводе на современный медицинский язык это значит, что кора головного мозга, работающая на высоких частотах, должна быть успокоена до такой степени, чтобы вся нервная система переклонилась в успокаивающий и восстанавливающий парасимпатический режим, который работает на низких частотах электромагнитного пульса Земли. Вот почему эффективным дополнением к *цигуну* или любой другой технике восстановления здоровья является упражнение «сидеть спокойно, ничего не делать», то есть медитация.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СЕТЬ ЧЕЛОВЕКА

Уже около пяти тысяч лет назад китайские врачи и даосские алхимики выяснили, что человеческая энергия имеет электромагнитную природу; около двух тысяч лет назад это было зафиксировано в «Каноне внутренней медицины». Было обнаружено, что эта энергия протекает внутри человеческого тела по сложной сети каналов (*май*), меридианов (*жин*) и капилляров (*люю*), пронизывающей весь организм. На главных меридианах были открыты чувствительные энергетические точки *сяо*, которые действуют подобно энергораспределительным питам, перераспределяющим энергию по силовым линиям. Меридианы и их силовые точки — основной объект иглоукалывания и точечного массажа — оздоровительных техник, которые используют их непосредственно для того, чтобы корректировать мощность, баланс и протекание жизненно важных энергий.

Д-р Роберт Бейкер из нью-йоркского *Upstate Medical Center* подтвердил это учение об энергетической сети человека, наглядно продемонстрировав, что основные точки, используемые для иглоукалывания, имеют гораздо более низкое электрическое сопротивление (а следовательно, и более высокую проводимость), чем остальные участки поверхности человеческого тела. Исследования, проведенные в тайбэйском *Veterans' General Hospital*, показали, что заболевание того или иного органа резко изменяет электрическое сопротивление связанной с этим органом силовой точки. Силовые точки и меридианы не только доставляют жизненную энергию к соответствующим органам, но и отражают любые патологические процессы, происходящие

в этих органах, что позволяет врачам точно диагностировать болезнь и облегчать ее лечение.

Каждый из двенадцати главных меридианов связан с физиолого-энергетической системой и жизненно важными функциями одного из двенадцати органов (см. рис. 8). Кроме того, каждый меридиан соотносится и с другими физиологическими функциями, которые могут не иметь отношения к данному органу, но фактически связаны с ним невидимой сетью меридианов. Например, китайским медикам очень хорошо известно, что болезни глаз часто бывают связаны с дисфункцией печени и что *тиннитус* (звон в ушах) — это симптом почечного расстройства. Вследствие этого, когда китайский врач говорит о «печени» или о «почках», он имеет в виду нечто гораздо более обширное, чем «печень» и «почки» традиционной западной медицины. Китайский врач принимает в расчет и обычные биологические функции данного органа, и периферическую активность его энергии, и эмоционально-психические проявления, связанные с этой энергией, и все симптомы, наблюдаемые в тех участках тела, через которые проходит энергетический меридиан данного органа.

Кроме двенадцати главных меридианов, каждый из которых связан с физиолого-энергетической системой одного из главных органов, в организме существует сеть, которая называется «Восемь Чрезвычайных Каналов» (*цзинг баймай*) (см. рис. 9). Если представить двенадцать главных меридианов как «реки» энергии, орошающие органы и ткани жизненной силой, то Восемь Чрезвычайных Каналов служат «резервуарами», которые запасают энергию и по мере надобности переливают ее в двенадцать главных меридианов или же, наоборот, забирают из них излишнюю энергию. Именно эти восемь каналов в первую очередь подвергаются воздействию упражнений *цигун*, которые наполняют их Истинной Человеческой Энергией, распределяемой затем по двенадцати главным меридианам. Среди восьми резервных каналов наиболее важны два: Канал Управления, поднимающийся вдоль позвоночника от промежности к голове, и Канал Понимания, спускающийся вдоль позвоночника от головы к промежности. Это два основных канала, с которыми работает даосская алхимия. Только эти два канала

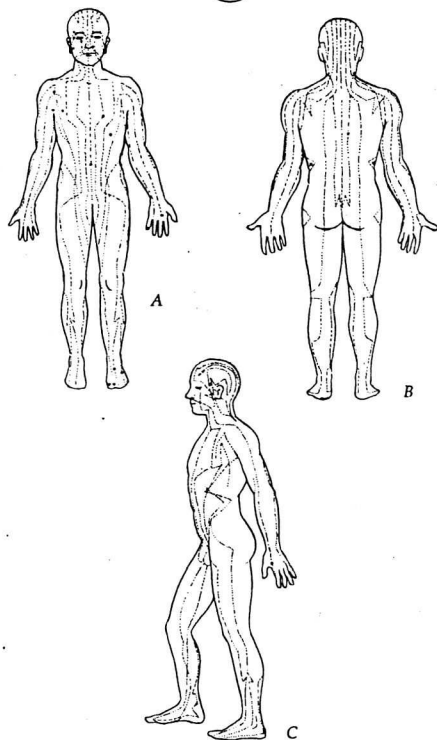


Рис.8. Двенадцать главных меридианов. Каждый меридиан связан с физиолого-энергетической системой определенного органа и регулирует жизненно важные функции этой системы.

- А. Вид спереди: меридианы «иньских» органов.
 В. Вид сзади: меридианы «янских» органов.
 С. Вид сбоку.

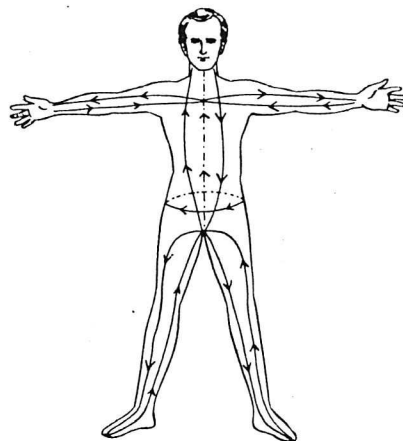


Рис.9. Восемь Чрезвычайных Каналов.

имеют свои собственные силовые точки. У остальных шести каналов силовые точки расположены вдоль соответствующих меридианов.

От двенадцати главных меридианов и Восьми Чрезвычайных Каналов ответвляется пятнадцать «дочерних» сетей, состоящих из тонких энергетических капилляров *люо*, и огромное множество «внуков» — ответвлений этих сетей, которые покрывают каждую ткань и каждую клетку нашего тела. *Цигун* и медицина обычно уделяют основное внимание меридианам двенадцати органов, восьми резервным каналам и их силовым точкам. Более высокие ступени *цигуна* (в частности, медитация) также используют центральный, или Ударный канал, который, вместе с каналами Управления и Понимания, руководит движением и распределением энергии от корневых половых центров в нижней части тела до высших мозговых центров, находящихся в голове.



Как можно увидеть на рисунках, меридианы и каналы распределены очень логично. Меридианы шести органов проходят по рукам и верхней части туловища, в то время как меридианы остальных шести органов проходят по ногам и нижней части туловища. Шесть каналов, проходящих спереди и по внутренним поверхностям тела, управляют «иньскими» органами; шесть каналов, проходящих по спине и паружным поверхностям тела, связаны с «яньскими» органами. Точно так же канал Управления, поднимающийся вдоль позвоночника, контролирует шесть главных «яньских» меридианов, а Канал Понимания, находящийся спереди, регулирует шесть главных «иньских» меридианов. Эти четырнадцать энергетических сосудов и все связанные с ними сети образуют третью систему циркуляции, которая функционирует наряду с кровеносной и нервной системами. С точки зрения функционирования, энергетические каналы более связаны с кровообращением, чем с нервной системой, и это отражено в древней даосской формуле «кровь следует за энергией». Одна из причин «усталости крови» (анемии) заключается в недостаточной циркуляции жизненной энергии, из-за чего кровь испытывает нехватку жизненной силы.

Энергетическая сеть человека выполняет множество жизненно важных функций. Она регулирует циркуляцию крови, посылает защитную *вэйци* к поверхности тела, чтобы уберечь его от вредоносных вторжений извне, и разносит питающую *инци* по органам, железам, костному и головному мозгу и прочим внутренним тканям для того, чтобы питать их жизненные функции. Внутренняя циркуляция питающей энергии происходит по схеме, изображенной на рис. 10. Распределение внутренней энергии вращается вокруг Каналов Управления и Понимания и приводится в движение органической энергией легких. Вот почему для человеческого здоровья так важно правильное дыхание.

С точки зрения патологии, все заболевания и их симптомы отражаются на меридианах и силовых точках и связаны с различными формами дисбаланса или функциональных нарушений в протекании и распределении защитной и питающей энергии. Опытный китайский диагност может выявить больной орган путем пажатия на энергетические точки этого органа.

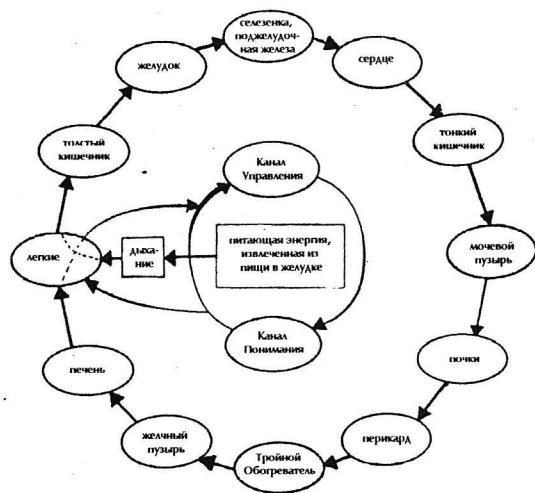


Рис. 10. Внутренняя циркуляция питающей энергии, извлеченной из пищи в желудке, приводится в движение дыханием и проходит по меридианам всех двенадцати органов. Этот процесс регулируется каналами Управления и Понимания, которые также служат резервуарами для хранения излишков энергии и распределения этой энергии по мере необходимости.

Если орган нездоров, пажатие будет болезненным. Для излечения болезни врач прописывает растительные средства, которые восстанавливают утраченное равновесие, высвобождают энергию, необходимую для лечения и направляя ее к больному органу согласно закону «естественной склонности» (*зуйжин*), которая существует между энергиями тех или иных растений и определенными физиолого-энергетическими системами органов. Кроме того, врач может воздействовать на больной орган с помощью иглоукалывания или точечного массажа соответствующих меридианов и точек. А продвинутое пажатие внутренних



ней алхимии во многих случаях могут самостоятельно проделывать многие медицинские процедуры, накачивая энергию в больной орган через систему меридианов. Таким образом они способны лечить и самих себя, и других людей.

Таковы традиционные китайские техники энергетического исцеления. Пожалуй, западным врачам здесь есть чему поучиться у своих восточных коллег.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ПОЛЯ

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗАПАДНОЙ НАУКИ

Электрический ток всегда генерирует вокруг своего проводника магнитное поле. В уже упоминавшейся книге «*The Root of Chinese Chi Kung*» («Корень китайского цигуна») д-р Ян приводит следующую цитату из статьи д-ра Ричарда Бренингмайера, опубликованной в «*Bio-Energy Health Newsletter*» («Повости биоэнергетического здравоохранения»): «Жизнь невозможна без электромагнитных полей, и здоровье невозможно, если эти поля долго находятся в несбалансированном состоянии. Магнитная энергия — это энергия природы, находящаяся в совершенном равновесии».

Известно, что вся Земля окружена своим собственным геомагнитным полем и что это поле испытывает разрушительное воздействие солнечных ветров (и особенно, всплеск на солнце), которые могут вызывать в нем магнитные бури. Менее известно, что человеческий мозг тоже является проводником электрического тока и генерирует свое магнитное поле, распространяющееся вокруг него на несколько метров. Сущность и конфигурация этого поля непосредственно зависят от деятельности мозга. Это и есть аура, которую часто можно увидеть на портретах западных и восточных святых. Все наше тело тоже имеет собственное электромагнитное поле, с положительным полюсом Ян и отрицательным полюсом Инь (рис. 11). Вот что пишет об этом д-р Ян:

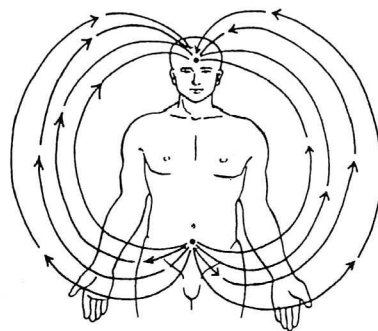


Рис.11. Электромагнитное поле человека является уменьшенной моделью электромагнитного поля Земли; человек здоров, когда его поле настроено на поле Земли. Энергии земли собираются в нижней части живота (отрицательный полюс) и поднимаются к голове (положительный полюс), где фокусируются небесные энергии.

Когда кусок стали помещают в магнитное поле, он превращается в магнит. Поскольку наше тело состоит из проводящего материала и находится в магнитном поле Земли, мы вполне можем утверждать, что оно тоже напоминает магнит. Поскольку магнит имеет два полюса, расположенные на концах его центральной оси, нетрудно догадаться, что магнитные полюса нашего тела должны находиться в области головы и в нижней части живота.

Наука доказала, что энергетическое поле человека испытывает непосредственное воздействие энергетического поля Земли. Это воздействие порождает явление, которое мы называем «биоритмами» или «биоциклами». Типичным примером таких биоритмов являются двадцативосьмидневный менструальный цикл у женщин, который повторяет аналогичный цикл воз-



действия Луны на электромагнитное поле Земли, а также циклы сна и бодрствования, которые легко паруются фазами Луны и вспышками на Солнце. Вследствие этого нетрудно понять, что на биоритмы человека могут воздействовать и другие электромагнитные поля, генерируемые линиями электропередач, микроволновыми приборами и прочими искусственными источниками.

Почтовые голуби всегда находят дорогу домой, настраиваясь на электромагнитное поле земли с помощью кристаллов магнетита, находящихся на поверхности их мозга. Этот магнитный орган позволяет им возвращаться домой даже в темноте и тумане. Однако если к голове такого голубя прикрепить небольшой магнит, это нейтрализует его чувствительность к энергетическому полю Земли, и он уже не найдет нужного направления и собьется с пути.

Д-р Робин Бейкер из Манчестерского университета (Великобритания) считает, что определенное количество кристаллов магнетита находится в голове человека над базальными извилинами, непосредственно перед гипофизарной железой. Именно здесь находится то, что даосы и индийские йоги называют «Верхним Эликсирным Полем» или «Небесным Глазом». Это один из самых мощных энергетических центров нашего организма, и когда он «открывается» с помощью *цигун* и медитации, человек приобретает чувства и интуиции, которые неведомы непосвященным.

Гипофизарная железа когда-то считалась главной железой организма, но в последнее время ей уже не придают такого значения. Прямо над этой железой обнаружена маленькая и таинственная шишковидная железа, находящаяся прямо в центре головного мозга. Эта железа выделяет огромное количество нейротрофических (в частности, мелатонин и серотонин), воздействующих практически на все функции человеческого организма, включая построение, циклы сна и бодрствования, аппетит и половое влечение. Выяснено также, что шишковидная железа чрезвычайно чувствительна к колебаниям магнитного поля Земли, и эти колебания непосредственно воздействуют на секрецию «жизненного семени». Поэтому шишковидная железа должна быть еще более чувствительной к гораздо более ра-

дикальным электромагнитным колебаниям, возникающим вокруг линий электропередач, радиостанций, компьютерных терминалов и прочих электронных приборов. Индуктивность магнитного поля Земли составляет всего лишь 0,5 мГс (миллигаусса), в то время как у линий электропередач, проходящих по соседству с вашим домом, этот показатель равен 100 мГс.

Параду с индуктивностью магнитного поля, на человеческий организм воздействует также частота его колебаний. Магнитное поле Земли колеблется в диапазоне 1—30 Гц (колебаний в секунду), причем максимальная напряженность поля имеет место в диапазоне частот от 7 до 10 Гц. Это именно тот диапазон, в котором работает человеческий мозг в своем нормальном состоянии. Именно этот диапазон частот восстанавливается в человеческом организме с помощью упражнений *цигун*.

Таким образом, человеческий организм имеет двойную сенсорную систему. Во-первых, это обычная первая система, которая контролирует конечности, двигательные функции и обычные органы чувств — глаза, уши и т. д. Во-вторых, это электромагнитная контрольная система, чувствительная и к естественным микрорезонансам электромагнитного поля Земли, и к высокочастотным пульсациям, порождаемым современной техникой. Эта система регулирует жизненные энергии органов (Пять Стихийных Энергий), улавливает нарушения, возникающие на поверхности тела и внутри организма, возбуждает восстановительные и оздоровительные реакции, служит медиатором секреции гипофизарной и шишковидной желез, управляет иммунной системой и функционированием при посредстве невидимой сети энергетических каналов и их силовых токов. Эту электромагнитную систему можно регулировать и уравнивать непосредственно с помощью упражнений *цигун*.

Биоэнергетическое поле человека было сфотографировано в России с помощью так называемой «фотографии Кириана». Д-р Телма Моос из Лос-анжелесского калифорнийского университета провела обширные исследования биоэнергетических полей человека и растений и пришла к целому ряду любопытных выводов. В частности, выяснилось, что пресловутая «легкая рука» — это не суеверие, а вполне реальное явление. Его можно



наблюдать у многих талантливых садоводов, которые обладают очень сильной и уравновешенной аурой и передают ее растениям, просто прикасаясь к ним своими пальцами. Таким образом, западная наука подтвердила то, что давно уже знают на Востоке: рука является хорошим проводником человеческой энергии, и это явление используется, в частности, при лечении с помощью «возложения рук».

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ

Современная западная наука доказала и то, что искусственные и естественные электромагнитные поля и микроволновые излучения влияют на здоровье и энергетику человека. Этот факт имеет огромное значение для всего современного образа жизни.

Во-первых, рассмотрим воздействие естественных отклонений в электромагнитном поле Земли — так называемых «магнитных бурь», возникающих вследствие вспышек на Солнце. Известно, что такие вспышки способны нарушать работу электрических и телефонных линий и создавать помехи в радио- и телепередачах. Согласно данным д-ра Роберта Бейкера, сильные магнитные бури тесно связаны с резким увеличением притока больных в психиатрические лечебницы, а также с массовыми вспышками патологического поведения у пациентов этих заведений. В связи с этим было бы очень интересно проследить, какое влияние оказывают магнитные бури на встречи в верхах, политические кампании и прочие события, определяющие ход человеческой истории.

Даже сам ход эволюции вполне мог изменяться, когда магнитные полюса Земли периодически менялись местами. В частности, это случилось в Меловый период — именно тогда, когда исчезли динозавры. Земля меняет свою полярность, в среднем, три или четыре раза в миллион лет. Однако с появлением искусственных электромагнитных полей уже невозможно точно предсказать, когда это произойдет в следующий раз.

Научившись генерировать электроэнергию, мы создали обширные сети электромагнитных полей по всей поверхности планеты. Эти поля практически полностью заглушают тихий инфразвуковой пульс Земли. Частот, на которых работают ли-



нии электропередач, радио и телевидение и микроволновая аппаратура, никогда не существовало в природе. Поэтому они могут вызывать серьезные нарушения в энергетической системе человека, что, в свою очередь, может порождать множество расстройств его физического и духовного здоровья.

Возьмем, к примеру, Верноп (Нью-Джерси). Этот маленький городок (около 25000 жителей) занимает пятое место в США по количеству микроволновых установок. Процент рождения детей с синдромом Дауна (врожденной патологией, вызываемой нарушениями генетической структуры эмбриона или его родителей) в Вернопе в 1000 раз выше, чем в целом по стране. Другие исследования выявили эту врожденную патологию у детей, чьи родители работали операторами на военных радарх. Нетрудно догадаться, что правительство принимает подобную научно обоснованную информацию очень неохотно, поскольку она звучит как призыв к ликвидации всех больших радарных установок и прочих микроволновых передатчиков, от которых сильно зависит обороноспособность вооруженных сил. Кроме того, распространение такой информации может обрушить на правительство целую лавину судебных исков по обвинению в нанесении ущерба здоровью граждан.

Опухоли мозга и прочие онкологические заболевания тоже могут быть связаны с аномальными частотами, генерируемыми радарными и микроволновыми передатчиками, включая сотовые телефоны. Д-р Роберт Беккер, один из ведущих американских специалистов по электромагнитному загрязнению, пишет об этом в своей книге «*Cross Currents*» («Пересекающиеся токи»):

Современные научные данные указывают на то, что общее биологическое воздействие микроволн гораздо глубже, чем простое нагревание, для которого они используются в микроволновых печах. Это воздействие способно вызывать различные заболевания и у тех, кто ему подвергся, и у их потомков... Вредоносные факторы здесь связаны с тем, что воздействие микроволн (как и любого аномального электромагнитного поля) вызывает стресс, нарушает способность иммунной системы и изменяет генетический аппарат. Таким образом, уровень воздей-



ствия, который официально признан «безопасным», в действительности совсем не безопасен.

Каждый, кто имеет в своем доме микроволновую печь или сотовый телефон, рискует нанести ущерб и своему здоровью и здоровью всех остальных членов своей семьи, включая еще не родившихся. Так неужели все эти «удобства» действительно того стоят?

Обычные линии электропередач и трансформаторы работают на частоте 60 Гц в США и 50 Гц в Европе. В 1980 г. Комиссия коммунальных служб нью-йоркского городского отдела здоровья поручила д-ру Дэвиду Сейвицу из Северо-Каролинского университета провести фундаментальное исследование воздействия электромагнитных полей, создаваемых обычными линиями электропередач, на людей, которые живут вблизи от этих линий. Спустя пять лет и потратив 500 000 долларов, д-р Сейвиц пришел к выводу, что не менее двадцати процентов онкологических заболеваний у детей, проживающих в исследуемых районах, вызываются воздействием магнитных полей линий электропередач, индуктивность которых составляет всего 3 мГс. Исследование показало также, что эти поля способствуют не только развитию рака, но и подавляют секрецию некоторых нейрогормонов в головном мозге, что приводит к серьезным нарушениям в поведении детей и ослабляет их способность к обучению. Между тем поле, генерируемое в 150-метровой зоне стандартной линии электропередач, имеет индуктивность 100 мГс, то есть более чем в тридцать раз сильнее того поля, которое, согласно исследованиям д-ра Сейвица, вызывает рак и нарушения деятельности мозга.

Нью-Йоркская комиссия коммунальных служб была настолько ошеломлена результатами своего исследования, что просто-напросто проигнорировала их. В результате было объявлено, что «допустимый» уровень индуктивности электромагнитных полей равен 100 мГс, поскольку общественность якобы «уже смирилась» с подобной опасностью для здоровья. Разумеется, общественность так и не проинформировали об этой опасности.

В 1988 г. д-р Мэджори Спирс (кафедра профилактического здравоохранения Галвестонского университета Техасской вра-

чебной гильдии) сообщил о результатах исследования случаев опухолей мозга у рабочих, подвергавшихся воздействию полей с частотой 60 Гц. Процент возникновения опухолей мозга у таких рабочих оказался в 13 раз выше, чем в контрольной группе, не подвергавшейся воздействию этих полей. Вот что пишет по этому поводу д-р Роберт Беккер: «Сегодня мы имеем совершенно достаточные научные свидетельства о том, что магнитные поля с частотой 60 Гц вызывают постоянное увеличение количества раковых клеток более чем на 1600 процентов и способствуют общему усилению их злокачественных характеристик».

Эти и многие другие исследования показывают, что магнитные поля линий электропередач и трансформаторов, так же как и микроволновое излучение, прежде всего повреждают два типа тканей: ткани головного мозга и активно растущие ткани (в частности, ткани развивающегося эмбриона, детских и детей и раковых опухолей). Мозговые и быстро растущие ткани — это два типа человеческих тканей, которые при нормальных условиях отличаются повышенной электрической активностью, что, по-видимому, и делает их особо чувствительными к воздействию электромагнитных полей. Это очень хорошо согласуется с традиционными даосскими доктринами о том, что дети имеют гораздо более активную ауру, чем взрослые, и что головной мозг является главным центром чистой электромагнитной энергии, которая ассоциируется с истинной человеческой энергией.

В июне 1989 г. журнал «Нью-Йоркер» опубликовал серию из трех статей, основанных на материале нескольких истощающих научных исследований. В них говорилось о том, какой вред причиняют здоровью линии электропередач и компьютеры. Исследования показали, что лейкоemia и прочие формы рака у детей тесно связаны с воздействием электромагнитных полей и что у беременных женщин, по много часов работающих за компьютером, выкидыши случаются гораздо чаще, чем у других женщин. Если ваш ребенок спит в комнате, расположенной в 15—30 метрах от линии электропередач или трансформаторной установки, вам следует либо поменяться с ним комнатами, либо, если это понадобится, сменить квартиру. То же самое



относится и к местам, где вы работаете, отдыхаете или занимаетесь любой другой деятельностью.

Огромное количество людей, вынужденных работать в искусственных магнитных полях, — в частности, рабочие калифорнийской Силиконовой Долины, производящие компьютеры и электронику, — жалуются на симптомы, обычно связываемые со СПИДом: хроническую усталость, повышенную чувствительность, аллергии, головные боли, хронические депрессии и неизбежные постоянные «симптомы, напоминающие грипп». Утверждения официальной медицины о том, что СПИД вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), основаны на том факте, что этот вирус убивает или повреждает некоторые Т-лимфоциты в лабораторной чашке. Недавно д-р Дэниел Лайл из Госпиталя ветеранов в Лоуэла Линде (Калифорния) в течение суток подвергал лабораторную чашку с человеческими Т-лимфоцитами воздействию электромагнитного поля частотой 60 Гц (примерно такой же, как у обыкновенных линий электропередач). Он сообщил о том, что после этого способность лимфоцитов бороться с чужеродными клетками и микробами значительно снизилась. Таким образом, искусственные электрические поля тоже могут служить причиной возникновения СПИДа; а ведь в наше время целые нации хронически подвержены воздействию иммунодепрессивного магнетизма дома и на работе, в школах, поликлиниках и больницах. Одним из самых опасных в этом отношении мест является современный операционный зал, буквально начиненный различными электрическими и микроволновыми приборами.

Наряду со все более распространяющимся синдромом Дауна, в нашем индустриально развитом мире все чаще встречается синдром внезапной младенческой смерти (СВС). Установлено, что воздействие аномальных электромагнитных полей подавляет пищеварительную железу, которая выделяет мелатонин и прочие жизненно важные нейротормоны. Последние исследования показали, что в мозговой плазме жертв СВС содержится гораздо меньше мелатонина, чем у обычных младенцев. Таким образом, напрашивается разумное заключение, что дефицит мелатонина связан с СВС и что существуют некие внешние факторы, подавляющие выработку мелатонина у младенцев и обрекающие их

на внезапную смерть. Д-р Корнелия О'Лири из Королевского хирургического колледжа (Великобритания) сообщила о восьми случаях внезапной смерти в течение двух выходных дней; все они произошли в десятикилометровой зоне секретной военной базы, где в эти дни испытывалась новая радарная система. И действительно, военные радары сплошь и рядом связаны с необъяснимыми вспышками онкологических заболеваний, патологических родов и аутоиммунных расстройств у людей, проживающих рядом и, в общем, вполне здоровых. Однако власти не желают ни признавать, ни исследовать это явление, настойчиво ссылаясь на «интересы национальной безопасности». Чего же стоят такие изощренные системы обороны от предполагаемого противника, если они убивают и калечат наших собственных детей?

Официальная медицина последних лет часто ссылается на незначительное снижение смертности от некоторых онкологических заболеваний, усматривая в нем первый признак «грядущей победы над раком». Однако в то же время возрастают и заболеваемость, и смертность от других онкологических заболеваний, которые раньше встречались довольно редко. Это рак головного мозга, спинного мозга и толстого кишечника. Таким образом, если взять все онкозаболевания в целом, то смертность от них в последние годы заметно возросла. Еще одно редкое в прошлом онкозаболевание, количество случаев которого в США возросло на 80 процентов с 1973 по 1980 г., — это меланома, или рак кожи. Причиной распространения этого заболевания обычно называют истощение озонового слоя. Однако есть место, где заболеваемость меланомой в четыре раза выше, чем в целом по стране. Это Национальная лаборатория Лоуренса Ливермора в Калифорнии, тесно связанная с разработкой новых экзотических систем вооружения с использованием магнитных полей высокой напряженности и сверхвысокочастотных микроволн.

Исследования, проведенные в Швеции и Англии, показали, что процент самоубийств значительно выше среди тех молодых людей, которые жили и учились в непосредственной близости от линий электропередач или радарных установок. Магикально-депрессивный психоз и самоубийство часто бывают связаны



с низким уровнем серотонина — еще одного гормона шишковидной железы. Статистика свидетельствует о том, что с 1950 по 1977 г. процент самоубийств среди 15—19-летних граждан США возрос в четыре раза у юношей и в два раза у девушек. Именно в этот период дети стали все сильнее подвергаться воздействию телевизоров, электроприборов, электронных игр, флюоресцентного света, линий электропередач и т. д.

Единственный способ борьбы с электромагнитным загрязнением, исходящим от линий электропередач, радарных станций, радио- и телевышек и других общественных средств, на которые наши правительства смотрят сквозь пальцы, — это постараться поселиться там, где их вредоносное воздействие минимально. Что же касается всех прочих электроприборов, то, по моему, нет никакой необходимости подвергать себя много часовому облучению телеэкранов, электрогрелок и тому подобных устройств. Помните о том, что даже электромагнитное поле, индуктивность которого не превышает 3 мГс, значительно повышает опасность заболевания раком мозга, генетических нарушений и патологических родов. А теперь давайте вкратце пройдемся по электромагнитным полям наших бытовых электроприборов.

Телевизоры

Кроме электромагнитных полей, генерируемых в источнике питания, телевизор также испускает рентгеновские лучи, которые способны проникать в человеческое тело на глубину 5—7 сантиметров. Для того чтобы не подвергаться воздействию этих опасных полей, вы должны находиться на расстоянии не менее одного метра от работающего экрана. Эти поля распространяются во всех направлениях и легко проникают сквозь дерево и прочие плотные материалы. Поэтому постарайтесь, чтобы по другую сторону стены, возле которой находится телевизор, не стояла кровать или письменный стол.

Одеяла с электроподогревом

Эти устройства генерируют поля с диапазоном индуктивности от 50 до 100 мГс, что значительно превышает безопасный уровень. Д-р Нэнси Вертхаймер из Колорадского университета исследовала воздействие одеял с электроподогревом на бере-

менных женщин и обнаружила, что у женщин, которые пользуются этими приборами, выкидыши случаются гораздо чаще. Одеяла с электроподогревом опаснее многих электроприборов, поскольку они плотно прилегают к телу и могут достаточно долго воздействовать на человека во время сна.

Электробритвы

Электробритва, которая работает от электрической сети, генерирует чрезвычайно интенсивное поле с индуктивностью от 200 до 400 мГс. Тому, кто пользуется электробритвой, я бы посоветовал избавиться от нее и купить себе обычную безопасную бритву.

Персональные компьютеры и видеомониторы

У беременных женщин, которые работают с персональными компьютерами и видеомониторами, отмечено повышение процента выкидышей в два раза, и значительное (в сравнении со средним уровнем) возрастание количества патологических родов. Небеременные женщины, работающие с компьютерами, также жалуются на различные расстройства, включая нерегулярность менструального цикла, головные боли, хроническую вялость и депрессию.

Флюоресцентный свет

Вредоносное воздействие аномальных световых волн, излучаемых флюоресцентными трубками, особенно ярко проявляется у детей. Подробнее о нем см. в «Дао здоровья». Кроме аномального света, эти приборы генерируют аномальные электромагнитные поля. Поле, генерируемое 10-ваттной флюоресцентной трубкой, в 20 раз сильнее, чем поле обычной 60-ваттной лампочки накаливания. В офисах и школах, которые освещаются множеством комплектов флюоресцентных трубок, расположенных на потолке, облучению подвергается каждый присутствующий.

Электронные часы

Обычные электронные часы, работающие от электросети, генерируют поле с индуктивностью 5—10 мГс, распространяющееся на 50—60 см вокруг них. Поскольку будильник обычно находится гораздо ближе к голове спящего по восемь часов



каждую почку, есть смысл заменить его обычным заводным будильником или будильником на батарейках.

Фены и электросушилки

Генерируют поле с индуктивностью 50 мГс, распространяющееся на 15 см. Этого более чем достаточно для того, чтобы повысить вероятность возникновения опухолей мозга и генетических нарушений. Уже давно замечено, что среди «королей красоты» очень распространен рак грудных желез; одной из причин здесь может служить фен, работающий на расстоянии менее 15 см от груди.

Электроплиты

Одна 30-сантиметровая горелка электроплиты генерирует поле с индуктивностью 50 мГс, распространяющееся на 45 см. Если вам приходится много готовить дома, гораздо безопаснее пользоваться газовой плитой.

Телефоны

Пейджеры и сотовые телефоны, а также беспроводная внутренняя связь и все радиоуправляемые игрушки и бытовые приборы во время работы генерируют электромагнитные поля. Паулинники, падаемые непосредственно на голову, направляют свое аномальное поле прямо в мозг. Воздействие радиогенерируемого магнетизма повышает вероятность возникновения лейкемии у радиолюбителей. Поэтому советуем вам очень хорошо подумать, прежде чем купить своему ребенку радиоуправляемую игрушку.

В итоге у вас едва ли остались какие-нибудь сомнения в том, что упрощенный химико-механистический подход к человеческому здоровью, на котором базируется традиционная медицина Запада, не дает нам возможности учитывать такие жизненно важные факторы, как энергия и энергетические поля. Человеческий организм и различные энергии, которые наделяют его жизнью, развиваются в энергетическом диапазоне электромагнитного поля Земли, — поля, которое современная техника заглушает и разрушает своими линиями электропередач, радиостанциями, микроволновыми передатчиками, бытовой и военной аппаратурой. Если правительственные службы инфор-



мации убеждают вас, что «все в порядке», и ваш врач говорит, что у вас «нет повода для беспокойства», — это вовсе не значит, что вы находитесь в безопасности. Всего лишь несколько десятилетий назад те же самые службы и доктора убеждали нас, что курение табака не представляет значительной опасности для здоровья; и они все еще придерживаются того же мнения в отношении белого сахара, гидрогенизированных растительных жиров, и пищевых добавок, способных вызывать рак и иммунодефицит. Каждый из нас должен лично ознакомиться с фактами, и затем всеми законными средствами — от коллективных протестов до избирательных урн — добиваться изменения существующего положения. Ибо фактов более чем достаточно, и они убеждают нас в том, что электромагнитные поля оказывают значительное воздействие на энергетику человека, а следовательно, и на его здоровье. Вот что писал по этому поводу доктор Роберт Беккер в своей книге «Cross Currents»:

Данные, полученные за последние несколько лет, недвусмысленно свидетельствуют о том, что сегодня, изучая основные функции живых существ, мы должны учитывать естественное геомагнитное поле Земли как весьма значительный фактор окружающей среды. Я полагаю, что понимание этого факта является самым важным открытием нашего века. Оно даст нам ключ к пониманию механизмов биологического воздействия любых энергетических полей и может позволить нам гораздо более точно определять степень опасности, связанной с технологическим использованием таких полей.



ГЛАВА 13

ЦИГУН: МАСТЕРСТВО УПРАВЛЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ

Цигун — это наука о том, как работать с энергетическим полем человеческого тела.

Д-р Ян Жуинмиц, «*The Root of Chinese Chi Kung*»
(«Корень китайского цигуна»)

Слово *ци* можно перевести как «дыхание», «воздух» или «энергия»; это памят на жизненно важную роль дыхания в деле переноса атмосферной энергии воздуха в человеческий организм. *Гун* переводится как «работа», «делание», «мастерство» или «достижение»; таким образом, *гун* — это любое мастерство, для достижения которого нужно затратить время и хорошо потрудиться. *Цигун* — это система упражнений, которая позволяет человеку развивать и контролировать собственную энергию; само это слово можно перевести как «делание энергии» или «энергетическое мастерство».

Цигун имеет четыре основные сферы применения: укрепление здоровья, продление жизни, боевые искусства и духовное просветление. В этой книге мы остановимся, главным образом, на первых двух целях — здоровье и долголетие, поскольку и то, и другое совершенно необходимо для долгого и трудного пути

к остальным целям. Впрочем, *цигун* укрепит ваше здоровье и продлит вашу жизнь вне зависимости от ваших целей; хотите ли вы развить свою личную силу или достигнуть просветления, ищите мистических переживаний или просто наслаждайтесь здоровьем и долголетием — все это ваше личное дело.

Цигун возник в Китае еще в доисторические времена и упоминается в самых ранних письменных документах китайской истории. Изначально он представлял собой одну из форм лечебного танца и служил средством от ревматизма и прочих симптомов чрезмерного Зла Влажности, распространенных на влажных берегах Хуанхэ, где зародилась китайская цивилизация. Однако со временем он развился в сложную систему управления человеческой энергией, которая нашла себе применение в медицине, воинских искусствах и медитативных практиках. Во II в. н. э. ученик Фу И утверждал: «*Цигун* — это искусство, которое удовлетворяет дух, замедляет старение и продлевает жизнь». В том же столетии некий Чжен Юаньпин писал в «Собрании комментариев к Чжуан-цзы»: «Упражняться в дыхании и при этом подражать движениям медведя, птицы либо иного животного — значит, способствующее продвижению *ци*, питанию тела и созиданию духа». В то время *цигун*, в основном, состоял из упражнений, созданных в результате наблюдений за движениями диких животных. Например, упражнения для рук напоминали движения птицы, хлопающей крыльями; упражнения для ног — походку тигра; положения плеч — движения медведя, и т. д. Поэтому ранняя форма *цигуна* называлась у *цзинь си*, или «Игра Пяти Животных».

Еще в незапамятные времена китайцы поняли, что для развития семени и энергии — двух основ человеческого здоровья — исключительно важны мягкие и плавные движения. В древней конфуцианской хронике «Весна и осень» (IV в. до н. э.) можно найти следующее утверждение: «Текущая вода не застаивается, дверная петля не ржавеет. Все это благодаря движению. Тот же принцип применим к семени и энергии. Если тело не движется, семя не течет. Если семя не течет, энергия застаивается».

Знаменитый врач Хуа До, столетний старец, прославившийся в эпоху Восточной Хань (25 — 220 гг. н. э.), рекомендовал



серию энергетических упражнений под названием *Дао инь* («руководство и натяжение») как средство от различных распространенных болезней, включая артриты, ревматизм, расстройства пищеварения и кровообращения. Он писал: «Тело требует упражнения, но упражнение не должно быть чрезмерным... Если кровь пульсирует в венах без помех, болезни негде укорениться. Ведь и дверные петли не ржавеют, если дверь часто открывается и закрывается». Гэ Хун, великий алхимик и один из самых плодотворных даосских авторов, писал в своем монументальном труде «*Баопуцзы*»: «Возникновение болезни свидетельствует об отсутствии протекания *ци*. Следует применить упражнения для того, чтобы разблокировать десять тысяч меридианов и обеспечить свободное протекание *ци*». Таким образом, еще в глубокой древности китайцы применяли *цигун* как для профилактики, так и для лечения заболеваний.

В V в. н. э. *цигун* совершил гигантский скачок в своем развитии под влиянием эксцентричного монаха из Индии, которого звали Бодхидхарма (или Да Мо, как его называют китайцы). Бывший князь небольшого южноиндийского государства, он отказался от всех своих чинов и богатств ради аскетического и эзотерического учения тантрического буддизма, которое придаст основное значение личной практике и спонтанному прозрению. Затем, следуя приказу, полученному в видениях, Бодхидхарма пешком пересек пустынные горы Тибета и внезапно появился в Южном Китае в эпоху политической смуты и брожения умов, известную сегодня под названием Эпохи Шести Династий.

Таинственная фигура Бодхидхармы в китайской истории окружена множеством легенд: говорят, например, что он был способен много дней просидеть в безмолвной медитации и при этом ни разу не шелохнуться. Одно можно сказать со всей уверенностью: именно он принес в Китай упражнения индийской *пранаямы*, объединил их с *Дао инь* и «Игрой Пяти Животных» и обучал этой новой системе монахов и воинов в китайских монастырях — в частности, в знаменитом Шаолине. С тех пор и по сей день Бодхидхарма почитается как святой покровитель всех школ китайских воинских искусств, включая их корейские и японские ответвления, а также как основопо-



ложник чань-буддизма — учения, больше известного европейцам под японским названием «дзэн». Уникальная система дыхательных и физических упражнений, которую он разработал, стала источником всех последующих китайских школ *цигун*.

Бодхидхарма считается автором двух знаменитых канонов, которые стали настоящей Библией *цигуна* для всех, кто занимается воинскими искусствами, медитацией или врачеванием. Один из них называется «*Каноном изменения сухожилий*» («*Ицзиньцзин*»), другой — «*Канонном очистки костного мозга*» («*Сисуйцзин*»). Эти два руководства дополняют друг друга, и вместе очерчивают путь от основных упражнений по растяжке сухожилий до самых продвинутых техник внутренней энергетической алхимии. Д-р Ян Жунмин хорошо перепел оба трактата на английский язык и снабдил их комментариями; эти переводы вышли под заглавиями «*Muscle/Tendon Changing*» и «*Marrow/Brain Washing Chi Kung*» и упоминаются в разделе «Рекомендуемая литература».

Формы *цигуна*, изложенные в «*Каноне изменения сухожилий*» и «*Каноне очистки костного мозга*», различны, но они дополняют друг друга. «*Канон сухожилий*» уделяет основное внимание тонизированию и энергизированию мышц, фасций и сухожилий, а также циркуляции энергии по двенадцати главным энергетическим меридианам, перемещению энергии к поверхности тела для укрепления покрова защитной энергии *вэйци* и развитию посленесобственной энергии Огня. Упражнения по очистке костного мозга направляют энергию внутрь костей, а затем вверх по спинномозговой жидкости в головной мозг, создают энергетические резервуары в Восьми Чрезвычайных Каналах и развивают преждевещественную энергию Воды, преобразуя изначальное семя гормонов.

Изучающие *цигун* обычно начинают свои занятия с упражнений, описанных в «*Каноне изменения сухожилий*». Это делает их сильнее и здоровее, повышает их жизнеспособность и формирует прочную основу для более продвинутых практик, описанных в «*Каноне очистки костного мозга*». Термин «изменение сухожилий» подразумевает значительное увеличение силы, гибкости и упругости мышц и сухожилий благодаря описанным упражнениям, которые упаковывают и сохраняют энергию в



особо плотных соединительных тканях — так называемых фасций. Фасции — это прочные, скользкие и липкие оболочки, которые покрывают и увлажняют каждую мышцу, сухожилие и связку. Они содержат высокую концентрацию электролитов (минерализованных ионосодержащих жидкостей, которые обладают электропроводностью), благодаря чему способны улавливать и сохранять электрически заряженную ионную энергию *ци*.

Термин «очистка костного мозга» подразумевает омоложение костного мозга, которое происходит в результате выполнения упражнений, описанных в одноименном трактате. В своей книге «*The Root of Chinese Chi Kung*» д-р Ян объясняет важность этих упражнений следующим образом:

Согласно учениям китайской медицины, наше тело приходит в упадок, главным образом, из-за того, что наша кровь утрачивает способность питать и оберегать его. Наш костный мозг вырабатывает красные кровяные тельца и одну из разновидностей белых кровяных телец; по с возрастом костный мозг «загрязняется» и производит все меньше и меньше столь необходимых нам клеток крови. Однако, если мы сумеем «промыть» свой костный мозг, он снова начнет производить свежую, здоровую кровь. В этом случае наше тело начнет омолаживаться и восстановит цветущее здоровье юных лет... Для того чтобы костный мозг оставался свежим и живым и функционировал надлежащим образом, он должен получать обильный и непрерывный приток *Ци*. Если *Ци* не хватает, костный мозг не может функционировать правильно.

В традиционной китайской медицине, а также в даосской алхимии, головной мозг считается одной из форм костного мозга, поскольку он тоже является мягкой тканью, заключенной внутри кости и имеющей собственную секрецию. Вследствие этого упражнения для очистки костного мозга предназначены и для того, чтобы направить и поднять энергию вверх по спинномозговой жидкости в головной мозг, стимулируя тем самым секрецию нейрорегуляторов и усиливая все церебральные функции. Кроме того, очистка костного мозга стимулирует всю эндокринную систему и обеспечивает обильный приток жиз-

ненно важных жидкостей, которые являются топливом для внутренней алхимии.

Из всех форм жизненного семени наиболее мощным является «половое семя», состоящее из мужских и женских половых гормонов, семени и прочих продуктов половой секреции. Одной из уникальных особенностей «*Канона очистки костного мозга*» является серия одиночных сексуальных упражнений для мужчин и женщин. Эти упражнения, которые, возможно, покажутся странными многим новичкам Дао, предназначены для выполнения в одиночестве, без полового партнера. Их назначение — заставить организм усиленно выделять половые гормоны, семя, любриканты и прочие половые жидкости. Увеличение половой силы требуется вовсе не для половых сношений: ведь эти упражнения выполняются и целомудренными монахами, и отшельниками. Цель здесь заключается в том, чтобы обеспечить адептов внутренней алхимии усиленным притоком полового семени. Затем это семя должно быть преобразовано в энергию и поднято в спинной и головной мозг, чтобы ускорить духовное развитие человека. Комплекс основных сексуальных упражнений для мужчин и женщин будет представлен далее на иллюстрациях к этой главе.

Со времен Бодhidхармы упражнения *цигун* были разделены на внутреннюю и внешнюю системы, которые называются *нэйдань* («Внутренний Эликсир») и *вайдань* («Внешний Эликсир»). Если представить себе некую шкалу для измерения уровня подвижности и неподвижности в каждом упражнении *цигун*, то *нэйдань* и *вайдань* будут двумя абсолютными полюсами этой шкалы. На полюсе Внутреннего Эликсира находится медитация, требующая абсолютной неподвижности; полюс Внешнего Эликсира — это «тяжелые» динамические формы упражнений, включая поднятие тяжестей, техники рукопашного боя и спортивные игры. Хотя упражнения «*Канона изменения сухожилий*» имеют более внешнюю ориентацию, чем упражнения «*Канона очистки костного мозга*», обе системы представляют из себя уравновешенные и гармоничные комбинации элементов *нэйдань* и *вайдань*. Большинство же традиционных китайских упражнений *цигун*, развившихся из этих двух канонов, можно расположить как раз посередине нашей воображаемой шкалы,



на равном расстоянии от полюсов Внешнего и Внутреннего Эликсиров (см. рис. 12).

Ключ к равновесию между *нэйдань* и *вайдань* — это состояние умиротворенного осознания, при котором высокочастотная активность коры головного мозга затихает и все органы и функции тела контролируются низкочастотными колебаниями парасимпатической нервной системы. В этом состоянии успокоительный низкочастотный пульс электромагнитного поля Земли гармонизирует и усиливает энергетическую систему человека. Как утверждает «Канон изменения сухожилий», «непрерывно следует искать покоя в движении и движения в покое, двигаясь мягко и непрерывно, пока не будет достигнуто возвышенное состояние». Протекание внутренней энергии возбуждается посредством мягких и непрерывных внешних движений, гармонизируемых глубоким диафрагмальным дыханием в условиях духовной умиротворенности и покоя. Поэтому *цигун* иногда называют «динамической медитацией».

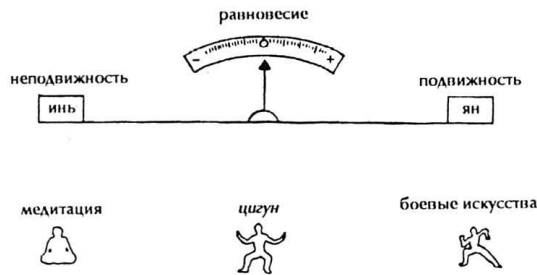


Рис.12. Внутренний (*нэйдань*) и внешний (*вайдань*) уропни даосской практики: *цигун* уравнивает внутреннюю неподвижность медитации внешней подвижностью боевых искусств.



БЛАГОТВОРНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

Все благотворные результаты упражнений *цигун* можно выразить в двух словах, которые постоянно встречаются в литературе и учении эзотерической даосской алхимии: равновесие и гармония. Равновесие — это уравниваемость. Инь и Ян, тела и разума; гармония — это синхронность действий Пяти Стихийных Энергий внутренних органов, Трех Сокровищ (семени, энергии и духа), Трех Сил (Неба, Земли и человека) и разнообразных электромагнитных частот нашей внутренней и окружающей среды. А теперь давайте вкратце рассмотрим эти результаты с более конкретной точки зрения физиологии и биоэнергетики.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Новички часто недоумевают, почему это упражнения *цигун* всегда следует выполнять в ритме «замедленного кино». «Почему бы не сделать их поскорее и перейти к своим делам?» — спрашивают они. Скорость — бич современного мира и злейший враг отдыха и расслабления. В безумном стремлении «сэкономить время» люди постоянно подвергают свою центральную нервную систему крайним перегрузкам, подрывая свое здоровье, укорачивая жизнь и растрачивая ценные резервы энергии в этой безадаптивной гонке со временем.

Психофизиологический эффект мягких и медленных движений, сопровождаемых глубоким диафрагмальным дыханием, — это переключение нервной системы человека с хронического гиперактивного симпатического режима на успокаивающий и восстанавливающий парасимпатический режим, который уравнивает различные жизненные функции и энергию человеческого организма и стимулирует секрецию таких жизненно важных жидкостей, как гормоны и нейротрансмиттеры. Для того чтобы добиться такого переключения своей системы, мы должны выполнять упражнения медленно, мягко и плавно, в состоянии полного спокойствия и безмолвия разума. Когда парасимпатический цикл начинает главенствовать в централь-



ной нервной системе, его умиротворяющее влияние помогает установить и поддерживать спокойствие разума. Таким способом *цигун* противодействует хроническим повседневным стрессам, оказывающим непосильное давление на тело и разум человека (которые, с точки зрения китайской медицины, представляют собой неразрывное единство) и восстанавливает оптимальное равновесие семени, энергии и духа. Даосы говорят, что *цигун* уравнивает разрушительную энергию Огня, господствующую во временной жизни, возвращая успокоительную и восстановительную энергию Воды, добываемую из гормонов и нейрохимикалий.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ЭНДОКРИННОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ

Когда тайваньского учителя Ло Дэсю попросили объяснить важнейшие механизмы *цигуна*, он сказал следующее:

При правильном выполнении упражнения *цигун* активируют парасимпатический круг центральной нервной системы, стимулируя таким образом выработку пептирохимикалий, которые заставляют эндокринную систему выделять гормоны, усиливающие жизнеспособность и иммунитет. Эти гормоны, в свою очередь, содействуют дальнейшей выработке парасимпатических пептирохимикалий. Это взаимодействие продолжается до тех пор, пока не установится совершенное равновесие между нервной и эндокринной системами; когда же это произойдет, возникает Истинная Энергия человеческого здоровья и долголетия.

Иными словами, *цигун* налаживает совершенное равновесие между телом и разумом, порождая благотворное состояние биологической обратной связи между нервной и эндокринной системами. Это усиливает так называемую «Истинную Энергию» (*жэньци*), которая является основой человеческого долголетия и здоровья.

В своей статье «*Mental Muscle*» («Духовный мускул»), опубликованной в майском выпуске журнала «*Omni*» за 1992 г.,



Кейти Китон описала тот же самый механизм в современных медицинских терминах:

За последние десять лет собрано множество фактов, свидетельствующих о связи силы духа со здоровьем тела. Специалисты новой науки *психонейроиммунологии* углубляют наше понимание механизма взаимодействия мозга и тела в борьбе с болезнью. В частности, обнаружено, что нервные волокна существуют в вилочковой железе — главной железе человеческого иммунитета, — а также в селезенке, лимфатических узлах и костном мозге, — одним словом, во всех жизненно важных частях человеческого организма. Некоторые клетки иммунной системы имеют рецепторы для пептидов — химических, вырабатываемых непосредственно в головном мозге. Иными словами, возникает все больше свидетельств, позволяющих предположить, что мозг непосредственно общается с иммунной системой посредством этой обоюдной электрохимической связи.

За пять тысяч лет своего существования в Китае даосская наука накопила огромное количество свидетельств о взаимосвязи сил тела и разума, нервной и иммунной систем и разработала специфические техники для активизации этой связи. Однако западные исследователи всерьез заинтересовались этой чрезвычайно активной системой сохранения здоровья лишь очень недавно.

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

Другой аспект Инь и Ян, который тоже активно регулируется упражнениями *цигун*, — это кислотно-щелочной баланс крови. Физическая активность окисляет кровь молочной кислотой, в то время как глубокое дыхание имеет совершенно обратное воздействие — оно окисляет кровь. Таким образом, активные физические или дыхательные упражнения, выполняемые сами по себе, могут нарушить кислотно-щелочной баланс крови. *Цигун*, сочетающий плавные ритмичные движения тела с глубоким диафрагмальным дыханием, поддер-



живает оптимальное равновесие кислот и щелочей в крови и прочих физиологических жидкостях.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА И ЗЕМЛИ

Исследования, проведенные в шанхайском университете Цзяотон, показали, что энергия, испускаемая мастерами *цигун*, во время выполнения упражнений, колеблется с частотой 2—10 Гц, находясь таким образом в пределах инфразвукового диапазона естественного электромагнитного поля Земли. Таким образом, *цигун* настраивает нашу энергетическую систему на естественную частоту Земли, непосредственно подключая нас к ее электромагнитному полю. Это производит успокаивающее и омолаживающее воздействие на энергетическую систему человека и помогает исправлять энергетические дисбалансы и биохимические нарушения, вызванные воздействием искусственных электромагнитных полей.

ЦИРКУЛЯЦИЯ

Цигун — самое эффективное средство для улучшения циркуляции крови и энергии. На протяжении тысячелетий китайские врачи называют «застой крови» и «застой энергии» основными причинами всех человеческих болезней, одряхления и смерти. Поскольку «кровь следует за энергией», усиление циркуляции энергии по сети меридианов автоматически усиливает циркуляцию крови в венах, артериях и капиллярах. Глубокое диафрагмальное дыхание действует как насос, или «второе сердце», перегоняющее энергию и кровь по важнейшим сосудам; а медленные ритмичные движения конечностей и туловища разгоняют кровь и энергию по всем уголкам тела. Это особенно полезно для мозга, орошаемого обильным притоком крови, обогащенной кислородом, глюкозой и прочими питательными веществами. Шиповидная и гипофизарная железы, выделяющие жизненно важные нейрехимикалины (серотонин, мелатонин, допамин) и гормоны роста, стимулируются и уравновешиваются в результате усиления циркуляции крови и энергии и восстановления в мозге естественных электромагнитных



частот. Кроме того, усиленная циркуляция питает и энергизирует все остальные жизненно важные органы и железы и способствует детоксификации тканей, выводя из них метаболические отходы и снабжая их белыми кровяными тельцами, ферментами и прочими иммунными факторами, позволяющими растворить накопленные токсины, поврежденные клетки, а также вредоносные и паразитические микроорганизмы.

ИММУНИТЕТ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ

Цигун расширяет и укрепляет защитный энергетический покров *эйцзи*, окутывающий все наше тело, и, тем самым, оберегает нас от вторжения вредоносных высших энергий (Шести Зол), а также от аномальных электромагнитных и микроволновых излучений. Многие люди замечают так называемое «сияние медитации», излучаемое мастерами *цигуни* и даосской медитации. Если вы встанете рядом с таким человеком и закроете глаза, вы можете действительно почувствовать ауру защитной энергии, излучаемой из его тела. Те, у кого развито так называемое «астральное зрение» — врожденная способность, присутствующая всем людям, но незадействованная у большинства из нас, — могут видеть эти «аурические» энергии как волны разнопольного света.

Кроме того, регулярные занятия *цигуном* дают мощный толчок внутренней иммунной системе, стимулируя секрецию жизненно важных гормонов во всей эндокринной системе, включая самую важную человеческую железу — надпочечники. Находясь в стратегически важном месте — на вершинах почек, — надпочечники получают стимулирующий массаж от диафрагмы, активно прогибающейся вниз с каждым вдохом. Ритмические сокращения груди во время дыхательных упражнений благоприятно воздействуют на вилочковую железу, которая вырабатывает Т-лимфоциты и расположена в непосредственной близости от сердца. *Цигун* очищает и наполняет энергией костный мозг, вырабатывающий красные и белые кровяные тельца, а также доставляет энергию в фасции, сухожилия и кости. Ритмические движения конечностей в сочетании с глубоким диафрагмальным дыханием также стимулируют циркуляцию лимфы, поддерживая ее чистоту и свежесть, что способствует вы-



полнению ее главной функции — очистке крови и тканей. Уже очень давно в Китае (а с недавних пор и на Западе) известно, что люди, которые занимаются *цигуном*, гораздо реже болеют простудой, гриппом, вирусными инфекциями и прочими распространенными заболеваниями, даже находясь в непосредственном контакте с носителями инфекции.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

Цигун, несомненно, является самым действенным средством для защиты и регулирования человеческой энергии. Кроме всего прочего, он исправляет любой дисбаланс Инь и Ян, Воды и Огня и Пяти Стихийных Энергий в человеческом организме. Стрессы и токсические вещества неизбежно приводят современного человека к состоянию крайнего Ян и излишнего Огня; *цигун* предлагает простой и эффективный метод корректировки этого дисбаланса с помощью собственных подручных средств. Д-р Ян Жунмин описывает этот аспект *цигуна* следующим образом:

Те, кто практикует *цигун*, исходят из теоретической предпосылки, что человеческий организм является слишком «явским» до тех пор, пока человек не начнет голодать или не заболит. Только в этих случаях его организм может стать более «иньским». Если ваш организм постоянно пребывает в «явском» состоянии, он дряхлеет и «выгорает». Считается, что именно это является причиной старения. Если вам удастся применить «Воду» для того, чтобы охладить свой организм, вы сможете замедлить процесс одряхления и, тем самым, удлинить свою жизнь. В этом заключается главная причина, побуждающая мастеров *цигуна* изучать способы улучшения качества Воды и уменьшения количества Огня в своем организме.

Цигун оказывает на человеческую энергию шесть основных воздействий, которые со временем значительно повышают качество, совершенствуют баланс и облегчают доступ к энергии, а также улучшают пищеварение, обмен веществ, кровообращение, выделение, половую жизнь, деление клеток и прочие жиз-



ненно важные функции, зависящие от постоянного притока энергии. Это:

Движение

Цигун поддерживает циркуляцию энергии в обширной сети энергетических каналов организма и не дает ей застаиваться.

Преобразование

Цигун активизирует процессы внутренней алхимии, преобразуя и возгоняя половую и пищевую энергию в церебральные и духовные формы. Это, в свою очередь, расширяет сознание и улучшает церебральные функции. Он способствует эффективному превращению пищевой и гормональной семени в энергию и покоряет Огонь, вращающая Воду.

Обмен

Цигун выводит застоявшуюся и загрязненную энергию из организма, заполняя энергетические каналы чистой и сильной энергией, добываемой из пищи, воздуха и преобразованного гормонального семени. Кроме того, он усиливает энергообмен между организмом и окружающей средой и между сексуальными партнерами.

Равновесие

Цигун поддерживает равновесие и гармонию жизненно важных энергий на всех уровнях, включая Инь и Ян, Огонь и Воду, Пять Стихийных Энергий, крестцовый и черепной, небесный и земной, питания и защиту.

Хранение

Цигун генерирует, накапливает и сохраняет энергию в различных жизненно важных энергетических центрах, особенно в трех Эликсирных Полях (низ живота, солнечное сплетение и головной мозг). Он наполняет резервуары Восьми Чрезвычайных Каналов свежей энергией, которая затем по мере необходимости распределяется по меридианам двенадцати главных органов. Кроме того, он сохраняет энергию в электролитических физиологических жидкостях организма, в частности, в жидкостях головного, спинного и костного мозга, в фасциях и эндокринных железах.



Руководство

Энергия руководит семенем, а дух руководит энергией. Исходя из этого принципа, *цигун* учит разум сознательно руководить энергией. Это чрезвычайно ценное умение, которое можно эффективно использовать для того, чтобы контролировать свои эмоции, направлять целительную энергию непосредственно к больному органу, не допуская энергию «мятежных» органов в головной мозг и повышать эффективность процессов внутренней алхимии, которые имеют место во время занятий *цигуном* и медитаций.

ОСНОВНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

Занимаясь *цигуном*, не следует забывать о нескольких основных моментах, главными из которых являются традиционные даосские темы равновесия и гармонии. Например, когда мы говорим о равновесии Огня и Воды, нам не следует забывать о том, что энергия Огня исходит из сердца, принадлежит сфере Ян и течет по сердечным меридианам вдоль рук; а энергия Воды исходит из почек, принадлежит сфере Инь и протекает по почечным меридианам в ногах. Синхронные движения ног и рук в сочетании с глубоким диафрагмальным дыханием создают гармонию этих двух энергий.

Каждая из Трех Сил тоже имеет в человеческом теле свое место расположения. Энергия Неба опускается вниз через макушку головы, энергия Земли поднимается вверх от ступней, и они встречаются и смешиваются с человеческой энергией в тазовой области, в частности, в Нижнем Эликсирном Поле, находящемся чуть ниже пупка, и в копчике. В одном древнем тексте, посвященном *цигуну*, который был записан 2000 лет назад на яшмовых таблицах, говорится: «Небесная энергия активизируется вверх, а земная энергия вниз».

«Снаружи практикуй форму, внутри практикуй смысл» — рекомендует старинный даосский афоризм. Это значит, что, правильно выполняя все формальные предписания для тела, следует созерцать внутреннее значение и цель этих предписаний



своим разумом. Именно поэтому, как уже было сказано выше, *цигун* считается формой динамической медитации.

ДЫХАНИЕ

Правильное дыхание является самым важным аспектом упражнений *цигун*, поскольку дыхание — это ключ к управлению энергией и мост между телом и разумом. Самая длинная глава «*Дао здоровья*» посвящена дыханию, и читатель сможет найти в ней более подробную информацию об этом предмете. Здесь мы лишь кратко упомянем основные моменты, которые касаются роли дыхания в практике *цигун*.

Основное различие между обычным дыханием и дыханием, которого требует *цигун*, заключается в использовании диафрагмы и брюшной полости в качестве воздушных насосов. Именно это называется «глубоким» дыханием: воздух втягивается глубоко, до самого дна легких, с помощью прогибающейся диафрагмы, которая заставляет брюшную полость расширяться при вдохе и сжиматься при выдохе. Вдох — это «иньская» фаза дыхания; вдох конденсирует воздух в легких и втягивает энергию вниз, до самого дна брюшной полости, рассылая ее по меридианам в костный и головной мозг. Выдох — это Ян; выдох распыляет воздух паружу и заставляет энергию распространяться вовне, по коже и мышцам, укрепляя покров защитной энергии *ци* вокруг человеческого тела.

Однако диафрагма не только служит насосом для циркуляции крови и энергии, но и массирует внутренние органы. Д-р Ян Жунмин писал об этом в «*The Root of Chinese Chi Kung*»:

Глубокое и спокойное дыхание расслабляет вас, поддерживает ясность вашего ума и наполняет ваши легкие воздухом. Таким образом, ваш мозг и ваше тело получают достаточное количество кислорода. Кроме того, глубокое и полное дыхание позволяет диафрагме двигаться вверх и вниз, массируя и стимулируя при этом внутренние органы. Поэтому упражнения глубокого дыхания также называют «упражнениями внутренних органов».

Кроме того, глубокое брюшное дыхание — это ключевая техника, позволяющая добраться до мощных ресурсов «изна-



чального семени» и преобразовать его в чистую энергию Воды. Вот как это объясняет д-р Ян в своей книге о «Каноне изменения сукхожилей»:

Для того чтобы увеличить количество Ци, вы должны сперва найти его источник. Известно, что Ци имеет два главных источника. Один из них — это пища и воздух, поступающие в ваш организм извне. Ци, приобретаемую из этого источника, называют Огненной Ци. Второй источник — это Изначальное Семя, которое вы унаследовали от своих родителей. Ци, приобретаемую из этого источника путем преобразований, называют Водяной Ци... Поскольку контролировать качество воздуха и пищи относительно легко, большинство исследований всегда было посвящено увеличению количества и повышению качества Водяной Ци.

Многолетние опыты и исследования привели к заключению, что для увеличения количества Водяной Ци человеку следует дышать так, как дышит новорожденный ребенок. В конце концов мастера *цигуна* выяснили, что в нижней части брюшной полости есть место, где можно сохранять неограниченные запасы Ци, добытой посредством преобразования Изначального Семени, которое располагается в Почках. Весь секрет повышения эффективности преобразования Изначального Семени в энергию Ци заключается в упражнениях для брюшной полости.

В *цигуне* и медитации применяется много различных дыхательных техник. Предлагаем вашему вниманию краткие описания некоторых из них:

Естественное дыхание

Это дыхание для начинающих. Не пытайтесь активно контролировать свое дыхание — просто пронаблюдайте и ощутите его ритмичные подъемы и падения в брюшной полости. Предварительным условием для этого и для всех остальных дыхательных упражнений является успокоенность эмоций и типична разума, поскольку эмоции и мысли оказывают разрушительное воздействие на ритмический рисунок дыхания.



Грудное дыхание

Это обычный способ дыхания большинства людей. При нем грудная клетка расширяется и сжимается сильнее, чем диафрагма и брюшная полость. Такое дыхание лучше всего подходит для кратковременных интенсивных упражнений и быстрых движений, — в частности, для «жестких» форм воинских искусств, — но является помехой для *цигуна* и медитации.

Обычное брюшное дыхание

Это самое первое упражнение *цигуна* и медитации: медленное и глубокое дыхание, выполняемое непременно с помощью диафрагмы. При этом живот выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе. Брюшное дыхание массирует внутренние органы и железы, повышает тонус мышц брюшной полости, доставляет энергию в Нижнее Эликсирное Поле и способствует преобразованию изначального гормонального семени в холодную и восстанавливающую энергию Воды.

Обратное брюшное дыхание

Это обратная форма брюшного дыхания, используемая для некоторых упражнений на более высоких уровнях *цигуна*. Диафрагма прогибается вниз на вдохе, как и при обычном брюшном дыхании, но, вместо того, чтобы выпячивать живот, вы сжимаете брюшную пресс, чтобы втянуть его внутрь. На выдохе вы расслабляете мышцы и выпячиваете живот при одновремени подьеме диафрагмы. Такое дыхание значительно повышает внутрибрюшное давление, усиливает диафрагмальный массаж жизненно важных органов, дает мощный толчок циркуляции крови и энергии и доставляет *ци* в костный, а также в головной мозг.

Задержка дыхания

Задержка дыхания — прием, популярный в индийской дыхательной гимнастике *пранаяма*, но не слишком распространенный в *цигуне*. Он применяется лишь некоторыми даосами на высших ступенях медитации. Подробности этого метода описаны в «Дао здоровья», однако читателям следует учесть, что инструкции, изложенные в этой книге, можно выполнять только под личным руководством опытного учителя. При непра-



வில்ном выполнении длительных задержек дыхания может произойти много странных вещей, в том числе своеобразное расстройство психики, которое даосы называют «играть с огнем, одержимым демонами» (*цзо хо жу мо*). Не играйте с огнем!

Долгое дыхание

Этот метод основан на продолжительных вдохах и выдохах. Брюшное и естественное дыхание задействуют только 70—80 процентов объема легких; при долгом дыхании легкие работают в полную мощность. Долгое дыхание повышает объем усвояемого кислорода и выводимого углекислого газа, на выдохе выносит больше энергии на поверхность кожи, а на вдохе «пакует» больше энергии в костном мозге. Обычно оно применяется не в динамических упражнениях, а в сидячей медитации *цигун*.

Телесное дыхание

При этой технике вы сосредотачиваетесь на ощущении расширения и сжатия брюшной полости и представляете себе всасывающийся пузырь энергии вокруг вашего тела, сжимающийся и расширяющийся вместе с вашим животом, наподобие большого воздушного шара. Когда вы достигнете определенных успехов в этой технике, вы можете начать «дышать» кожей, то есть непосредственно обмениваться энергией с окружающей средой. Телесным дыханием можно заниматься стоя или сидя неподвижно.

Дыхание ладонями и подошвами

При этой технике вы ощущаете и представляете себе энергию *ци*, которая входит в ваше тело с каждым вдохом и выходит с каждым выдохом через энергетические точки, расположенные в центре ладоней и ступней. Точки на ладонях называются «Дворцами Труда», точки на подошвах — «Бурлящими Источниками». Это очень мощные точки, и обычно начинающим требуется довольно много времени, чтобы ощутить в них протекание *ци*. Это ощущение напоминает клапан или заслонку, открывающуюся с началом вдоха и закрывающуюся с окончанием выдоха. Это хороший способ изгнать из тела излишний жар и вобрать в себя свежую *ци* из окружающей среды. Его



можно практиковать стоя, сидя или во время динамических упражнений.

Транспортное дыхание

Этот способ дыхания могут применять лишь те, кто способен к сильной концентрации внимания и хорошо знакомы с ощущением протекания *ци* по меридианам и каналам. Используя разум и дыхание для того, чтобы управлять энергией, вы направляет ее в любой орган, конечность или ткань, которые хотите наполнить энергией. Эта превосходная техника самолечения может быть использована для растворения злокачественных и кистозных опухолей, для стимуляции недостаточно активных органов и желез, для переноса крови и энергии в ткани с пониженной циркуляцией. Этот метод требует длительных занятий, которые лучше проводить сидя. Начинающие могут попытаться применять его в сочетании с естественным или обычным брюшным дыханием и, таким образом, начать развивать ментальный контроль над потоком внутренней энергии.

Большинство упражнений *цигун* выполняется при обычном брюшном дыхании. Для того чтобы во время упражнений правильно регулировать свое дыхание, полезно помнить о следующих восьми признаках:

Беззвучность

Дышите как можно беззвучнее. Для этого нужно дышать плавно и мягко и постоянно быть сосредоточенным на своем дыхании.

Мягкость

Поток воздуха, входящий и выходящий из ваших ноздрей и гортани, должен быть мягким, как легкий бриз, а не грубым и порывистым, как сильный ветер.

Медлительность

Не спешите дышать. Каждый вдох и каждый выдох должен быть медленным и обдуманным. Для этого ваш разум должен быть совершенно спокоен и нетороплив. Не следите за скудной стрелкой — следите за своим дыханием.



Глубина

Сильнее прогибайте диафрагму легкими, загоняйте каждый свой вдох как можно глубже в брюшную полость — и вы все равно не наполните легкие воздухом на сто процентов, поскольку для этого вам потребовалось бы расслабить все мышцы грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Поэтому заполняйте их на 70—80 процентов, сохраняя как можно более пассивное состояние в тот момент, когда выпячивается живот, а затем медленно и плавно переключайтесь на выдох и втягивайте живот, поднимая диафрагму.

Долгота

Постарайтесь, чтобы ваши вдохи и выдохи были как можно более долгими, но без напряжения грудной клетки и живота. Для этого следует дышать глубоко и медленно и быть постоянно сосредоточенным на своем дыхании.

Мягкость

Развивайте в себе ощущение мягкости и плавности дыхания. Это достигается расслабленностью мышц, замедленностью дыхания и умиротворенностью разума.

Непрерывность

Каждый вдох должен плавно перетекать в выдох, который столь же плавно переходит в следующий вдох, и так далее. Между вдохом и выдохом не должно быть пауз. Пусть они следуют друг за другом естественно и непрерывно, как движение маятника.

Равномерность

Постарайтесь добиться равной продолжительности вдохов и выдохов. Для этого требуется сохранять уравновешенность эмоций и душевное спокойствие. Кроме того, это требует некоторой сосредоточенности ума во время упражнений.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Вводя цигун в свой распорядок дня, нужно следовать традиционным указаниям, сформулированным мастерами древне-



го Китая на основе многих тысячелетний опыта. Соблюдение этих указаний ускорит ваше продвижение к более высоким ступеням *цигуна* и поможет избежать ловушек, существующих на этом пути.

- Не приступайте к занятиям *цигуном* с предубеждением и скептицизмом или же со слишком большими надеждами на чудотворные результаты. Просто выполняйте инструкции и занимайтесь старательно, сохраняя открытость и бдительность своего разума.
- Во время занятий не позволяйте своему разуму отвлекаться на внешние явления или посторонние впечатления. Держите их под контролем периферического внимания, а основное внимание фокусируйте на форме и содержании упражнений, которые вы выполняете.
- Постарайтесь воздерживаться от мысленных комментариев и очистить свой разум от постоянной болтовни внутреннего диалога.
- Во время упражнений держите под контролем Пятерых Воров, которые похищают ваше внимание, то есть зрение, слух, обоняние, осязание, ощущения. Направляйте все свои ощущения не наружу, а внутрь, и сосредоточивайте их внимание на дыхании, энергии, сердцебиении и жизненно важных органах.
- Урегулируйте свою половую активность, особенно во время периодов интенсивных занятий *цигуном*. Мужчины должны либо применять методы «Двойного Взапрещения», сохраняя семя и регулируя эякуляцию по даосским предписаниям, либо просто уменьшить частоту половых сношений. *Цигуном* нельзя заниматься сразу после эякуляции; точно так же нельзя эякулировать сразу после занятий.
- Во время занятий старайтесь избегать чрезмерного холода и чрезмерной жары. В жаркую погоду занимайтесь в тени; в холодную — оденьтесь теплее.
- Если вы больны или ослабли, выполняйте упражнения плавно и медленно. Не выкладывайтесь и сразу прекращайте занятия, как только почувствуете усталость.



- Во время занятий старайтесь избегать ветра. *Цигун* открывает поры и энергетические каналы организма, в связи с чем возникает повышенная опасность «пострадать от Зла Ветра» в его холодной, сухой, влажной и других ипостасях.
- Снимите наручные часы, браслеты и прочие предметы, которые стягивают конечности. Распустите ремеш, расстегните тугие пуговицы, особенно на талии. Даже самое незначительное давление на кожу может помешать брюшному дыханию и нарушить течение энергии.
- Правильно урегулируйте свой рацион, чтобы обеспечить организм наилучшим «топливом» для внутренне-алхимического превращения семени в энергию. Постарайтесь не употреблять рафинированный сахар и крахмал, продукты глубокой заморозки, молочные продукты и свинину. Ешьте побольше свежих фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна.
- Перед занятиями опорожните свой мочевой пузырь, если он наполнен, но не делайте этого сразу же после занятий. Жидкость в мочевом пузыре помогает накапливать и сохранять энергию в Нижнем Эликсирном Поле, поэтому постарайтесь не мочиться, по крайней мере, в течение двадцати минут после занятий, чтобы позволить энергии, которую вы накопили, войти и циркулировать в каналах Управления и Понимания.
- Не приступайте к занятиям в состоянии эмоциональной неуравновешенности и постарайтесь избежать такого состояния во время и непосредственно после занятий. Всплески эмоций расточают энергию, а если это случится во время занятий *цигуном*, то вам может быть причинен ощутимый вред.
- Не занимайтесь *цигуном* на полный желудок. Лучшее время для занятий — через два часа после обильного приема пищи или через час после легкого.
- Не занимайтесь *цигуном* или медитацией в сильную грозу, ураган, тайфун и т. д. В противном случае в ваш



- организм может войти мощная и нестабильная *ци*, которая серьезно нарушит ваше энергетическое равновесие.
- Не спешите перейти на более высокий уровень. Будьте терпеливы и продвигайтесь вперед шаг за шагом. Выполняйте все упражнения как можно правильнее и не переходите на следующий уровень до тех пор, пока полностью не освоите технику спящего уруня.
 - Всегда приступайте к упражнениям с умиротворенным умом. На время занятий забудьте о своих рабочих, домашних или учебных проблемах. Невозможно расслабить тело и урегулировать дыхание, пока ваш разум не станет ясным и спокойным.
 - Во время упражнений всегда проглатывайте слюну, выделяемую подязычными железами. Эта жидкость, известная под названиями «целебного настоя» или «сладкой росы», чрезвычайно полезна для желудка; традиционная китайская медицина считает ее одним из иммунных факторов. Сплевывайте мокроту, откашливаяющуюся из легких, и высмаркивайте нос очень осторожно. Сильное и энергичное сплевывание во время упражнений расточает *ци*.
 - Занимайтесь *цигуном* уверенно и не позволяйте сомнениям и нетерпению подрывать вашу решимость и настойчивость. «Терпение и труд все перетрут» — этот принцип действует в *цигуне* так же верно, как и в любом другом деле.

МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО

В некоторых азиатских традициях (например, в тибетской) энергию часто называют «речью». И действительно, речь требует огромных затрат воздуха и энергии. Кроме того, всякая речь (за исключением мантр, песен или молитв) обычно бывает весьма недисциплинированной, перовой и, зачастую, испугливой. «Недержание речи» — весьма опасный синдром, которым, похоже, поражено огромное множество жителей перенаселенных



городов, — быстро истощает энергоресурсы и в самом деле способно понижать сопротивляемость и нарушать иммунитет. Около шестисот лет тому назад даосский учитель и мастер воинских искусств Чжан Саньфэн сказал: «Забудьте о словах, и ваша энергия не будет растрачиваться впустую». А даосский писатель Лю Имин добавил: «Работать языком — расточать энергию». Даже если у вас есть что сказать, лучше держать рот на замке, поскольку пустопорожня болтовня и многочасовые монологи — это что-то вроде прокола в автомобильной камере. Вся ваша энергия утечет через этот прокол, и вы превратитесь в «блин». Молчание — весьма эффективный способ сохранения энергии для более важных внутренних нужд.

Старинная китайская пословица гласит: «Болезни входят через рот, бедствия выходят из рта». Первое очевидно: открытый рот — это широкий вход для микробов, пыли и токсинов, растворенных в воздухе. Вторая часть пословицы намекает на то, что своей собственной неумной и безответственной болтовней мы часто навлекаем на себя бедствия и несчастья — когда, например, походя оскорбляем других людей или проговариваемся о том, что лучше было бы утаить, или просто производим плохое впечатление на окружающих.

Поэтому подбирайте свои слова тщательно, говорите громко и никогда не говорите больше, чем нужно.

ПРИЗНАКИ УСПЕХА

Тот, кто начинает заниматься *цигуном*, обычно испытывает множество странных и тревожных ощущений, которые на самом деле абсолютно безвредны и даже могут считаться признаками успеха. Эти ощущения говорят о том, что ваши энергетические каналы открываются и в тканях возникает свободная циркуляция энергии и крови, которой там раньше не было. После того как ваш организм и энергетическая система привыкнут к этой усиленной циркуляции, странные ощущения постепенно исчезнут. Однако иногда они могут свидетельствовать о том, что вы неправильно принимаете стойку, неправильно дышите или выбрали неподходящее время и место для занятий. В этом случае вам следует принять меры, чтобы исправить свою ошибку. Таким образом, ощущения должны служить указате-

лями вашего пути, но ни в коем случае не отвлекать и не тревожить вас во время занятий.

Ощущение жара или холода, особенно в конечностях и голове

Вспышки жара в различных частях тела свидетельствуют об обильном приливе крови и энергии в ткани, ранее страдавшие от недостаточной циркуляции. Ощущение холода может быть вызвано слишком холодной погодой или недостаточно теплой одеждой, ветром, умственным или эмоциональным напряжением, то есть факторами, которые препятствуют циркуляции.

Онемение и покалывание

У начинающих часто немеют ступни, колени или лодыжки, поскольку их мышцы и связки еще не привыкли подолгу находиться в «Стойке Всадника». Очень распространено и покалывание в руках и ногах, вызываемое усиленным приливом крови к периферическим участкам. Эти симптомы обычно исчезают после нескольких недель или месяцев регулярных занятий.

Саднящая и острая боль

Саднящая боль обычно ощущается в бедрах и пояснице, пока ваши мышцы не привыкнут подолгу поддерживать тело в «Стойке Всадника». Когда тонус и энергонаполненность этих мышц достигнут соответствующего уровня, боль исчезнет сама собой. Иногда боли могут возникать в результате того, что вы неправильно принимаете стойку; в этом случае вам следует немедленно исправить ошибку.

Головная и глазная боль

Наиболее часто случается у начинающих, которые позволяют *ци* застаиваться в голове из-за напряженного дыхания или неполной циркуляции энергии. Когда каналы открываются и дыхание становится мягче, эти симптомы постепенно исчезают. Еще одна возможная причина головной боли — напряжение мышц плечевого пояса и шеи во время занятий: при этом голова просто переполняется энергией. Поэтому очень важно закапывать каждый саепс *цигуна* короткой серией охлаждающих упражнений, чтобы осадить излишнюю энергию, скопившуюся



в голове, и спрятать ее там, где она должна храниться, то есть в нижней части брюшной полости.

Дрожь

Очень распространенный симптом на первых этапах занятий. Дрожь обычно ощущается в конечностях и животе и связана, главным образом, с внезапным приливом крови и энергии в мышцы. Кроме того, она может возникать из-за напряжения мышц, препятствующего протеканию энергии. В этом случае следует выполнить несколько расслабляющих упражнений и в ходе занятий уделять основное внимание физическому расслаблению. Дрожь также может свидетельствовать о том, что объем занятий превышает ваши возможности. Но, даже если вы выполняете упражнения правильно и соразмерно своим силам, у вас иногда может возникать спонтанная дрожь во всем теле. Это хороший признак, свидетельствующий о том, что во всех Восьми Чрезвычайных Каналах происходит сильный прилив энергии. Пусть это вас не пугает, но и не воодушевляет. Постарайтесь позволить этому симптому протекать естественным образом, и постепенно он исчезнет сам собой.

Горячий пот

Выделение пота очень часто случается во время занятий *цигуном*, особенно у начинающих. Это свидетельствует о том, что энергия течет к поверхности тела и открывает поры. Если в вашем теле слишком много энергии Огня, она будет выводиться на поверхность и рассеиваться через поры в виде горячего пота. Постарайтесь, чтобы при этом ваша кожа не подвергалась воздействию ветра или холода. Если вы потеете слишком обильно, то сразу же после занятий оботритесь досуха и не принимайте душ, как минимум, в течение двадцати минут.

Бессонница

Усиление жизненного потенциала семени, энергии и духа, происходящее в результате занятий *цигуном*, может вызвать у вас изменение режима сна. При этом часто случаются периоды бессонницы, когда весь организм приспособляется к более высокому уровню гормональной секреции, энергетики и осознания. В этом случае, лежа в постели и пытаясь заснуть, сосре-



доточиться на своем дыхании. Когда ваш организм привыкнет к усиленной циркуляции энергии, вы будете лучше засыпать, крепче спать и быстрее высыпаться.

Сухость гортани

Вызывается усиленным протеканием воздуха через гортань во время занятий. Сухость можно уменьшить, если держать язык прижатым к нёбу: это стимулирует выделение «сладкой росы» из слюнных желез, расположенных под языком. Проглатывая слюну, вы увлажните свою гортань.

Половое возбуждение

Это хороший признак, свидетельствующий об увеличении выработки гормонов в органах крестцовой области (в частности, в семенных железах или яичниках) и об усилении энергии почек, которая управляет половой потенцией. Очень важно не растратывать это усиленное половое семя и энергию на безрассудную половую активность, которая просто сведет на нет все ваши занятия. Повысившуюся половую силу следует использовать как основу для подъема и возгонки энергии, которая будет питать ваш мозг и возделывать дух. Кроме того, ее можно использовать для занятий сексуальной йогой Двойного Возделывания с более опытным партнером.

ОТКЛОНЕНИЯ И ИХ КОРРЕКЦИЯ

Иногда, в результате неправильной стойки, напряженного дыхания или рассеянного внимания, энергия может остановиться в том или ином месте и вызвать неприятные ощущения. Это явление называется «отклонением энергии» и должно быть немедленно откорректировано, иначе оно может вызвать расстройство нервной системы и циркуляции жизненно важных жидкостей. Далее приводятся шесть наиболее распространенных отклонений и способы их коррекции.

Головокружение

Головокружение может вызываться чрезмерным скоплением крови и энергии в голове, слишком интенсивным дыханием или задержкой дыхания. Способы коррекции: массировать виски; быстро провести ладонями по затылку и шее сверху



вниз: вращать глазами; массировать шейные и плечевые мышцы большими пальцами.

Давление в Верхнем Эликсирном Поле

Иногда, по мере накопления энергии во время занятий, в энергетическом центре между бровями может возникать глухое пульсирующее давление, которое усилится и доставит вам неприятные ощущения, если вы не прекратите упражнений и не скорректируете его. Слегка промассируйте это место кончиками среднего и указательного пальцев, а затем проведите ими от этого места через брови к вискам и вниз к челостной кости.

Давление в Среднем Эликсирном Поле

Давление под сердцем и вокруг грудной клетки может вызываться слишком энергичным дыханием с напряжением грудной мускулатуры или же дыханием более глубоким, чем позволяет гибкость вашей диафрагмы. Два способа коррекции: положить ладонь на ладонь поверх сердца и растирать крепко, но медленно, кругообразными движениями; или массировать грудную клетку ладонями от центра грудины в стороны.

Давление в Нижнем Эликсирном Поле

Это отклонение обычно проявляется в виде дрожи брюшных мышц, глухой пульсации внутри живота за пупком или неприятных ощущений в кишечнике. Способ коррекции: положить ладонь на ладонь поверх пупка и растирать крепко, но медленно, кругообразными движениями, при естественном дыхании и общем расслаблении тела.

Половое давление

При застое энергии в крестцовой области или в случае, если усиленно вырабатываемые половые гормоны не преобразуются в энергию, может возникнуть так называемое половое давление. Оно проявляется у мужчин в виде потных поллюций и частых эрекций, у женщин — в виде давления в области влагалища и сосков, и у обоих полов — в виде сексуальных фантазий. В этом случае избыточную половую энергию следует перераспределить из крестца вверх и в стороны, то есть в головной мозг и конечности. Один из самых быстродействующих способов такого перераспределения заключается в том, чтобы



подтягивать анус и промежность, перегоняя тем самым излишнюю половую энергию через копчиковый и спинномозговой каналы в голову. Можно применить также йогическую позу, которую называют «спасочей», «березкой» или «стойкой на плечах». В результате излишняя жидкость перельется из крестца в голову. Еще один способ коррекции этого отклонения — продолжительный половой акт в технике Двойного Вращения без эякуляции, заставляющий половое семя и энергию циркулировать и двигаться вверх.

РЕЖИМЫ ЗАНЯТИЙ

Существует семь основных режимов упражнений *цигун*, каждый из которых имеет свои собственные цели и особенности. Это:

Подготовка

Разогрев, выполняемый в начале каждого сеанса для того, чтобы размять сухожилия и связки, открыть энергетические каналы, стимулировать циркуляцию и генерировать мощное полное поле.

Мобилизация

Основная часть сеанса *цигун*. Глубокое брюшное дыхание сочетается с медленными ритмичными движениями, генерируя и мобилизуя протекание энергии по меридианам и распределяя кровь и ци в головной и костный мозг, жизненно важные органы, железы, мышцы и все прочие ткани организма.

Сбор

Охлаждающая стадия занятий, выполняемая в конце каждого сеанса для того, чтобы собрать энергию и сохранить ее в Нижнем Эликсирном Поле и в животе за пупком. Если вам не удастся провести эту стадию, энергия рассеется и будет потеряна или застоится в голове или груди и станет «отклоняющейся». Многие учителя считают, что упражнения в режиме сбора направляют энергию в мочевой пузырь, где она удерживается благодаря электростатическим свойствам мочи и сохраняется до тех пор, пока не войдет в общую циркуляцию каналов Управления и Понимания (называемую также «Микрокосмической»



Орбитой»). Именно поэтому учителя рекомендуют ученикам не облегчать мочевой пузырь в течение минимум двадцати минут после окончания сеанса занятий.

Покой

То, что на Западе называют «статической медитацией». Обычно те, кто занимается *цигуном*, начинают практиковать статическую сидячую медитацию уже после того, как достигнут определенного уровня совершенства в «динамической медитации» упражнений *цигун*. Статический *цигун* сосредоточен на внутренней циркуляции энергии, открытии жизненно важных точек (так называемых «проходов») и возгонке энергии из кресца в голову для развития духовной силы.

Терапия

Специальный режим, используемый для самолечения и лечения других людей. Это продвинутые методики, которые требуют основательного опыта и жесткого контроля разума над энергией. Одиночные занятия *цигун-терапией* — это использование разума для того, чтобы направлять энергию в большие части тела. *Цигун-терапия* для исцеления других людей требует от врача сосредоточиться и направить свою внутреннюю энергию наружу через руки в тело пациента, чтобы уравновесить и усилить его энергию. Такое лечение особенно популярно в современном Китае и является предметом интенсивных научных исследований.

Спонтанные движения

Этот режим обычно возникает спонтанно во время статических или динамических упражнений, в начальной или продвинутой стадии занятий. Его признак — спонтанные и невольные вибрации или тряска головы, конечностей, туловища или всего тела. Такие движения должны идти своим чередом; их не стоит ни тормозить, ни стимулировать. Обычно они свидетельствуют о том, что вы переходите на более высокий уровень.

Сверхъестественные способности

В этом режиме могут работать только даосы высших ступеней посвящения, поскольку он включает в себя восстановление изначальных сил, свойственных нам от рождения, но почти



полностью утраченных. *Цигун* способен пробудить эти «чуждые» силы (в частности, ясновидение, экстрасенсорное восприятие, целительные силы, телекинез) и взять их под контроль. Но для этого требуются многие годы старательных занятий.

Упражнения, приведенные в этой книге и в «*Дао здоровья*», относятся к первым трем режимам *цигуна* — подготовке, мобилизации и сбору. Именно в этом порядке их и следует выполнять. Это значит, что каждый сеанс занятий нужно начинать с серии подготовительных разогревающих упражнений, затем выполнять основные упражнения для циркуляции энергии, и завершать сеанс несколькими охлаждающими упражнениями для того, чтобы собрать и запастись энергией в нижней части живота. Для разогрева можно выполнять комплекс разогревающих упражнений из «*Дао здоровья*», какой-нибудь несложный комплекс йоговских разминок или любую другую форму медленной и плавной ритмической гимнастики. Для основной части лучше выбрать упражнения, приведенные ниже или опубликованные в предыдущей книге, в зависимости от ваших целей. Для охлаждения выполните комплекс собирающих и сохраняющих процедур, опубликованных в конце этой главы.

УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН

Ниже представлены три типа упражнений: упражнения для укрепления иммунитета и усиления функций жизненно важных органов, мужские и женские «одиночные» упражнения для стимуляции секретиции полового семени и комплекс охлаждающих упражнений для сбора и сохранения энергии в нижней части живота. Все они могут выполняться совместно с упражнениями, описанными в «*Дао здоровья*» в главе, посвященной дыхательным упражнениям. Там же читатель может найти дополнительную информацию о *цигуне* и практические советы. В виде краткого обзора мы приводим здесь список рекомендаций по упражнениям *цигун*. Большинство этих упражнений выполняется в стандартной «Стоике Всадника» (см. рис. 13).



Рис.13. Стойка Всадника -- основное исходное положение для упражнений цигун.

Ноги

Расставьте ноги достаточно широко. Мужчины должны поставить ступни параллельно, женщины — под углом 45 градусов. Тяжесть тела должна быть равномерно распределена между обими ногами и уравниваться скорее на передних частях стопы, чем на пятках.

Колени

Коленные суставы должны быть расслаблены и слегка согнуты, чтобы кровь и энергия свободно протекали между ступнями и тазом, а основная тяжесть тела приходилась на бедра.

Тазобедренный отдел

Мышцы таза должны быть расслаблены; масса тела должна покоиться на бедрах. Таз следует слегка выпятить вперед, чтобы нижний отдел позвоночника выпрямился и оказался на одной прямой линии с верхним и шейным отделами.

Анальный замок

Слегка сжимайте и приподнимайте анус и промежность во время вдоха и расслабляйте во время выдоха. Это позволяет



открыть «проход» в области копчика и заставляет энергию циркулировать по Микрокосмической Орбите.

Брюшной замок

Слегка втягивайте брюшную стенку в конце каждого вдоха для того, чтобы повысить внутрибрюшное давление. Это стимулирует циркуляцию крови и оказывает бодрящее давление на внутренние органы.

Грудь

Грудь должна быть как можно более свободной. Для этого следует слегка опустить плечи и расслабить грудную полость. Напряжение груди и межреберных мышц может препятствовать диафрагмальному дыханию и блокировать циркуляцию энергии.

Позвоночник

Держите позвоночник прямо и растяните позвонки вверх, приподняв заднюю часть шеи и выпятив таз вперед. Это обязательное условие, необходимое для того, чтобы вызвать протекание энергии из крестца в голову по Каналу Управления вдоль позвоночника.

Плечи

Расслабьте плечевые мышцы и слегка опустите плечи. Это помогает расслабить грудную клетку и выпрямить позвоночник.

Локти

Руки должны свисать свободно, но локти должны быть слегка согнуты, локтевые впадины повернуты к ребрам, а ладони — внутрь. Это обеспечивает свободное протекание энергии по каналам внутри рук.

Кисти рук и занятия

Запястья должны быть полностью расслаблены, кисти рук свободно свисать вниз, и в пальцах не должно быть ни малейшего напряжения. Пальцы и ладони должны быть слегка согнуты. Старинная пословица гласит: «Предплечья — флаги цзи», подразумевающая тем самым, что они чувствительны к «ветрам»



энергии, простирают внутреннюю энергию наружу и вводят внешнюю энергию внутрь через ладони и кончики пальцев.

Голова и шея

Держите голову свободно, как будто она висит на шнурке, привязанном за макушку. Не позволяйте ей наклоняться вперед, назад или в стороны. Применяйте «шейный замок» для того, чтобы держать шею ровно и на одной прямой линии с позвоночником. Таким образом вы обеспечите свободный доступ энергии в голову.

Подбородок и горло

Не наклоняя голову, слегка приблизьте подбородок к горлу. Таким образом вы выпрямите заднюю часть шеи и слегка растянете верхние позвонки.

Глаза

Веки должны быть расслаблены, глаза полузакрыты, но не зажмурены, и в глазных мышцах не должно быть ни малейшего напряжения. Не фиксируйте свой взгляд на отдельных предметах; просто смотрите в землю или прямо перед собой.

Губы и зубы

Держите губы вместе, но без напряжения мышц; верхние и нижние зубы должны соприкасаться без напряжения челюстных мускулов.

Язык

Кончик языка должен быть слегка прижат к нёбу сразу за верхними зубами. Таким образом создается мост для прохождения энергии из точки между бровями в гортань и грудную клетку. Кроме того, такое положение языка стимулирует выработку слюны в подъязычных железах. Эту слюну нужно время от времени проглатывать по мере накопления её во рту.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Все без исключения упражнения *цигун* усиливают иммунитет, укрепляя и гармонизируя Три Сокровища. Однако среди них есть некоторые упражнения, предназначенные специально



для стимуляции желез, органов и прочих механизмов, непосредственно задействованных в иммунных функциях. Некоторые из этих упражнений очень полезно включить в свою ежедневную программу занятий.

Согласно теориям китайской медицины и даосской алхимии, иммунная система человека имеет три главных центра: вилочковую железу, расположенную в центре груди над сердцем в жизненно важной энергетической точке *танциюн*, находящейся между сосками; надпочечники, расположенные на верхушках почек и регулируемые точкой *миньинь*, находящейся на позвоночнике; и сам позвоночник. Если мы изобразим вилочковую железу, позвоночник и надпочечники в виде схематической диаграммы, мы увидим знакомую картину — «Великий Пресел», символическое изображение Лао. (Рис. 14). Обратите внимание, что вилочковая железа ассоциируется с сердцем, которым руководит энергия Огня, а надпочечники — с почками, которыми управляет энергия Воды. Позвоночник, содержащий спинномозговую жидкость, регулирует циркуляцию симпатического и парасимпатического отделов нервной системы, руководит биологической обратной связью между эндокринной и нервной системами и поддерживает контроль головного мозга над органами, конечностями и прочими частями нашего организма.

Еще одна линия защиты образуется почками и печенью, ответственными за фильтрацию и очистку крови. Кровь усиливает иммунитет, выводя из клеток и тканей метаболические остатки, токсины и микробы и поставляя в клетки и ткани питательные вещества, кислород, ферменты и иммунные факторы. Защитная функция крови всецело зависит от ее чистоты и кислотно-щелочного баланса, которые, в свою очередь, зависят от правильного функционирования почек и печени.

Согласно даосской алхимии, сладкая прозрачная слюна, выделяемая подъязычными железами, тоже обладает большой иммунной силой. Учитель Чжан Саньфэн говорил:

Верный путь заключается в том, чтобы рот был наполнен слюной, когда энергия восходит и циркулирует при неподвижности тела. Представьте, что слюна — это роса, сладкая, как мед. Буддисты называют слюну эликсиром

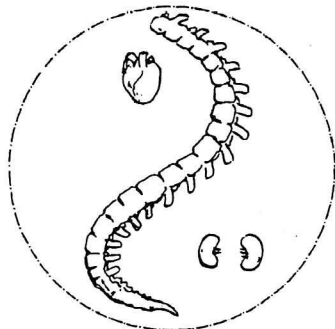


Рис.14. Схематическое изображение трех опор иммунной системы человека: вилочковой железы, надпочечников и позвоночника.

просветления. Проглотите ее, и пусть ваш рот перелетит ее вниз, в котел, пахотящийся в нижней части живота, где она кристаллизуется и будет питать изначальную энергию.

Эта благотворная секреция усилится, если во время занятий *цигуном* и медитацией вы будете держать язык прижатым к нёбу. Ниже будут приведены два упражнения для языка, предназначенные специально для этой цели.

Гипофизарная железа и костный мозг тоже играют важную роль в иммунной защите человека. Первая вырабатывает жизненно важные гормоны, второй — красные и белые кровяные тельца. В китайской медицине головной мозг считается формой костного, и поэтому все упражнения, наполняющие костный мозг энергией, также переносят энергию и в головной мозг. Для того чтобы наполнить энергией костный и головной мозг, упражнения *цигун* следует выполнять медленно, плавно и мягко. Еще более эффективным средством для энергизации этих важнейших тканей является медитация.



Похлопывание вилочковой железы (рис. 15)

Выполнение: Примите Стойку Всадника, полностью расслабьтесь. Сожмите правую или левую руку в кулак и поднимите ее к середине груди. Начните похлопывать место, расположенное посередине между сосками, чередуя один сильный удар с двумя более слабыми: *раз, два, три, раз, два, три*, и так далее. Ударяйте достаточно сильно, чтобы грудь вибрировала и внутри раздавался глухой гулкий звук. Продолжайте упражнение от трех до пяти минут, сохраняя естественное дыхание и сосредоточившись на вибрации груди. Это упражнение можно выполнять с утра как часть разогрева, или непосредственно перед тем, как лечь в постель, или с утра, и перед сном. Перед сном это упражнение особенно полезно, в частности, потому, что вилочковая железа остается активной еще около девяноста минут после того, как вы заснете. Поскольку вилочковая железа у человека сжимается уже в конце десятого года жизни или в начале двенадцатого, очень полезно выполнять это упражнение ежедневно, чтобы стимулировать ее иммунные функции.

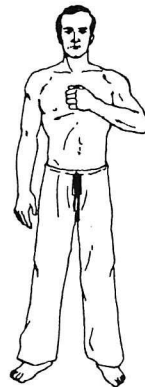


Рис.15. Похлопывание вилочковой железы.



Результаты: Упражнение стимулирует выработку Т-лимфоцитов, которые являются самым главным иммунным фактором; привлекает в вилочковую железу кровь и энергию и, тем самым, питает и энергизует ее. При регулярном ежедневном выполнении это упражнение увеличивает размеры вилочковой железы и усиливает её иммунные функции. Ритмическая вибрация не только стимулирует железу, но и сотрясает грудную клетку, мягко массируя и наполняя энергией легкие, сердце, бронхи и горло.

Растирание и похлопывание почек (рис. 16)

Выполнение: Примите Стойку Всадника, полностью расслабьтесь. Поднимите руку за спиной на уровень почек и начните быстро растирать поясницу в области почек вверх-вниз тыльными сторонами ладоней. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете тепло в почках (обычно это происходит через две или три минуты). Это хороший способ разогреть все тело холодным зимним утром. После растирания можно также слегка похлопать по почкам тыльными сторонами ладоней, левой и правой попеременно. Не хлопайте слишком сильно, чтобы не вызвать неприятных ощущений; а если ваши почки больны или

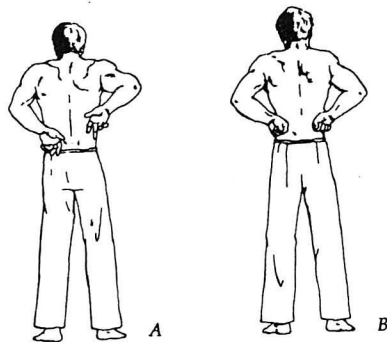


Рис.16. Растирание (А) и похлопывание (В) почек.

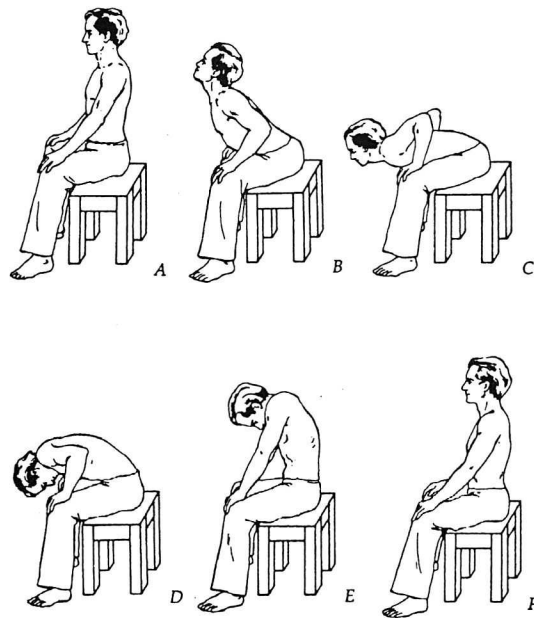


Рис.17. Потягивание позвоночника:

- А. Исходное положение; вдох.
- В. Поднять подбородок и потянуться вперед; начало выдоха.
- С. Полностью потянуться вперед; окончание выдоха.
- Д. Прижать подбородок к груди и выпнуть позвоночник; задержка дыхания.
- Е. Выпрямление спины; начало выдоха.
- Ф. Возврат в исходное положение; окончание вдоха.



слишком чувствительны, то лучше вообще отказаться от похлопывания до тех пор, пока их состояние не улучшится.

Результаты: Упражнение стимулирует секрецию надпочечников и перепосит кровь и энергию в почки, тем самым согревая и наполняя энергией весь организм. Похлопывание также помогает растворить кристаллические вещества прежде, чем из них образуются почечные камни, и стимулирует фильтрующую и выделительную функции почек.

Поднятие ладоней к небесам для регулирования Тройного Обогревателя (рис. 18)

Выполнение: Это первое упражнение из комплекса, который называется «Восемь кусков парчи», — классической серии упражнений, описанных в «Каноне изменения сухожилий» и специально предназначенных для поддержания здоровья и усиления иммунитета. Стоя в Позе Всадника, расслабьте тело, урегулируйте дыхание и успокойте разум. Соедините руки перед собой ладонями вверх; пальцы должны быть выпрямлены. Затем постепенно поднимайте их вдоль тела, вдыхая при этом медленно и глубоко. Пока ваши ладони будут подниматься, а легкие наполняться, втягивайте живот и слегка сжимайте анус для того, чтобы усилить внутреннее давление на органы. Когда руки достигнут уровня лица, а легкие наполнятся, поверните ладони вверх, так, чтобы они смотрели в небо, и продолжайте поднимать их над головой, на мгновение задержав дыхание, пока руки полностью не вытянутся в небо ладонями вверх. Затем расслабьте и высвободите дыхание, и медленно выдыхайте по мере того, как ваши руки будут опускаться в стороны, описывая полную окружность. Когда ваши руки вернутся в исходное положение, а легкие опорожнятся, снова соедините ладони перед собой и начните новый вдох и новый цикл. Выполните как минимум двенадцать циклов, а лучше всего — две или три дюжины, но количество — не самое важное. Лучше сделать шесть циклов медленно и правильно, чем наскоро «отмахать» шестьдесят раз.

Результаты: Это упражнение гармонизирует энергии всех систем главных органов посредством регуляции и уравновешивания Тройного Обогревателя. Верхний Обогреватель в грудной клетке управляет дыханием и циркуляцией; Средний

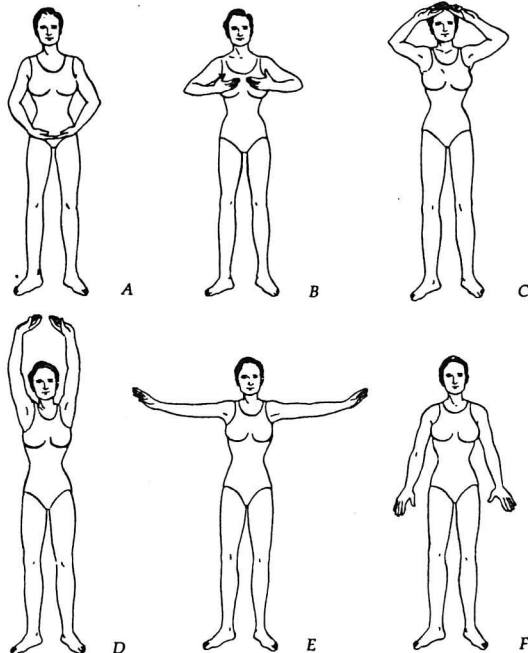


Рис.18. Подъем ладоней к небесам для регуляции Тройного Обогревателя.

- A. Начать поднимать ладони вдоль туловища; вдох.
- B. Ладони достигают сердца; окончание вдоха.
- C. Ладони поворачиваются вверх и поднимаются к небесам; задержка дыхания.
- D. Руки полностью выпрямляются и начинают опускаться в стороны; в этот момент начать выдох.
- E. Описать ладонями полную окружность; продолжение выдоха.
- F. Руки возвращаются в исходное положение; окончание выдоха.



Обогреватель в солнечном сплетении контролирует пищеварение и пищеварительные органы; Нижний Обогреватель в нижней части брюшной полости регулирует выделительные и половые органы. Таким образом, стимулируя и гармонизируя работу Обогревателей, это упражнение регулирует жизненно важные функции всей физиолого-энергетической системы органов. Оно усиливает способность легких к усвоению энергии из атмосферы и циркуляторные функции сердца; кровоочистительную способность почек и печени и пищеварительные функции желудка, поджелудочной железы и селезенки; способность толстого кишечника к усвоению питательных веществ, эффективность выделительных процессов в толстом кишечнике и мочевом пузыре и выработку жизненно важных гормонов в железах. Кроме того, оно укрепляет защитный энергетический покров вокруг нашего тела.

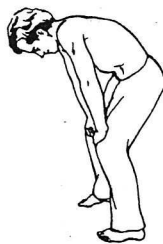
«Качать головой и махать хвостом, чтобы изгнать Огонь из сердца» (рис. 19)

Выполните: Это четвертое упражнение из комплекса «Восьми Кусков Парчи». Сначала следует принять правильную стойку: ноги расставить слегка шире плеч, пальцы ног направлены внутрь под углом 45 градусов; туловище наклонить вперед; руки упереть в колени, пальцы рук направлены внутрь. В первой фазе упражнения медленно вдыхайте, выдвигая подбородок вперед, и прогибайте спину, поднимая и выпячивая зад. Когда спина прогнется до предела, опустите подбородок и прижмите его к груди, подтяните зад и изогните спину дугой, выдыхая при этом через рот с довольно громким звуком «хаа». Эта фаза несколько напоминает растягивание позвоночника, о котором говорилось выше.

Повторите упражнение медленно и плавно от трех до семи раз, затем перейдите ко второй фазе. Вместо того чтобы на вдохе выдвигать подбородок вперед, поверните голову вправо и посмотрите через правое плечо, прогибая при этом спину, приподнимая зад и выпячивая его вправо. Попробуйте поворачивать голову и выворачивать зад как можно сильнее в одном и том же направлении, так, чтобы увидеть собственные ягодицы. Затем снова поверните голову вперед, прижмите подбородок к груди и подтяните зад, выгибая спину дугой и громко



A



B



C



D

Рис.19. «Качать головой и махать хвостом, чтобы изгнать огонь из сердца».

Первая фаза:

- Вытянуть подбородок, запрокинуть голову, прогнуть позвоночник; полный вдох через нос.
- Пригнуть подбородок, опустить голову, изогнуть позвоночник; выдохнуть через рот.
- Полный изгиб позвоночника, голова опущена; окончание выдоха.
- Возвратиться в исходное положение, вдохнуть через нос и повторить.



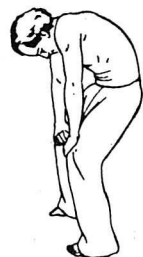
E



F



G



H

Рис.19. «Качать головой и махать хвостом, чтобы изгнать огонь из сердца».

Вторая фаза

E. Повернуть голову влево и посмотреть через левое плечо, прогнуть позвоночник, повернуть таз влево; полностью вдохнуть через нос.

F. Повернуть голову вперед, пригнуть подбородок, изогнуть позвоночник; выдохнуть через рот.

G. Повернуть голову вправо и посмотреть через правое плечо, прогнуть позвоночник, повернуть таз вправо; полностью вдохнуть через нос.

H. Повернуть голову вперед, пригнуть подбородок, изогнуть позвоночник; выдохнуть через рот.

выдыхая через рот. После этого повторите упражнение в левую сторону; далее меняйте стороны от трех до шести раз.

Когда вторая фаза закончится, вернитесь к первой и повторите ее три-шесть раз. После этого вернитесь в Стойку Всадника и расслабьтесь с помощью нескольких глубоких брюшных вдохов и выдохов.

Результаты: Это превосходное упражнение для растяжки и повышения тонуса позвоночника и выравнивания позвонков. Поперемные изгибы спины внутрь и наружу, сопровождающиеся сокращениями и растяжениями грудной клетки, производят прямую стимуляцию надпочечников, вилочковой железы и позвоночника. Громкое выдыхание через рот, вы изгоняете чрезмерную энергию Огня из Верхнего Обогревателя, который регулирует сердце и легкие. Китайская медицина считает излишний послепечесный Огонь основной причиной болезней и одряхления; обычно он вызывается чрезмерным потреблением пищи, алкоголя и наркотиков, загрязненным воздухом и аномальной энергией буйных эмоций. Громкие выдохи через рот в сочетании с пагнетающим действием верхней и нижней частей туловища изгоняют излишнюю энергию Огня из легких и рта. Это упражнение непосредственно стимулирует почки и надпочечники, тем самым генерируя охлаждающую и успокаивающую энергию Воды из изначального семени, хранящегося в физиолого-энергетической системе почек. Иммунная система функционирует наилучшим образом, когда энергии Огня и Воды уравновешены; но современный образ жизни вызывает в организме хронический избыток аномальной энергии Огня. Таким образом, это упражнение помогает иммунной системе победить одного из своих главных противников.

Железный Мост (рис. 20)

Выполнение: Примите Стойку Всадника, но при этом раздвиньте ноги немного шире плеч. Медленно прогибайтесь вперед, начиная с головы и верхней части спины и затем постепенно сгибая позвоночник. При этом руки должны свободно свисать вниз. Согнитесь, насколько это возможно без неприятных опущений, позвольте голове и рукам свисать свободно и расслабленно и сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха, загоняя воздух глубоко в брюшную полость. Поскольку вы

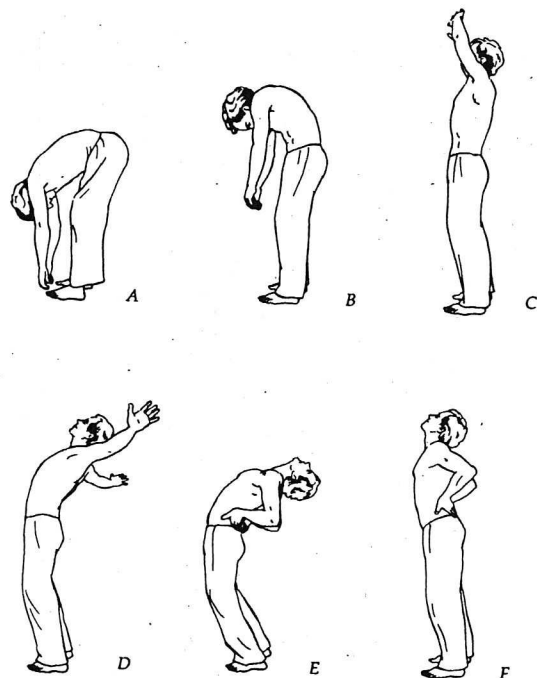


Рис.20. Железный Мост.

- А. Прогнуться вниз, колени полусогнуты, голова и руки свисают вниз; три медленных глубоких вдоха и выдоха.
 В. Медленно подниматься вверх на выдохе.
 С. Продолжать поднимать руки над головой; окончание вдоха.
 Д. Медленно прогибаться назад; начало выдоха, руки опускаются за спину.
 Е. Поза Железного Моста, ладони на почках; три медленных глубоких вдоха и выдоха.
 F. Медленно выпрямиться на выдохе.

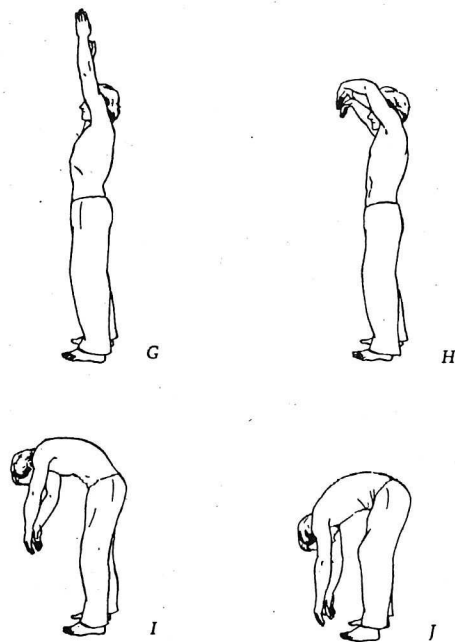


Рис.20. Железный Мост.

- Г. Вытянуть руки над головой; завершить вдох и сглотнуть.
 H. Указать пальцами вниз, опускать руки вдоль туловища, начать выдох.
 I. Нагнуться вниз и опускать туловище к земле следом за руками; продолжать выдох.
 J. Вернуться в исходное положение; повторить три вдоха и выдоха.



находиться в согнутом положении, брюшное давление сместится и позволит дыханию пахать на почки.

После третьего выдоха медленно разгибайтесь на следующем вдохе, начиная с нижней части спины и постепенно выпрямляя весь позвоночник, как будто застегиваете «молнию».

Когда ваша спина выпрямлена и голова поднята, без паузы продолжайте поднимать голову и руки вверх, затем опустите руки за спиной и крепко прижмите ладони к пояснице в области почек, продолжая прогибаться назад и запрокидывать голову. Прогнитесь пастырьком, насколько вы это сможете сделать без напряжения, и сделайте три медленных и глубоких брюшных вдоха и выдоха.

После третьего выдоха выпрямите спину и поднимите вытянутые прямые руки над головой на следующем вдохе. Когда ваши руки будут подняты над головой, постарайтесь вытянуть их посылнее, растягивая при этом всю грудную клетку; энергично сглотните (даже если у вас во рту нет слюны), а затем начинайте выдыхать, указывая пальцами вниз и постепенно опуская руки перед собой. Пригните голову и шею и продолжайте наклоняться к земле, начиная таким образом следующий цикл.

Повторите это упражнение три раза в режиме разогрева или шесть раз в режиме мобилизации.

Результаты: Упражнение растягивает и тонизирует позвоночник, стимулируя протекание спинномозговой жидкости. Глубокое дыхание в согнутом состоянии обеспечивает стимулирующий массаж почек и надпочечников. Прогиб назад в позе Железного Моста обеспечивает мощный толчок энергии надпочечников и почек. Растяжения и сжатия передней части грудной клетки стимулируют вилочковую железу. Прогиты и наклоны с подъемом и опусканием рук усиливают течение лимфы и способствуют периферической циркуляции крови.

Дракон поворачивает голову (рис.21)

Выполнение: Это основное упражнение воинских искусств *стиля багуа* («Восьмь Триграмм»). Оно разработано специально для повышения тонуса позвоночника и стимуляции функций почек и печени. Широко расставьте ноги, ступни поверните наружу под углом 45 градусов. Вдыхайте и поднимайте руки



вверх до образования полной стойки Обхватавания Древа. По желанию, в этой позе можно провести несколько минут глубокого брюшного дыхания, прежде чем приступить к упражнению.

Затем вдыхайте и медленно поворачивайте туловище вправо, поднимая левую руку вверх ладонью паружу и опуская правую руку вниз ладонью к бедру, и поворачивайте голову назад, чтобы взглянуть на правую руку. В правильном положении подпятая ладонь, рука, затылок и опущенная рука и правая нога вместе со ступней должны находиться на одной прямой линии (как это показано на рисунке). Это оцепь наою.

Когда вы примете правильное положение, сделайте четыре глубоких брюшных вдоха и выдоха, загоняя воздух как можно глубже в брюшную полость, но без напряжения. При выполнении этого упражнения можно хорошо практиковать «дыхание ладонями». Во время дыхания сосредоточьтесь на опущении и визуальном представлении энергии, втекающей и вытекающей через точки в центре ладоней. После четвертого выдоха медленно вдыхайте и возвращайтесь в стойку Обхватавания Древа, затем выдохните, на следующем вдохе повернитесь влево и повторите упражнение. Выполните упражнение, как минимум, по пять-шесть раз в каждую сторону или даже больше, если есть желание.

Результаты: Данное упражнение обеспечивает непосредственную стимуляцию энергии почек, надпочечников и печени. Оно усиливает кровоочистительную функцию печени и почек. Изгибание туловища в сочетании с глубоким диафрагмальным дыханием обеспечивает диафрагматический массаж внутренних органов (в частности, надпочечников), повышает тонус позвоночника и выравнивает позвонки. Поперемешное растяжение грудной клетки влево и вправо стимулирует вилочковую железу. «Дыхание ладонями» в этом положении позволяет принимать свежую энергию непосредственно из атмосферы через точки в центре ладоней.

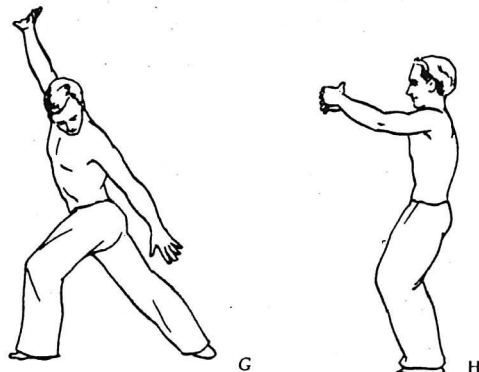
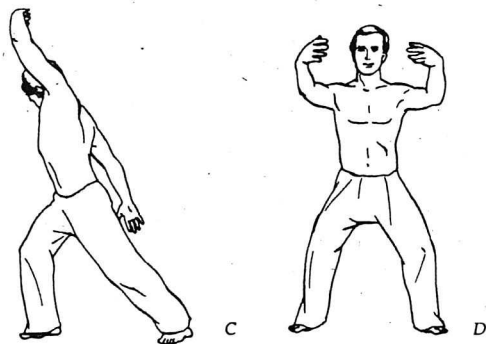
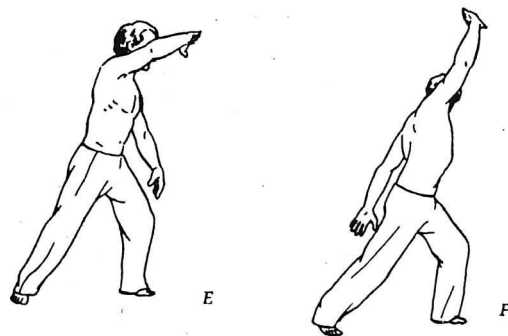
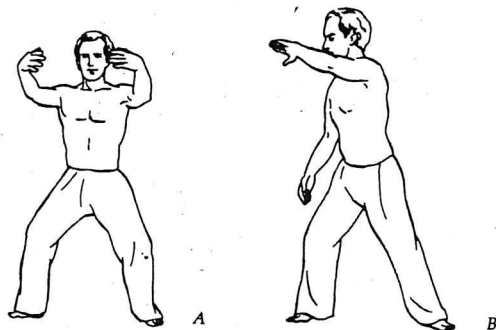


Рис.21. Дракон поворачивает голову.

Рис.21. Дракон поворачивает голову.

- А. Исходное положение: Обхватывание Древа; 3--6 вдохов и выдохов.
 В. Медленно поворачивать туловище вправо, вдох.
 С. Расправить правую ладонь над головой, левую ладонь опустить вниз вдоль левого бедра; повернуть голову и взглянуть на левую ладонь; 4 вдоха и выдоха.
 D. Вернуться в Обхватывание Древа на вдохе, затем выдохнуть.

- Е. Медленно поворачивать туловище влево; вдох.
 F. Расправить левую ладонь над головой, правую ладонь опустить вниз вдоль правого бедра; повернуть голову и взглянуть на правую ладонь; 4 вдоха и выдоха.
 G. Расправленная дыхательная позиция: вид с другой стороны.
 H. Обхватывание Древа: вид сбоку.



ТАИНСТВО ШЕСТИ ЗВУКОВ

Тайнство Шести Звуков — это древняя форма лечебной гимнастики *цигун*, использующая различные модуляции выдоха через рот для того, чтобы очищать и стимулировать те или иные жизненно важные органы. В книге «Сохранение и продление жизни», написанной знаменитым врачом Дао Хунцином в V в. н. э., эта система описывается следующим образом:

Следует впускать воздух через нос и медленно выпускать его через рот... Существует только один способ вдоха и шесть способов выдоха. Шесть способов выдоха представлены звуками *сю*, *хэ*, *ху*, *сс*, *чжуй*, *ши*. Шесть способов выдоха способны исцелять болезни. Чтобы изгнать жар, следует использовать *чжуй*, чтобы изгнать холод — *ху*, чтобы понизить давление — *ши*, чтобы ослабить гнев — *хэ*; чтобы разогнать дурное настроение — *сю*; чтобы восстановить равновесие — *сс*.

Действие этой системы основано на резонансе между диапазоном вибраций гортани и рта при выдохе и электромагнитной частотой физиолого-энергетической системы того или иного органа. При достижении резонанса между внешним дыханием и внутренней энергией органа в физиолого-энергетической системе последнего возникает свободное протекание энергии, которое стимулируется определенным звуком, используемым на выдохе. Согласно теориям традиционной китайской медицины и даосской алхимии, энергии внутренних органов испытывают на себе непосредственное благотворное или вредоносное воздействие доминирующих внешних энергий. Каждый из шести звуков, используемых для модуляции выдоха в ходе этого упражнения, порождает точную энергетическую вибрацию, которая требуется физиолого-энергетической системе соответствующего органа для того, чтобы открыть спой меридиан, изгнать застоявшуюся энергию, получить свежую энергию и восстановить оптимальный энергетический баланс.

Версию Тайнства Шести Звуков, приведенную в этой книге, благосклонно поведал автору его главный учитель *цигун* — тайваньский мастер Ло Дэсю. Ее следует выполнять в точности так, как описано ниже.



ВАЖНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ

Прежде чем начать выполнять упражнения, необходимо полностью расслабить тело, успокоить разум и наладить дыхание. Далее следует подготовиться к упражнению следующим образом:

- Примите Стойку Всадника; мышцы и суставы расслаблены, руки свободно висят по бокам, голова как бы подвешена на шнурке, подбородок слегка наклонен; макушка головы, промежность и подошвы находятся на одной прямой линии.
- Кроме успокоенности разума, важно также держаться как можно более расслабленно и свободно. Все тело должно быть расслаблено настолько, чтобы все мышцы ощущались как бы упавшими на землю под действием притяжения.
- Только достигнув состояния полной расслабленности, покоя и мягкого, естественного дыхания, можно приступить к выполнению Тайнства Шести Звуков.
- Выполните каждый звук, как минимум, шесть раз, но не произносите его вслух. Вместо этого безмолвно выговаривайте его в гортани и используйте свой разум для того, чтобы регулировать и направлять частоту его вибрации в соответствующий орган. Прежде чем произнести звук, совершите несколько глубоких диафрагмальных вдохов и выдохов, чтобы изгнать из легких застоявшийся воздух и застоявшуюся энергию. Затем начните с долгого, медленного и глубокого вдоха через нос, за которым последует долгий, медленный и безмолвный выдох через рот; губы, зубы, язык и гортань при этом должны принять положение, необходимое для произнесения звука.
- Не обязательно каждый раз произносить все шесть звуков. Выберите один или два, исходя из ваших потребностей, и включите их в свой ежедневный комплекс упражнений *цигун*. Время от времени можно выполнять все шесть звуков в виде единого комплекса упражнений.



ШЕСТЬ ЗВУКОВ

Звук Первый: сю (произносится примерно как «шю»; губы поджаты, но смягчены под влиянием умялута гласной)

Стихия: Дерево

Время года: весна

Орган: печень — желчный пузырь

Методика: 1) Примите Стойку Всадника, расслабьтесь. Опустите руки перед туловищем, так, чтобы ладони смотрели друг на друга где-то на уровне бедер. Сосредоточьте свое внимание на точке между бровями и средней точке между сосками, чтобы открыть эти жизненно важные энергетические центры. Затем сместите внимание на центры ладоней и копчики средних пальцев.

2) Ухватитесь за землю большими пальцами ног, чтобы активизировать меридиан печени. Начните медленный и глубокий брюшной вдох, медленно поднимая руки через стороны вверх ладонями к небу. Сосредоточьте внимание на средних пальцах и ладонях.

3) Когда ваши легкие наполнятся и руки достигнут уровня плеч, поверните ладони к земле, ослабьте «хватку» больших пальцев ног и медленно опускайте руки через стороны вниз, выдыхая через рот и безмолвно произнося звук сю с поджатыми губами. При этом представляйте себе поток энергии, исходящий вверх и наружу из печени вместе с выдохом.

Результаты: Упражнение разгружает печень и прочищает меридиан печени; вносит свежую энергию в печень и желчный пузырь; способствует выводу токсинов из печени и стимулирует ее функции.

Звук Второй: хэ (произносится следующим образом: рот открыт, кончик языка прижат к нижним зубам, звук рождается в верхней части гортани на выдохе)

Стихия: Огонь

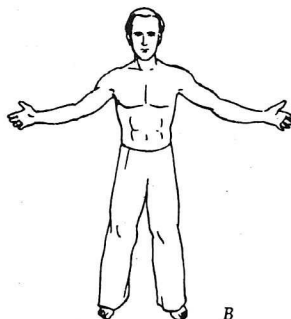
Время года: лето

Орган: сердце

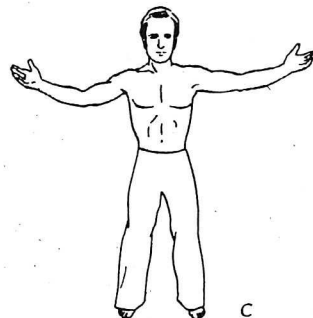
Методика: 1) Примите Стойку Всадника и держите руки ладонями друг к другу в том же самом исходном положении, что и в предыдущем упражнении. Совершайте вдох, и, когда



А



В



С

Рис.22. Звук печени и желчного пузыря: сю.

А. Исходное положение: Стойка Всадника.

В. Повернуть ладони вверх, поднимать руки через стороны вверх, «ухватиться» пальцами ног за землю; вдох.

С. Руки разведены в стороны, ладони подняты; окончание вдоха.

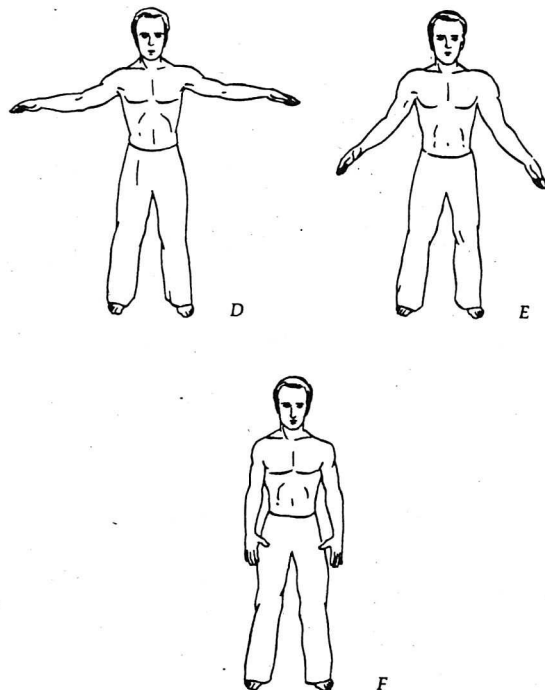


Рис.22. Звук печени и желчного пузыря: сю.

Д. Повернуть ладони вниз, расслабить пальцы ног, начать выдыхать через рот, произнося сю.

Е. Опустить руки через стороны вниз, продолжая выдох и произнесение звука.

Ф. Возвратиться в Стойку Всадника, расслабиться. Повторить.



начнете поднимать руки через стороны вверх, поверните ладони назад и выгните мизинцы наружу как можно дальше для того, чтобы активизировать меридиан сердца.

2) Когда ваши легкие наполнятся, а руки достигнут уровня плеч, выдыхайте через рот, произнося звук хэ в верхней части гортани и, в то же время, медленно опускайте руки через стороны вниз и расслабив мизинцы. Представьте себе горячую энергию Огня, вытекающую из сердца вверх и наружу вместе с выдохом.

3) Когда легкие опорожнятся, а руки опустятся в исходное положение, сделайте паузу и расслабьтесь, затем начинайте следующий цикл со следующим вдохом.

Результаты: Упражнение успокаивает и расслабляет излишнюю энергию Огня в сердце и прочищает сердечный меридиан. Особенно эффективно при жаркой летней погоде или в тропическом климате для устранения симптомов чрезмерного сердечного Огня (бессонницы, учащенного сердцебиения, обильного потоотделения и повышенного давления). Также благотворно для тонкого кишечника.

Звук Третий: ху (произносится следующим образом: губы округлены, язык в свободном состоянии посредине рта, как будто вы задуваете свечу)

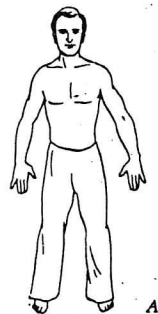
Стихия: Земля

Время года: конец лета

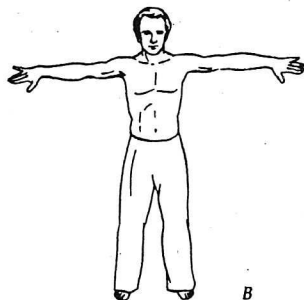
Орган: селезенка и поджелудочная железа — желудок

Методика: 1) Примите Стойку Всадника. Держите руки перед собой, чуть ниже пупка, повернув ладони к небу и распрямив пальцы. Медленно вдыхайте через нос, поднимая руки вверх перед собой вдоль средней линии туловища.

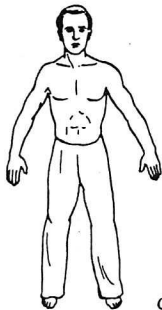
2) Когда ваши руки достигнут точки *таньчжун*, расположенной посредине между сосками, а легкие наполнятся воздухом, выдыхайте через рот и произнесите звук ху, поворачивая при этом правую ладонь наружу и вверх, чтобы она обернулась к небу. Продолжайте поднимать ее вверх мимо лица и над головой; в то же самое время поворачивайте левую ладонь внутрь и вниз таким образом, чтобы она обернулась к земле; затем опустите ее перед туловищем до уровня бедер.



A



B



C



D

Рис.23. Звук сердца и тонкого кишечника: хэ.

- A. Исходное положение: Стойка Всадника. Повернуть ладони назад, выгнуть мизинцы наружу, поднимать руки через стороны вверх; вдох.
 B. Руки разведены в стороны, мизинцы выгнуты наружу; завершить вдох.
 C. Расслабить мизинцы, опускать руки через стороны вниз; выдох через рот с произнесением звука хэ.
 D. Возвратиться в Стойку Всадника, расслабиться. Повторить.



3) Когда ваши легкие опорожнятся, правая ладонь будет выпрямлена и повернута к небу над вашей головой, а левая ладонь выпрямлена и повернута к земле вниз. В этот момент начните следующий вдох. При этом поворачивайте правую ладонь вниз, левую ладонь вверх и медленно сводите их вместе, чтобы они встретились на уровне точки *таньчжун* в момент, когда вдох будет окончен.

4) Когда вдох окончен и ваши ладони встретились на середине груди, совершите следующий выдох через рот с произнесением звука, продолжая при этом опускать правую руку вниз ладонью, повернутой к земле, а левую ладонь выверните наружу и вверх таким образом, чтобы она продолжала смотреть в небо. Продолжайте поднимать ее до тех пор, пока рука полностью не распрямится над головой.

5) Когда ваши легкие опорожнятся, ваша левая ладонь будет выпрямлена и повернута к небу над головой, а правая ладонь выпрямлена и повернута к земле вниз. Переверните ладони и верните их в исходное положение на следующем вдохе.

Результаты: Упражнение улучшает пищеварительные функции селезенки, поджелудочной железы и желудка. Благоприятно воздействует на любые расстройства пищеварения и помогает избавиться от дурного запаха изо рта, связанного с несварением желудка.

Звук Четвертый: ссс (способ произношения: лзык за нижними зубами, между верхними и нижними зубами небольшая щель)

Стихия: Металл

Время года: осень

Орган: легкие — толстый кишечник

Методика: 1) Примите Стойку Всадника. Держите руки перед собой, чуть ниже пупка, повернув ладони к небу и распрямив пальцы (как и в предыдущем упражнении). Затем медленно поднимайте ладони вдоль центра туловища, совершая при этом медленный и глубокий брюшной вдох.

2) Когда ваши руки достигнут точки между сосками и ваши легкие наполнятся, поверните ладони вниз от себя, вокруг своей оси и снова вверх, чтобы они смотрели наружу, а пальцы были

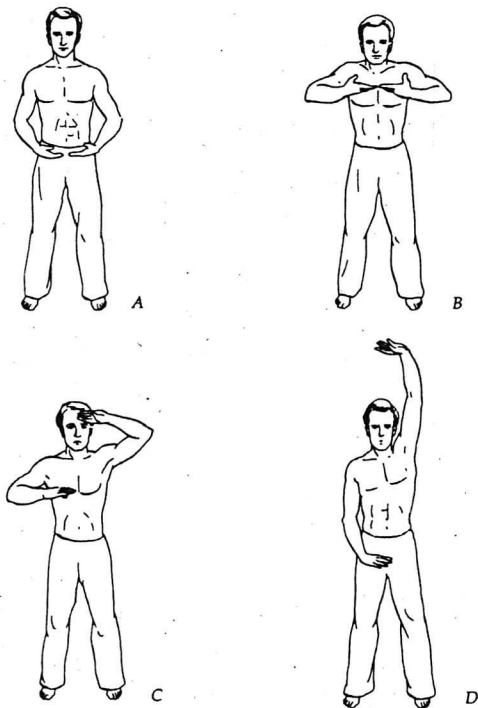


Рис.24. Звук селезенки, поджелудочной железы и желудка: ху.

- А. Исходное положение: Стойка Всадника. Повернуть ладони вверх перед туловищем и поднимать руки вдоль туловища; вдох.
 В. Руки достигают сердца, ладони повернуты вверх; окончание вдоха.
 С. Повернуть левую ладонь вверх и поднять, повернуть правую ладонь вниз и опустить; выдыхать через рот, произнося ху.
 Д. Ладони вверх и внизу полностью распрямлены; полный выдох с произнесением звука.

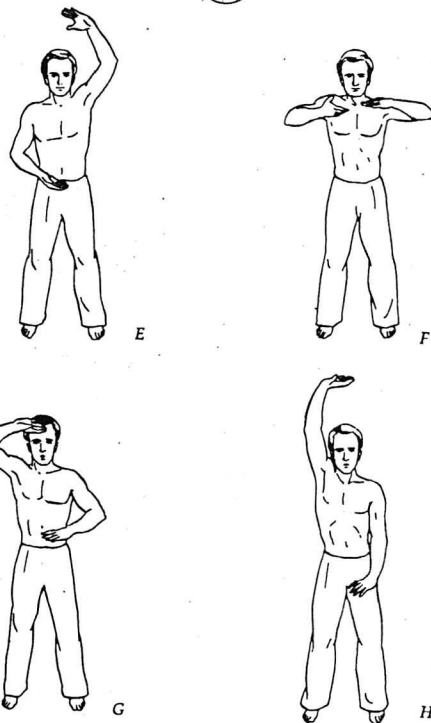


Рис.24. Звук селезенки, поджелудочной железы и желудка: ху.

- Е. Повернуть верхнюю ладонь вниз, нижнюю ладонь вверх, медленно свести их вместе напротив сердца; вдох.
 F. Ладони встречаются напротив сердца; окончание вдоха.
 G. Нисходящая ладонь продолжает спускаться вдоль туловища; восходящая ладонь поворачивается наружу и вверх и продолжает подниматься над головой. Начать выдох с произнесением ху.
 H. Ладони вверх и внизу полностью распрямлены; полный выдох с произнесением звука.



направлены в небо. Совершите выдох через рот с произнесением звука *ссс*, вытягивая руки вперед и в стороны ладонями паружу, как будто вы открываете раздвижные двери лифта. Когда ваши ладони разойдутся в стороны (локти при этом не должны распрямляться до конца!), поверните ладони к земле и медленно опускайте руки вниз, в исходное положение, продолжая выдыхать через рот и произносить звук.

3) Когда ваши легкие опорожнятся, а руки будут свободно свисать по бокам туловища, сделайте короткую паузу, чтобы расслабиться, а затем начинайте еще один цикл на следующем вдохе.

Результаты: Упражнение разгружает легкие и легочный меридиан и стимулирует энергию толстого кишечника. Выводит из легких чрезмерный жар, усиливает энергию легких, улучшает все дыхательные функции. Эффективное средство от простуды, гриппа и прочих бронхиальных заболеваний. Кроме того, ослабляет боли в плечах и верхней части спины.

Звук Пятый: *чжуй* (произносится примерно как «ч-уэй»; губы слегка напряжены при произнесении начального «ч», затем расслаблены и открыты на финальной гласной)

Стихия: Вода

Время года: зима

Орган: почки — мочевой пузырь

Методика: 1) Исходное положение — Стойка Всадника, по ноги стоят несколько ближе одна к другой. Руки свободно свисают по бокам туловища ладонями к бедрам.

2) Сделайте глубокий вдох, сгибая руки и слегка поднимая кисти перед собой, чтобы ладони смотрели друг на друга на уровне пупка; затем медленно сгибайте колени и присядайте, выдыхая через рот и произнося звук *чжуй*. Постарайтесь при этом держать спину ровно и перпендикулярно земле, слегка сожмите янус и держите кисти рук перед собой ладонями друг к другу.

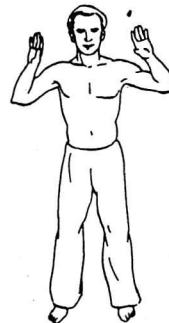
3) Когда ваши легкие опорожнятся и вы присядаете на корточки, обхватив ноги предплечьями и локтями и все еще держа кисти ладонями друг к другу, начните следующий вдох и медленно возвращаетесь в исходное положение. Затем начните



А



В



С

Рис.25. Звук легких и толстого кишечника: *ссс*.

А. Исходное положение: Стойка Всадника. Повернуть ладони вверх перед туловищем и поднимать руки вдоль туловища; вдох.

В. Руки достигают сердца, ладони вверх; окончание вдоха.

С. Повернуть ладони в стороны и развести; начало выдоха и произнесения *ссс*.

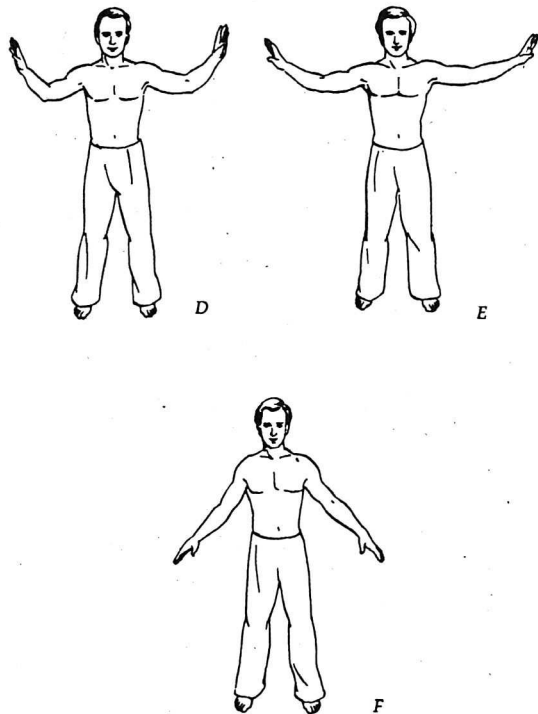


Рис.25. Звук легких и толстого кишечника: ссс.

- D. Ладони продолжают разводиться в стороны; выдох и произнесение звука продолжают до их полного разведения.
 E. Повернуть ладони к земле и медленно опускать через стороны вниз; продолжение выдоха и произнесения звука.
 F. Возврат в исходное положение; повторить.



следующий выдох с произнесением звука и повторите упражнение.

Результаты: Упражнение укрепляет энергию почек, протчищает почечный меридиан, повышает тонус почек и стимулирует надпочечники. Это хорошее средство от половой слабости и любых заболеваний почек или мочевого пузыря.

ВНИМАНИЕ! Если у вас повышено кровяное давление, не выполняйте этого упражнения до тех пор, пока давление не нормализуется. Если ваши колени слишком слабы для того, чтобы выполнить приседание, — сперва укрепите колени и бедра другими упражнениями, а уже потом приступайте к произнесению звука «чжуай».

Звук Шестой: ши (произносится с мягким «ш»)

Стихия: Огонь

Время года: лето

Орган: Тройной Обогреватель — перикард

Методика: 1) Внешне это упражнение выполняется почти так же, как «Поднятие ладоней к небесам для регулировки Тройного Обогревателя» (см. выше). Отличие: когда ваши руки будут полностью выпрямлены над головой, начните выдыхать через открытый рот и произносить звук *ши*, опуская руки через стороны вниз.

2) Когда руки вернутся в исходное положение перед туловищем, поверните ладони вверх и выполняйте еще один цикл на следующем вдохе.

Результаты: Это упражнение способствует излечению любых болезней, вызванных дисбалансом или дисфункцией системы Тройного Обогревателя, включая отеки щитовидной железы, боль в горле, озноб и жар, звон в ушах, обильное потоотделение, головокружение и давление в груди. Это хороший способ урегулировать равновесие всей системы Тройного Обогревателя, включая респираторные, пищеварительные и выделительные функции. Различие между этим и другим упражнением, выполняемым по той же схеме, заключается в том, что в данном случае энергия фокусируется непосредственно на полях Тройного Обогревателя в груди, солнечном сплетении и

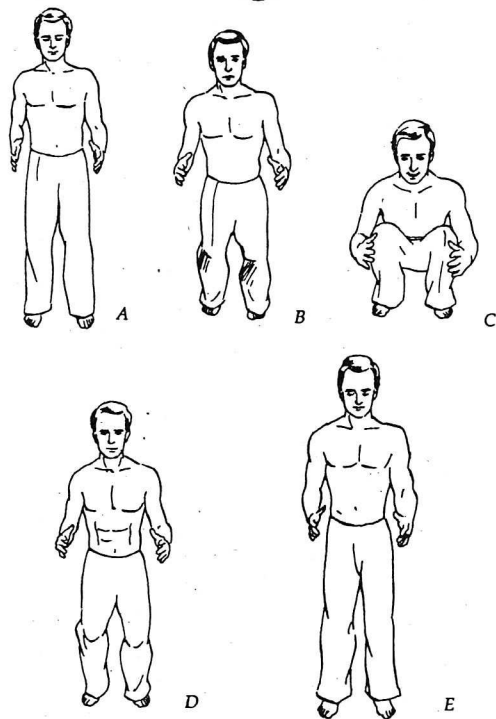


Рис.26. Звук почек и мочевого пузыря: чжуай.

- A. Исходное положение: поднять руки перед собой, ладони смотрят друг на друга; полный вдох через нос.
 B. Согнуть колени и присесть; начало выдоха через рот с произнесением первой половины звука «чжу».
 C. Глубоко присесть, ладони перед собой; окончание произнесения звука «чжу».
 D. Медленно подниматься; вдох через нос.
 E. Вернуться в исходное положение, завершить вдох; повторить упражнение.

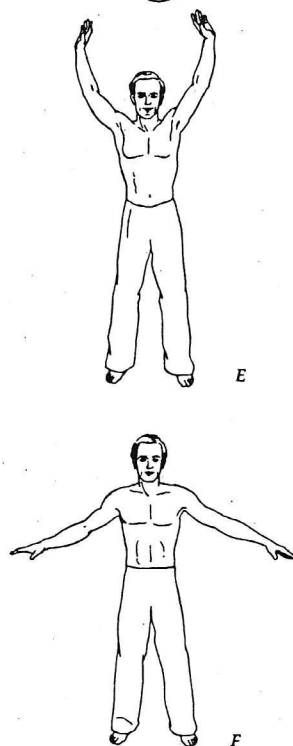


Рис.27. Звук перикарда и Тройного Обогревателя: ши.

- После выполнения движений, указанных на рис. 18:
 D. Начать выдох через рот и произнесение звука ши.
 E. Опускать руки через стороны вниз; выдох через рот, произнесение звука ши.
 F. Опустить руки в исходное положение; окончить выдох и произнесение звука.



нижнем отделе кишечника, в то время как «Поднятие ладоней» создаст циркуляцию энергии во всей физиолого-энергетической системе Тройного Обогревателя. Используйте это упражнение в лечебных целях, а «Поднятие ладоней» — для общей стимуляции всей системы.

ВНИМАНИЕ! Если у вас повышено кровяное давление, вам нельзя при вдохе поднимать руки выше головы. В этом случае, подняв руки до головы, поверните ладони наружу и вниз, затем разведите руки в стороны и опускайте их на выдохе в исходное положение.

ДВА СПОСОБА ВЫПОЛНЕНИЯ ШЕСТИ ЗВУКОВ

1) Если вы ослаблены или больны, вы можете выполнять Тайнство Шести Звуков без телодвижений, используя только озвученные выдохи. В этом случае каждый звук должен быть произнесен минимум шесть раз либо в Стойке Всадника, либо сидя на краю стула с выпрямленной спиной. После каждого звука делайте паузу и расслабляйте тело, регулируя дыхание с помощью нескольких обыкновенных брюшных вдохов и выдохов, очищайте разум и только затем переходите к следующему звуку.

2) При выполнении Звуков совместно с телодвижениями старайтесь не напрягать мышцы и суставы. Особенное внимание уделяйте тому, чтобы ваши плечи были как можно более расслаблены. Используйте разум для намеренного открытия жизненно важных энергетических точек между бровями и между сосками, чтобы энергия могла беспрепятственно протекать между туловищем и головой.

РУЧНЫЕ ШАРИКИ ЦИГУН (Рис. 28)

Китайские каллиграфы, художники, цигун-терапевты, мастера воинских искусств и все, чья жизнь зависит от сильной и хорошо уравновешенной энергетики рук и гибкости пальцев, с древнейших времен применяют этот простой, но чрезвычайно эффективный метод уравнивания своих внутренних энергий, повышающий тонус сухожилий рук и возбуждающий прилив



энергии к ладоням и пальцам. Ручные шарики *цигун* — это два шарика одинаковой массы и размера, сделанные из стали, мрамора, агата или яшмы. Несмотря на свою высокую стоимость, яшма считается наилучшим материалом, поскольку она способна проводить и очищать энергию.

Оба шарика следует держать в одной ладони и, манипулируя пальцами, катать их один вокруг другого — против часовой стрелки в правой руке и по часовой стрелке в левой. Когда вы попытаетесь проделать это в первый раз, шарики будут громко стучать при перекатывании в ладони. Но через одну-две недели тренировок вы сможете катать их плавно и быстро, не давая им отрываться друг от друга, и вместо громких щелчков они будут издавать лишь тихое шуршание.

Возьмите оба шарика в одну ладонь; предплечье держите на весу перед собой и параллельно земле. Начните катать шарики, перемещая внутренний шарик в сторону тела мизинцем и безымянным пальцем и тем самым заставляя другой шарик катиться вперед, к указательному и среднему пальцам. Придерживайте его большим пальцем, чтобы он не выпал из ладони. Затем снова выставьте мизинец и безымянный палец вперед и подтолкните внешний шарик к себе; и таким образом продолжайте катать их один вокруг другого до тех пор, пока не

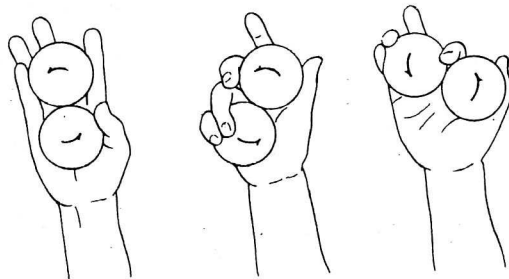


Рис.28. Ручные шарики цигун.



почувствуете в кистях, запястьях и предплечье легкую боль или онемение. После этого перемените руку. Это упражнение можно выполнять в любое время дня и ночи, во время чтения или в кино, в автобусе, поезде или самолете.

Это очень эффективный способ гармонизации Пяти Стихийных Энергий и стимуляции энергии органов, меридианы которых проходят через пальцы: легкого, толстого кишечника, сердца, тонкого кишечника, перикарда и Тройного Обогревателя. Уравновешивание внутренних энергий издавна служило в китайской медицине и даосской алхимии самым главным методом предупреждения болезней и расстройств. Ритмичное сгибание пальцев, запястья, предплечья и сухожилий всей руки повышает силу и координацию кистей рук, излечивает и предупреждает артрит и ревматизм во всех суставах — от пальцев до плечей — и обеспечивает хорошую разогревающую разминку для запястий каллиграфией, рисованием, массажем или любым другим искусством, требующим ловкости пальцев и сильного притока энергии к рукам.

КОМПЛЕКС ОХЛАЖДАЮЩИХ И СОХРАНЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс упражнений, описанный ниже, следует выполнять в конце каждого сеанса *цигун*. Он занимает от пяти до десяти минут и служит для того, чтобы вернуть энергию, которую вы выработали и заставили циркулировать во время сеанса, для хранения в Нижнее Эликсирное Поле. Отсюда она будет постепенно перетекать на Микрокосмическую Орбиту, то есть в каналы Управления и Понимания, которые служат резервуарами *ци* и, по мере необходимости, распределяют ее по двенадцати главным меридианам. Если вы не сможете собрать и сохранить энергию в конце сеанса *цигун*, у вас может произойти опустошительная потеря энергии — так называемое *саньци* («рассеяние энергии»). *Саньци* случается всякий раз, когда после занятий *цигуном* вы оставляете «плавающую» энергию в голове, грудной клетке и конечностях; это состояние может вызывать головную боль и головокружение, покалывание или онемение



конечностей, стеснение в груди и прочие неприятные симптомы рассеянной и спонтанно перемещающейся энергии. Поэтому после тщательного генерирования энергии во время сеанса *цигун* стоит потратить несколько минут на то, чтобы собрать и сохранить эту энергию. Кроме того, очень полезно перед каждым новым упражнением делать паузу и, приняв Стойку Всадника, производить несколько глубоких диафрагмальных вдохов и выдохов, сосредоточившись на нижней части брюшной полости для того, чтобы собирать энергию в Нижнем Эликсирном Поле после каждого упражнения. Это очень эффективный способ избежать «застревания» энергии в неподходящем месте во время сеанса занятий и усилить благотворное воздействие каждого упражнения, которое должно начинаться и заканчиваться энергией, сконцентрированной в нижней части брюшной полости.

Выполняя эти упражнения, постарайтесь не терять сосредоточенности на Нижнем Эликсирном Поле — точке, расположенной в геометрическом центре треугольника, образуемого

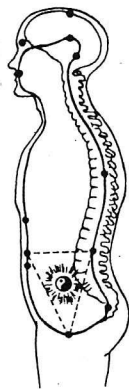


Рис.29. Даньтянь, или Нижнее Эликсирное Поле: центр энергетической системы человека.



пупком, промежностью и участком поясницы, находящимся как раз напротив пупка (рис.29). Эта точка расположена недалеко от мочевого пузыря, содержащего электролитическую жидкость, которая может поглощать излишнюю энергию, гиперлируемую во время занятий *цигуном*, и удерживать ее до тех пор, пока она не волеется в общий поток, циркулирующий по сети энергетических меридианов.

Гармонизация внутренней и внешней энергий (рис. 30)

Выполнение: Это еще одно упражнение, используемое в эзотерическом стиле воинских искусств *багуа* («Восемь Триграмм»). Это упражнение следует выполнять по окончанию любого сеанса занятий *цигуном*, вне зависимости от того, насколько долго он продолжался. Примите Стойку Всадника, полностью расслабьте мышцы и сделайте пять-шесть глубоких брюшных вдохов и выдохов. Затем выведите руки перед бедрами, ладонями друг к другу, и постепенно разводите их в стороны на глубоком медленном вдохе; ладони при этом должны оставаться повернутыми друг к другу. Когда руки поднимутся до уровня головы, окончите вдох. Затем, на долгом медленном выдохе, сводите вместе ладони, предплечья и локти одним плавным движением, как будто вы сжимаете большой воздушный баллон, протянувшийся от кончиков пальцев до локтей. Когда руки будут примерно в пятнадцати сантиметрах одна от другой, начните опускать их к пупку (все это время ладони должны смотреть друг на друга) и продолжайте выдох. Когда ладони опустятся ниже пупка и выдох будет окончен, снова разведите руки в стороны на вдохе.

Между вдохами и выдохами и между кольцевыми движениями рук не должно быть пауз. Лучше всего выполнять это упражнение с закрытыми глазами, чтобы сосредоточить все свое внимание и все свои ощущения в центре ладоней и на кончиках пальцев. Представьте себе, что вы растягиваете и сжимаете большой и гибкий энергетический шар, находящийся между вашими ладонями, или что к вашим ладоням прилипла большая конфета-тянучка, которая растягивается и сжимается при каждом крутообразном движении.

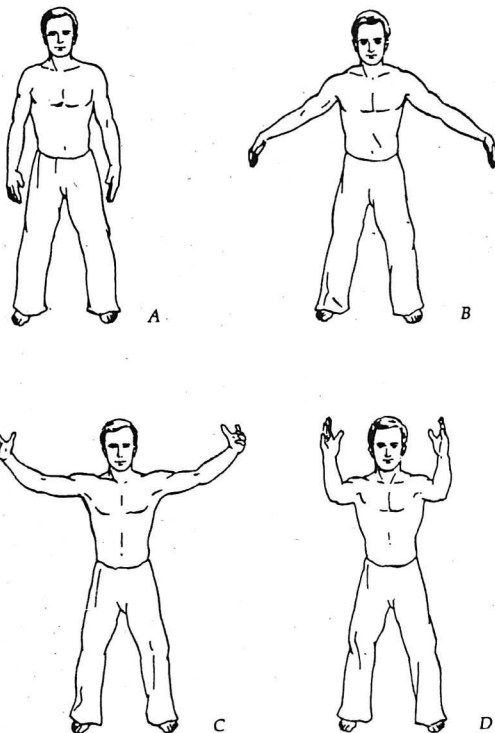
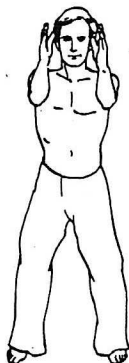


Рис.30. Гармонизация внутренней и внешней энергий.

- А. Стойка Всадника, ладони перед собой.
- В. Разводить руки в стороны, ладони смотрят друг на друга; вдох.
- С. Продолжать разводить руки по широким дугам, ладонями друг к другу, пока они не достигнут уровня головы; продолжение вдоха.
- Д. Сводить ладони, предплечья и локти вместе перед собой; начало выдоха через нос.



E



F

Рис.30. Гармонизация внутренней и внешней энергий.

Е. Когда между руками будет примерно 15 сантиметров, опускать их перед собой; продолжите выдох.
 F. Ладони возвращаются в исходное положение; окончание выдоха.

Выполните одну или две дюжины циклов (при желании можно и больше) в конце каждого сеанса занятий.

Результат: Упражнение порождает гармонию между внутренними энергиями, выработанными в процессе упражнений *цигун*, и внешним покровом защитного энергетического излучения на поверхности вашего тела. Кроме того, оно загоняет энергию глубоко в Нижнее Эликсирное Поле, где она будет храниться до тех пор, пока не волеется в поток, циркулирующий по каналам Управления и Попимания. Если упражнение выполняется медленно, мягко и плавно, как будто ваши руки движутся под водой, оно вызывает сильное взаимодействие между энергиями ваших рук и атмосферной энергией, которая их окружает, и позволяет вам быстро развить в себе тонкую чувствительность к ци.

Массаж мочек ушей и челюстей (рис. 31)

Выполнение: Держа ладони на уровне сердца, плотно и мягко трите их одну о другую, пока они не согреются. Затем плотно



зажмите уши между средним и указательным пальцем, повернув ладони в сторону челюстной кости, и ведите пальцы вниз, пока ушная мочка не выскользнет из них. После этого тругим движением доведите их примерно до середины челюсти. Повторите это упражнение в довольно быстром темпе одну-две дюжины раз.

Результаты: Эта процедура помогает вывести энергию из головы и опустить ее в переднюю часть туловища в область живота. Согласно наблюдениям китайских иглотерапевтов, все жизненно важные органы и железы имеют свои чувствительные точки на раковинах и мочках ушей; поэтому прокалывать ушные мочки — довольно сразу и опасно. Вследствие этого массаж ушей стимулирует и уравнивает энергии внутренних органов.

Ушные хлопки

Выполнение: Вытяните средние или указательные пальцы на обеих руках и герметично заткните ими ушные отверстия. Затем резко выдерните пальцы; в ушах при этом должен раздаться хлопок. Повторите шесть раз.

Результаты: Это упражнение сжимает, уравнивает и высвобождает воздух в евстахиевых трубах, которые соединяют



A



B

Рис.31. Массаж ушей и челюсти.

A. Зажмите мочки ушей между указательным и средним пальцем.
 B. Плотно прижав, проведите вниз до середины челюсти.



A



B



C



D

Рис.32. Массаж затылка и задней части шеи.

- А. Протереть от макушки до задней части шеи.
 В. Продолжать тереть шею вдоль боковой части вниз; положить другую руку на макушку.
 С. Протереть голову и шею другой рукой.
 D. Продолжать тереть шею вдоль боковой части вниз.

уши с синусными полостями. Во время запятий *цигун* оптимальное давление в евстахиевых трубах может быть нарушено, и данная процедура налаживает его. Кроме того, она выводит излишнюю *ци* из этих полостей и направляет ее вниз.

Массаж головы и шеи (рис. 32)

Выполнение: Потрите ладонь о ладонь, пока они не станут теплыми, затем положите одну ладонь на макушку головы и быстрым трясущим движением проведите вниз по затылку и



задней части шеи и вдоль боковой части шеи до ключицы. Сразу же повторите это движение второй ладонью и продолжайте, поочередно меняя ладони, проводить ими от затылка до ключицы. Если у вас длинные волосы, связанные в пучок или хвост, начинайте массаж с точки, расположенной прямо под пучком. Выполните процедуру от двенадцати до тридцати шести раз в довольно быстром темпе.

Результаты: Это упражнение выводит излишнюю энергию из головы и шеи в переднюю часть туловища и опускает ее в пияжную часть брюшной полости. Кроме того, оно стимулирует циркуляцию крови и лимфы в шее, энергизует нервы шейного отдела и обеспечивает успокаивающий массаж мышц и сухожилий, связывающих голову с плечами.

Удары в Небесный Барабан (рис. 33)

Выполнение: Крепко прижмите ладони к ушам, герметично запечатав ушные раковины. Ударьте указательными пальцами сначала сверху по средним пальцам, затем по затылку в области «Нефритовой Подушки», расположенной у основания черепа, где голова соединяется с шеей. Это вызовет внутри вашего черепа и мозга громкий гулкий звук, напоминающий удар барабана. Повторите упражнение две или три дюжины раз.

Результаты: Это упражнение помогает вывести из головы избыточную энергию, скопившуюся в результате запятий *ци*.



A



B

Рис.33. Удары в Небесный Барабан.

- А. Уложите указательные пальцы накрест поверх средних.
 В. Щелкайте указательными пальцами по Нефритовой Подушке в затылочной части.



гулом, и переместить ее в грудную клетку, откуда она опустится для хранения в нижнюю часть живота. Упражнение можно выполнять в любое время дня и почти для того, чтобы очистить разум от испуганных мыслей и уравновесить церебральную энергию. Если его выполнить сразу же после сидячей медитации, оно не только проясняет разум, но и стимулирует в Нефритовой Подушке движение энергии вверх — от крестца вдоль позвоночника в череп. Попробуйте применить это упражнение и в том случае, если вас одолевают навязчивые мысли и противоречивые эмоции.

Массаж пупка (рис. 34)

Выполнение: Потрите ладонь о ладонь, пока они не станут теплыми, затем приложите центр одной ладони непосредственно к пупку, а вторую ладонь — сверху на тыльную сторону первой. Сохраняя естественное дыхание, выполняйте обеими ладонями небольшие трусские кругообразные движения, не отрывая центр нижней ладони от пупка и постоянно сосредоточиваясь на нем. При этом глаза лучше держать закрытыми или полужакрытыми. Некоторые учителя придают очень большое значение тому, какую ладонь класть сверху, и считают, что мужчины и женщины должны растирать пупок в разных направлениях. Однако мой учитель сказал мне, что ни то, ни другое не имеет значения; поэтому упражнение можно выпол-



Рис.34. Массаж пупка.



нять так, как вам удобнее. Следует проделать две-три дюжины кругообразных движений.

Результаты: Это упражнение переносит энергию из головы, грудной клетки и конечностей в область пупка, а затем направляет ее для хранения в Нижнее Эликсирное Поле. В процессе выполнения упражнения энергия уравнивается и конденсируется. Кроме того, оно стимулирует пищеварение, перистальтику и прочие желудочно-кишечные функции и, таким образом, является хорошим лечебным средством от несварения желудка, чрезмерного образования газов и слизи в кишечнике.

Стоять спокойно

Выполнение: После выполнения комплекса упражнений, описанных выше, не делайте ничего — просто стойте! Другими словами, примите Стойку Всадника, полностью расслабьте тело, закройте глаза, дышите естественно и сосредоточьтесь свой разум на Нижнем Эликсирном Поле. Пойдите таким образом спокойно и молча от одной до трех минут, позволяя своей энергии опуститься в нижнюю часть живота и свернуться там в спираль.

Результаты: Это самое лучшее окончание для любого комплекса упражнений *цигун*, являющееся сокращенным вариантом двадцати-тридцатиминутной сидячей медитации. Оно служит краткой, но эффективной стоячей медитацией, в ходе которой ваши внутренние энергии получают возможность успокоиться и опуститься в свое главное местоположение, расположенное в нижней части брюшной полости. Очень важно, чтобы в течение этого завершающего аккорда ваш разум оставался спокойным и ясным, а ваше дыхание — мягким и естественным.

ОДИНОЧНЫЕ СЕКС-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Упражнения для укрепления полового семени, описанные ниже, взяты главным образом из «Канона очистки костного моз-



ги», принадлежащего Боддхидхарме. Они преследуют три основные цели:

Стимуляция семени

Предназначенные для непосредственной стимуляции так называемых «внешних почек» (яичек или яичников), эти упражнения возбуждают во всех половых железах повышенную секрецию «полового семени» (т. е. гормонов), которые являются наиболее влиятельными жидкостями человеческого организма. Эти половые гормоны служат основным компонентом для последующей возгонки «эликсира жизни» при помощи средств внутренней даосской алхимии.

Преобразование семени в энергию

Энергия, добытая из полового семени, сохраняется, главным образом, внутри Чрезвычайных Каналов, расположенных в ногах. Когда глукое дыхание, *цигун*, визуализация или медитация забирает эту энергию из ног в Центральный канал и канал Управления, излишки полового семени, выработанного в результате секс-упражнений, автоматически преобразуются в энергию, которая затем поступает в каналы, расположенные в ногах, и, таким образом, возмещает потерю энергии, ушедшей в верхние энергетические центры.

Чрезмерная потеря семенной жидкости при частых эякуляциях обычно вызывает у мужчин слабость и неустойчивость коленей и ног, подтверждая тем самым древнее даосское утверждение о том, что половая энергия хранится в ногах.

Преобразование энергии в дух

Это последняя стадия внутренней алхимии, в ходе которой половая энергия, взятая из ног, продолжает очищаться и возгоняться, поднимаясь через энергетические центры каналов Управления и Понимания в головной мозг, где она трансформируется в чистую духовную жизнедеятельную силу. При своем подъеме она очищает и наполняет энергией костный мозг, спинномозговую жидкость и нервы позвоночного отдела.

Секс-упражнения можно включить в свой ежедневный комплекс упражнений *цигун* или выполнять сами по себе в любое время дня и ночи. В комплексе с другими упражнениями

цигун они должны выполняться в основной части между «разогревом» и «охлаждением». Выполняемые сами по себе, они не требуют ни «разогрева», ни «охлаждения», однако тело все же нужно подготовить к ним, сделав несколько потягиваний и глубоких вдохов; а после упражнений следует десять-пятнадцать минут постоять или посидеть без движения, собирая свою усиленную половую энергию и направляя ее в общий поток, циркулирующий по энергетическим каналам, по которым она перетекает для хранения в нижнюю часть живота. После выполнения одиночных секс-упражнений нельзя оставлять «плавающую» половую энергию в своем головном мозге. Иначе вы рискуете заработать расстройство, которое даосы называют «кипением мозга»; оно сопровождается головной болью, головокружением и прочими неприятными симптомами.

Не забывайте о том, что все средства, усиливающие половое семя, — будь то *цигун*, секс-упражнения, питание или лекарственные растения — одновременно усиливают сопротивляемость организма и иммунитет, но только в том случае, если излишки семени и энергии сохраняются, преобразуются и включаются в общий поток энергии, циркулирующий внутри человеческого организма. Именно поэтому секс-упражнения следует выполнять регулярно; и именно поэтому мужчины не должны потворствовать своим половым вожделениям и бездумно растративать накопления полового семени и энергии.

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Тазовый толчок (рис. 35)

Выполнение: Примите Стойку Всадника, руки на бедрах, колени слегка согнуты. На вдохе медленно отодвигайте таз как можно дальше назад, прогибаясь в пояснице и выпячивая зад. Затем на выдохе выдвигайте бедра вперед, выпрямляя поясницу и подтягивая зад как можно сильнее. Повторяйте это упражнение в течение двух-трех минут. Его можно использовать и для разминки.

Результаты: Упражнение стимулирует и растягивает первые волокна крестцового отдела, тем самым стимулируя выделение полового семени в яичках, яичниках, простате и прочих

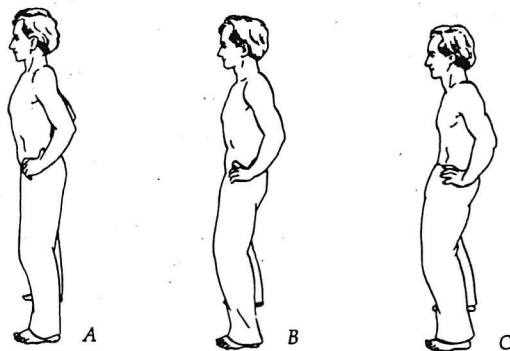


Рис.35. Тазовый толчок.

А. Отодвинуть таз как можно дальше назад; вдох.

В. Выдвинуть бедро вперед; выдох.

С. Придвинуть бедра как можно дальше вперед; окончание выдоха.

жизненно важных железах; повышает гибкость и тонус позвонков и нервов поясничного и крестцового отделов позвоночника, тем самым регулируя половые функции; стимулирует энергии почек и мочевого пузыря; перегоняет кровь и энергию в крестец, тем самым усиливая половую энергию; заставляет энергию подниматься из пог в промежность и включаться в общую циркуляцию по Центральному каналу и каналу Управления. Последнее усиливает преобразование половой семени в половую энергию, которая затем замещает энергию, взятую из пог.

Обнимание Древа в широкой стойке на цыпочках (рис.36)

Выполнение: Широко расставьте ноги, ступни поверните наружу под углом 45 градусов. Поднимите руки как для стойки Обхватывания Древа; кончики пальцев рук (кроме большого) должны быть на одной линии, большие пальцы приподняты, руки на уровне шеи. Прогните таз, выпрямите заднюю часть

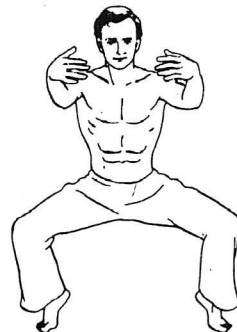


Рис.36. Обнимание Древа в широкой стойке на цыпочках.

шеи и встаньте на цыпочки. Вдыхайте медленно и глубоко, сосредоточившись на кончиках пальцев и костяшках кистей, и слегка сожмите анальный сфинктер, чтобы энергия не уходила через задний проход. На вдохе представляйте себе спиральные потоки энергии, которые входят через кончики пальцев и, вращаясь, проходят через кости предплечий в плечи, а затем через грудную клетку и скапливаются в нижней части живота. Затем выдыхайте, представляя себе спиральный подъем энергии из нижней части живота по позвоночнику в голову. В этом упражнении полезно применить обратное брюшное дыхание, что значительно усилит его воздействие.

Сначала вы не сумеете долго оставаться в этой позе, но когда ваши мышцы, сухожилия и энергия в ваших ногах достаточно укрепятся, продолжительность упражнения будет постепенно увеличиваться. Для начала попытайтесь сделать четыре-шесть глубоких брюшных вдохов и выдохов, а затем постепенно доведите их количество до двенадцати и больше.

Результаты: Упражнение укрепляет мышцы и сухожилия тазобедренного отдела и собирает энергию из пог, рук и грудной клетки в крестцовую область для стимуляции половой секреции. Оно укрепляет мужские и женские половые органы и по-

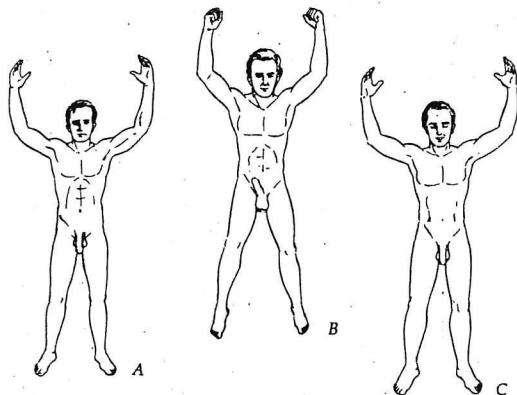


Рис.37. Нефритовый прыжок.

- А. Исходное положение.
 В. Подпрыгивать; полностью сжимать пальцы каждые три-четыре прыжка.
 С. Возвратиться в исходное положение.

ясничные позвонки (регулирующие половые функции) и заставлял энергию подниматься из ног и входить в верхние каналы через точку в промежности, которую называют «Иньским Слиянием» (*хуэйинь*). Эта точка служит промежуточным пунктом между верхними и нижними ветвями Восьми Чрезвычайных Каналов.

Нефритовый прыжок (рис. 37)

Выполнение: Это упражнение следует выполнять обнаженным. Расставьте ноги немного шире плеч, ступни параллельно. Поднимите руки над головой, локти согнуты, плечи расслаблены, ладони повернуты одна к другой. Выпрямите заднюю часть шеи, слегка сожмите анус и начните легко подпрыгивать в довольно быстром темпе. Подпрыгивая, слегка сжимайте пальцы в кулаки и расслабляйте их; делайте это ритмично, но в более медленном темпе. Во время прыжков у мужчин должен взле-



тат вверх и опадать вниз «Нефритовый Стебель» (пенис), хлопая то по животу, то по промежности; при этом яички должны подниматься и опускаться. У женщин должны колыхаться груди. Продолжайте, пока не запыхаетесь; сперва это будет происходить через две-три минуты, но постепенно продолжительность упражнения будет увеличиваться.

Результаты: У мужчин это упражнение сильно стимулирует яички и предстательную железу и значительно усиливает циркуляцию крови и энергии в Нефритовом Стебле. У женщин оно стимулирует яичники и усиливает циркуляцию в матке и «Нефритовых Вратах» (влагалище). Кроме того, оно стимулирует циркуляцию крови и половую секрецию в грудных железах. У обоих полов в результате прыжков происходит стимуляция гипофиза, находящегося в мозге, и вилочковой железы, расположенной над сердцем. Оно увеличивает крепость и выпсоливість ног, которые являются вмстистилищем половой энергии, и стимулирует почки и надпочечники, играющие главную роль в регулировании половой потенции. Кроме того, оно предупреждает образование почечных камней, поскольку содержимое почек встряхивается, и кристаллы растворяются, не успевая дорости до опасных размеров.

Массаж нижней части живота и поясницы

Выполнение: Примите Стойку Всадника и трите ладонь о ладонь до тех пор, пока они не станут горячими. Затем сильными круговыми движениями промассируйте всю нижнюю часть живота от пупка до лобковой кости. После этого снова согрейте ладонь о ладонь и промассируйте почки, поясничный отдел позвоночника и крестец попеременными движениями вверх-вниз. Продолжайте до тех пор, пока вся нижняя часть живота и поясница не разогреются.

Результаты: Потирание ладоней наполняет руки энергией, которая затем переходит в массируемую область тела. Это упражнение энергизует и стимулирует всю крестцовую область спереди и сзади, усиливая тем самым половую секрецию, улучшая половые функции и возбуждая процесс преобразования полового семени в энергию.



Рис.38. Массаж яичников безымянными пальцами и мизинцами.

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Массаж яичников (рис. 38)

Выполнение: Примите Стойку Всадника, расслабьтесь и разогрейтесь с помощью нескольких минут глубокого дыхания. Разотрите ладони до нагревания, затем приложите большие пальцы к пупку и соедините их так, чтобы они образовывали прямую линию параллельно земле. Затем соедините кончики указательных пальцев, чтобы образовался треугольник. Кончиками мизинцев и безымянных пальцев пащупайте яичники и массируйте их круговыми движениями тридцать шесть раз в одну сторону и тридцать шесть раз в другую. Затем, сохраняя руки в том же положении, проведите несколько минут глубокого брюшного дыхания, чтобы поднять теплую половую энергию вдоль позвоночника в голову, а затем опустить ее через переднюю часть туловища в Нижнее Эликсирное Поле для хранения. Сжимайте анус на вдохе и расслабляйте его на выдохе, чтобы стимулировать циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите.

Результаты: Упражнение усиливает половую секрецию яичников, стимулирует половую энергию женщины, способствует урегулированию менструального цикла. Если вы страдаете кистой яичника или чем-нибудь в этом роде, выполняйте это

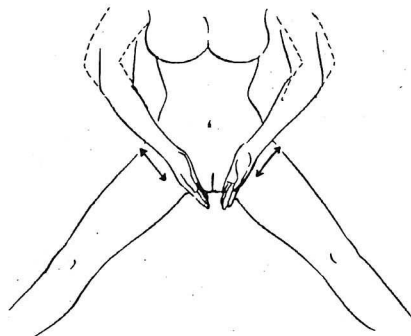


Рис.39. Массаж паховых складок.

упражнение два или три раза в день, чтобы стимулировать циркуляцию крови и целительной энергии в этой области.

Массаж паховых складок (рис. 39)

Выполнение: Сядьте на землю или на пол, вытянув ноги вперед и разведя ступни в стороны примерно на 60 сантиметров друг от друга. Разотрите ладонь о ладонь до согревания, а затем внешними ребрами ладоней (от кончика мизинца до запястья) растирайте и массируйте паховые складки, находящиеся по обе стороны от лобка. Выполняйте массаж в быстром темпе, пока складки не нагреются.

Результаты: Упражнение стимулирует женскую половую энергию и вагинальную секрецию. Это хорошая подготовка к половому акту или внутренне-энергетической медитации. Способствует подъему половой энергии из ног, возбуждая процесс преобразования полового семени в энергию.

Вращение стоп и лодыжек

Выполнение: Сядьте на землю или на пол с вытянутыми ногами, как в предыдущем упражнении. На вдохе поворачивайте ступни и лодыжки обеих ног внутрь и навстречу друг



другу, а затем наружу и в сторону туловища. Затем выдохните, расслабьте поги и возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение от двенадцати до двадцати четырех раз.

Результаты: Это древнее китайское упражнение, предназначенное для сужения влагалища у женщин в послеродовом периоде. Оно не только увеличивает удовольствие от половых сношений, но и предупреждает утечку *ци* через расслабленное влагалище, которая возникает у всех женщин после родов. Женщины, практикующие Дао, должны поддерживать хороший тонус мышц влагалища, чтобы избежать утечки энергии. Сжатие ануса на вдохе повышает эффективность этого упражнения.

Массаж сосков (рис. 40)

Выполнение: Примите Стойку Всадника или удобно сидьте на жесткий стул или в кресло; босые ступни поставьте на пол параллельно друг другу. Закройте глаза и глубоко дышите на протяжении нескольких минут. Затем разотрите ладонь о ладонь до нагревания, плотно прижмите центры ладоней к соскам и массируйте их медленными кругообразными движениями тридцать шесть раз в одном направлении и тридцать шесть раз в другом. По желанию можно вместо этого массировать кончиками указательного, среднего и безымянного пальцев окру-

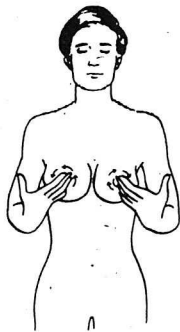


Рис. 40. Массаж сосков.



ности вокруг сосков радиусом около двух с половиной сантиметров. Во время массажа фокусируйте свое внимание на точке между бровями, затем на горле, затем на сердце, затем на почках и, наконец, на яичниках, нагнетая в эти центры теплую половую энергию. По желанию можно выполнить от одного до трех циклов массажа за одно занятие. После массажа помного посидите или постоите с закрытыми глазами, не двигаясь, и заставьте энергию подниматься вдоль позвоночника и опуститься вдоль передней части тела.

Результаты: Это упражнение часто предписывается для стимуляции женской половой энергии при фригидности или пониженном половом влечении. Если его выполнить перед половым сношением, оно усилит оргазм. Кроме того, оно улучшает деятельность всей эндокринной системы женщины. Фокусируя внимание на различных центрах, связанных с железами (гипофизарной между бровями, щитовидной на горле, вилочковой в области сердца и т. д.), вы нагнетаете в них теплую половую энергию и стимулируете эти железы. Для женщин это упражнение также может служить хорошей разогревающей разминкой перед внутренне-энергетической медитацией.

Массаж грудных желез

Выполнение: Примите то же положение, что и в предыдущем упражнении, разотрите ладонь о ладонь до нагревания и массируйте груди кончиками четырех пальцев (от указательного до мизинца), совершая тридцать шесть кругообразных движений в одном направлении и тридцать шесть в другом. Промассируйте всю поверхность грудей, не только вокруг сосков. Выполните всю процедуру от одного до трех раз.

Результаты: При ежедневном выполнении это упражнение может стимулировать рост грудей и, тем самым, увеличить их размер. Кроме того, оно усиливает половую энергию, повышает половую чувствительность и рекомендуется как средство для профилактики злокачественных опухолей. Когда груди согрются и половая энергия усилится, можно использовать свой разум для того, чтобы направлять эту энергию в различные жизненно важные органы — легкие, желудок, печень или кишечник.

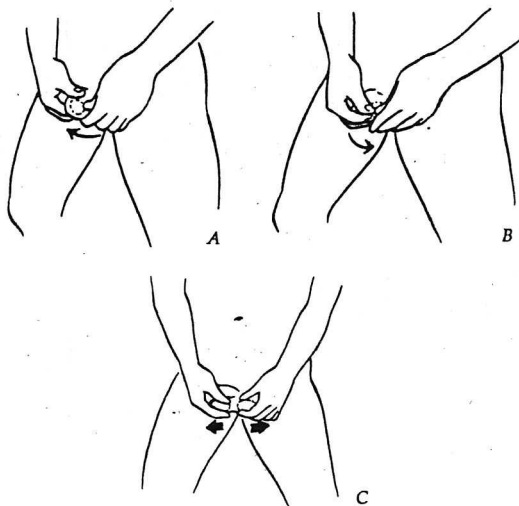


Рис.41. Массаж Драконовых Жемчужин (яичек).

- А. Массировать правое яичко обеими руками.
 В. Массировать левое яичко обеими руками.
 С. Перекатывать оба яичка между большими и указательными пальцами обеих рук.

ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Массаж Драконовых Жемчужин (яичек) (рис. 41)

Выполнение: Примите Стойку Всадника или сядьте на край жесткого стула или кресла без подлокотников. Разотрите ладонь о ладонь до нагревания, затем подведите кончики четырех пальцев обеих рук (от указательного до мизинца) под яички, накройте каждое яичко большим пальцем и достаточно сильно массируйте яички, перекатывая их между большими пальцами и кончиками остальных пальцев. Давление должно быть доволь-



но сильным, но не болезненным. Перекатывайте яички по тридцать шесть раз в обоих направлениях, затем расслабьтесь и направьте энергию вверх с помощью брюшного дыхания, выполняемого одновременно со сжатием ануса и визуальным представлением течения энергии.

Результаты: Упражнение повышает выработку тестостерона, сперматозоидов и семенной жидкости и повышает мужскую половую энергию. Когда энергия поднимается вверх из каналов, расположенных в ногах, избыток полового семени, возникший в результате массажа яичек, преобразуется в энергию, которая возвращается в ноги для последующего хранения в каналах.

Массаж Драконовых Сухожилий (семявыводящих протоков) (рис. 42)

Выполнение: Возьмите яички так же, как в предыдущем упражнении. Затем используйте кончики большого и безымянного пальцев для того, чтобы нащупать семявыводящие протоки, расположенные в верхней части мошонки, и начните перекатывать эти протоки между большим пальцем и кончиками остальных пальцев. Затем прижимайте и отпускайте их, затем оттягивайте их вниз, как резиновые жгуты. Выполняйте это упражнение очень осторожно и бережно.

Результаты: Упражнение прочищает семявыводящие протоки, ликвидируя застой семенной жидкости, повышает тонус протоков и стимулирует выработку сперматозоидов и спермы.

Постукивание и перекатывание Драконовых Жемчужин (рис. 43)

Выполнение: Примите Стойку Всадника или сядьте на край жесткого стула. Разотрите ладонь о ладонь до согревания, затем одной рукой обхватите пенис и потяните его вверх и слегка постукивайте яички кончиками пальцев другой руки, заставляя их колыхаться вверх-вниз. Для каждого яичка выполните одну-две серии из тридцати шести ударов. Затем снова разотрите ладони до нагревания, одной рукой обхватите пенис и потяните его вверх, а ладонь другой руки сложите ладонькой, положите в нее яички и перекатывайте их кругообразными движениями по

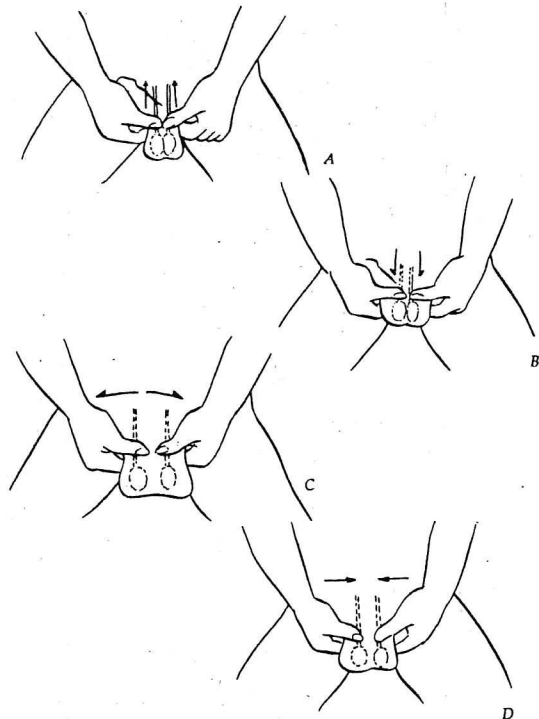


Рис.42. Массаж Драконовых Сухозилий
(семявыводящих протоков).

A,C. Массировать семявыводящие протоки вверх-вниз, растягивая и сжимая.
B,D. Массировать семявыводящие протоки из стороны в сторону, перекатывая их между большим и указательным-средним пальцами обеих рук.

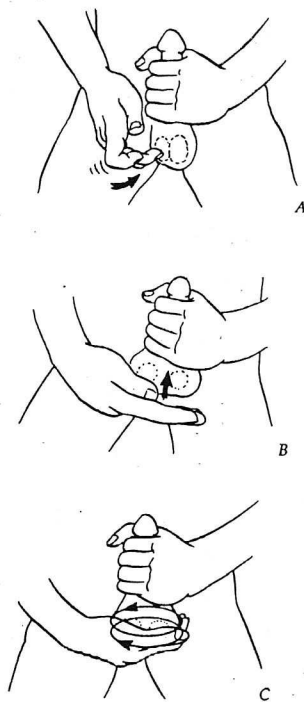


Рис.43. Постукивание и перекатывание Драконовых Жемчужин.

A. Постукивать яички кончиком пальца.
B. Похлопывать яички ладонью.
C. Перекатывать яички в ладони.



тридцать шесть раз в каждом направлении. В течение упражнения держите анус слегка сжатым, чтобы заставить половую энергию войти в спинномозговой канал для последующей возгонки в головном мозгу.

Результаты: Упражнение стимулирует выработку сперматозоидов и спермы, повышает секрецию тестостерона, улучшает кровообращение в мошонке. Однако все эти результаты можно свести на нет, если растратить добытые излишки полового семени и энергии на бездумное потакание своим сексуальным вожделениям. Мужчина, который занимается секс-упражнениями, должен ограничивать себя в сексе и сдерживать эякуляцию во время полового сношения, чтобы эти упражнения принесли свои плоды.

Растягивание Нефритового Стебля и мошонки (рис. 44)

Выполнение: Примите Стойку Всадника или сядьте на край жесткого стула. Разотрите ладонь о ладонь до согревания, затем пальцами одной руки обхватите всю мошонку, положив большой палец поверх корня пениса. Кончики большого и среднего пальцев при этом должны встретиться и образовать что-то вроде клюва. На глубоком вдохе сожмите анус и промежность и довольно сильно потяните вниз корень Нефритового Стебля и мошонку, растягивая сухожилия, насколько это возможно без боли. Во время растягивания очень важно держать анус и промежность сжатыми. Затем ослабьте давление, выдохните и расслабьте анус и промежность. Выполните растягивание двенадцать раз влево и двенадцать раз вправо, не забывая сжимать анус и промежность при каждом растягивании. При сжатии ануса и растягивании Нефритового Стебля визуально представляйте себе энергию, поднимающуюся во внутренние органы, особенно в почки, печень и легкие. В заключение упражнения несколько минут постоит или посидите спокойно с закрытыми глазами, сосредоточив свой разум на подъеме энергии вдоль позвоночника в головной мозг и ее опускании вдоль передней части туловища в Нижнее Эликсирное Поле.

Результаты: Упражнение укрепляет мышцы и сухожилия пениса и мошонки; усиливает кровообращение в пенисе, тем самым повышая половую потенцию; поднимает теплую поло-

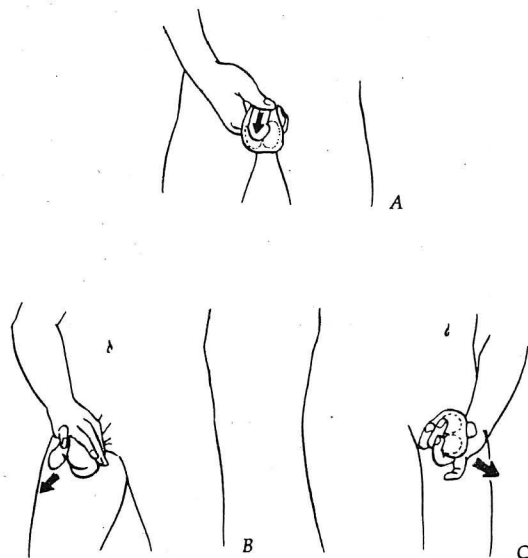


Рис.44. Растягивание Нефритового Стебля и мошонки.

- А. Выпигивать вперед.
- В. Сворачивать и выпигивать вправо.
- С. Сворачивать и выпигивать влево.

вую энергию из каналов, находящихся в ногах и пояснице, во внутренние органы и мозг; стимулирует преобразование полового семени в энергию.

В дополнение к вышеприведенным одиночным секс-упражнениям «Канон очистки костного мозга» предлагает комплекс мужских и женских упражнений, который называется «Поднятие тяжестей с помощью гепиталей». Некоторые учи-



теля описывают их в учебниках для начинающих; другие считают, что упражнениями этой стадии следует заниматься только под личным руководством опытного учителя, иначе они могут нанести вред организму и спровоцировать возрастание отклоняющейся энергии. Последнее мнение разделяется и автором данной книги; именно поэтому упражнения по поднятию тяжестей не включены в эту работу. Однако при соответствующем опыте в основной практике *цигун* и под руководством опытных учителей эти упражнения не представляют опасности и могут принести организму большую пользу, — но только в том случае, если будут выполняться в общем контексте даосского образа жизни.

И все же, несколько слов об этих упражнениях. Мужчины выполняют их следующим образом: на шелковый шарф, обвязанный вокруг корня пениса и яичек, подвешивается груз, анус и промежность плотно сжимаются. Затем груз слегка приподнимают над полом и слегка раскачивают его взад-вперед. Женщины выполняют это упражнение, подвесив груз на шнурок, прикрепленный к гладко отполированному яйцу из мрамора, нефрита или другого камня. Затем яйцо вставляется во влагалище, и груз приподнимается и раскачивается взад-вперед посредством сокращений вагинальных мышц. Эти упражнения очень быстро повышают половую потенцию, но без руководства опытного учителя заниматься ими не стоит.

ГЛАВА 14

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Любую болезнь можно рассматривать как состояние, при котором энергия застаивается и не преобразуется... Таким образом, натуропатическая медицина — это система сохранения здоровья, способствующая свободному и беспрепятственному протеканию энергии и наиболее полному выражению потенциала человеческой личности.

Джеск Шварц, «*Human Energy Systems*» («Энергетические системы человека»), 1980 г.

Использование энергии в качестве медицинского средства для профилактики и лечения заболеваний и расстройств изучалось и практиковалось в Китае и других странах Востока на протяжении многих тысяч лет. Однако современные приверженцы западной медицинской традиции как на Западе, так и во многих странах Азии, не устают предавать энергетическую медицину анафеме, поскольку своей эффективностью она значительно превосходит любые лекарства и хирургические операции и тем самым угрожает безбедному существованию наших медиков. Еще несколько веков назад даосский учитель Шин Цзяньшу писал: «Энергия — это лекарство, продлевающее



жизнь. Поэтому тот, кто научится контролировать энергию своим разумом, может стать волшебником». Таким образом, каждый из нас может научиться лечить и предупреждать собственные болезни, подчиняя материю разуму с помощью энергии, — по как раз этого наши врачи-аллопаты хотят меньше всего на свете.

«Канон внутренней медицины» описывает три формы энергетической медицины. Это магнитотерапия (прикладывание естественных магнитов к больным органам и энергетическим точкам); электротерапия (иглокальвание) и термальная терапия (прижигание *моксой*). Все три метода действуют на основе манипулирования течением и равновесием внутренних энергий больного. «Холодные» состояния сохраняются, «горячие» охлаждаются, «полные» опустошаются, «пустые» наполняются, — и все это происходит благодаря уравниванию и гармонизации собственных внутренних энергий больного с помощью сети меридианов и точек, разносящих энергию по всему человеческому организму.

Меридианы и их жизненно важные точки имеют две основные функции. Первая — это поддержание циркуляции энергии и распределение ее по органам, железам, головному мозгу, конечностям, костям и прочим тканям организма. Вторая — это посылка предупреждающих сигналов в мозг в случае болезни того или иного органа или повреждения участка тела, по которому проходит энергетический меридиан. Мозг отвечает на эти сигналы включением лечебно-восстановительного механизма, которое производится при посредстве нервной системы. Таким образом, оздоровительная реакция человеческого организма регулируется замкнутой электрической контрольной цепью, которая соединяет энергетическую систему человека с нервной, эндокринной и циркуляторной системами, причем мозг играет здесь роль центрального распределительного щита.

Скептические западные врачи продолжают отрицать существование энергетической системы человека просто потому, что они не могут ее увидеть. Они утверждают, что вся «человеческая энергетика» — не более чем проявления деятельности нервной системы. Но ведь точно так же можно отрицать и существование радиоволн: их мы тоже не видим, однако легко можем



манипулировать ими, принимая и передавая сигналы на большие расстояния. Аналогичным образом мы можем манипулировать человеческой энергией, чтобы рассылать сигналы по всему организму, который будет отвечать на них точно так же, как радиостанция, настроенная на определенную частоту. Например, можно воткнуть иглы в определенную комбинацию точек, чтобы блокировать болевые ощущения в мозге, и это позволит хирургу оперировать пациента, который находится в полном сознании и понимает, что с ним происходит, но не чувствует боли. Энергетические точки, используемые для анестезии, обычно находятся далеко от оперируемого участка тела — и все же блокируют болевые ощущения в первых окочках данного участка. Если эти точки — всего лишь ответвления нервной системы, то как мы объясним этот факт? Даосы считают, что энергетическая система способна подавлять нервную, поскольку нервный сигнал передается с помощью медиаторных жидкостей, являющихся формой «семени», а энергетическая система работает на чистой энергии, которая, как мы уже знаем, «руководит семепсом».

ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ

Самой основной и первичной формой энергетической медицины являются занятия *цигун*ом, в ходе которых человек учится управлять энергией с помощью разума и использовать ее для регулирования деятельности органов и желез, кровообращения, обмена веществ и прочих жизненно важных функций. Это достигается с помощью переключения первой системы из источника симпатического режима в восстановительный и успокаивающий парасимпатический режим. Такое переключение требует физического расслабления, умственного спокойствия, эмоционального равновесия и глубокого брюшного дыхания. Именно эта внутренняя гармония лежит в основе всех форм даосской алхимии, от воинских искусств до медитации, медицины и метафизики.

Цигун создает непосредственную связь между сознающим разумом и иммунной системой; западная медицина уже при-



знала такую связь под именем «психонейроиммунологии», по так и не пояля ее до конца. Учитель Ло Дэсю утверждает, что «гармония между нервной и эндокринной системами» является сокровенной сутью практики *цигун*, и современная медицинская наука уже обнаружила существование тесной биологической обратной связи между нейрехимикалиями и гормонами. Стресс и возбуждение активизируют симпатический круг нервной системы, который стимулирует выделение адреналина, кортизона и прочих «гормонов действия». Эти гормоны, в свою очередь, усиливают симпатические нервные реакции посредством биологической обратной связи, порождая непрерывный цикл изнурения и истощения. *Цигун* во всех своих формах, от динамических упражнений до «спокойного сидения», противодействует изнурительным стрессам и возбуждениям повседневной жизни, переключая организм в успокоительный парасимпатический круг нервной системы, который высвобождает психохимикалии, стимулирующие выработку целсных, расслабляющих и восстанавливающих гормонов. Эти гормоны, в свою очередь, поддерживают секрецию парасимпатических психохимикалий посредством биологической обратной связи, налаживая цикл восстановления и омоложения организма.

Как и в любой другой форме медицинской терапии, необходимым предварительным условием целебного воздействия *цигуна* является сознательная уверенность или вера в эффективность этого метода. Только если разум понимает механизм лечения и верит в его успех, лечение будет действенным. Этот принцип применим не только к энергии, но и к лекарствам; именно им объясняется так называемый «платцебо-эффект», который давно замечен, но так до сих пор и не понят традиционной западной медициной. Дайте больному простую сахарную пилюлю и убедите его, что это новое чудодейственное лекарство — и в очень многих случаях эта пилюля произведет желаемый эффект. Разум убежден, и поэтому он мобилизуется и начинает руководить энергией для того, чтобы активизировать процесс исцеления, которое в данном случае происходит только благодаря собственной энергии больного. По той же самой причине даже самые мощные и проверенные лекарства



часто не производят никакого терапевтического воздействия на пациентов, разум которых настроен против этих лекарств.

Еще одним проявлением роли энергии в лечебном процессе является хорошо известное иммунодепрессивное воздействие негативных эмоций — в частности, печали, утешности и гнева. Вспомните, что, согласно традиционной китайской точке зрения, эмоции — это всего лишь энергия в движении. Поэтому, если эмоциональные энергии несбалансированы и неистово мчутся по всему организму, они оказывают крайне разрушительное воздействие на равновесие и гармонию внутренних энергий, от которых зависит наше здоровье и жизнепная сила. Когда внутренние энергии теряют свое естественное равновесие и гармонию, первыми от этого страдают иммунитет и сопротивляемость. Вот почему восстановление равновесия и гармонии между человеческими энергиями всегда было первейшей целью *цигун*-терапии.

ВНЕШНЯЯ ЭНЕРГИЯ

Когда состояние пациента становится слишком плачевным, а его энергия ослабевает настолько, что уже не может быть восстановлена с помощью упражнений *цигун*, наступает следующий этап энергетической медицины — применение внешних источников энергии для того, чтобы укрепить и уравновесить истощенную и крайне несбалансированную энергию пациента. В китайской медицине эта цель обычно достигается тремя способами: лекарственными растениями; воздействием на жизненные важные точки энергетических меридианов с помощью естественных магнитов (магнитная энергия), прижиганий *моксой* (тепловая энергия) или иглоукальвания (электрическая энергия); и наконец, непосредственной передачи целительной энергии от врача к пациенту.

Китайские лекарственные растения действуют иначе, чем западные химические лекарства, работающие исключительно по биохимическому принципу. Растения классифицируются согласно типам энергии, которые они возбуждают при усвоении в человеческом организме, и способу воздействия этой



энергии на собственные внутренние энергии больного. Как мы уже видели, Восемь Показателей, используемых в китайской диагностике и терапии, — это показатели несбалансированных состояний человеческой энергии, и различные сочетания лекарственных трав, прописываемые больному, служат для коррекции этих состояний. Каждое растение соответствует одной из Пяти Стихийных Энергий и, таким образом, связано с тем или иным человеческим органом, железой или тканью. Кроме того, благодаря своей связи с Инь и Ян, растения могут быть «холодными» или «теплыми», «полными» или «пустыми», «повышающими» или «понижающими» и настраивать человеческую энергию соответствующим образом. Как писал великий учитель Ван Чжэ, живший в эпоху династии Сун, «лекарственные травы содержат в себе тончайшие энергии гор и рек и чистейшее семя растений и деревьев». Таким образом, травы вносят в человеческий организм чистое семя и мощные энергии природы, которые борются с вредоносными энергиями и восстанавливают естественное равновесие и гармонию.

Иглоукалывание, магнитотерапия и прижатие моксы — это способы манипулирования человеческой энергией при посредстве чувствительных «распределительных реле», которые расположены вдоль меридианов и называются жизненно важными точками. В зависимости от того, какая точка используется и каким источником энергии она руководит, в организме может блокироваться боль, стимулироваться выработка энергии, повышаться или понижаться тонус органов, успокаиваться эмоции, восстанавливаться повреждения, — и так далее, в зависимости от нужд пациента.

Целительные прикосновения рук считаются на Востоке вполне реальным методом лечения; в наше время этот метод постепенно завоевывает признание и на Западе. В Китае исследуется явление передачи энергии от хиропрактика к пациенту, известное под названием «цигун-терапии». Исследования, проведенные в шанхайском университете Цзяо Тонг, показали, что человеческая энергия, протекающая по меридианам, обладает электромагнитными свойствами; а энергия, излучаемая из тела через руки, имеет спотовые характеристики и несколько напоминает лазерные лучи. Изучая это явление на примере при-



знанных мастеров *цигун*-терапии, ученые установили, что лазероподобные лучи энергии, исходящие из рук целителя, способны преодолевать расстояние от 23 до 148 метров, не теряя при этом своей силы. Эти лучи человеческой энергии способны проникать на десять сантиметров сквозь кожу, на два сантиметра сквозь дерево или кирпич и сквозь два стальных листа. Это значит, что человеческая энергия, излучаемая руками мастеров *цигуна*, имеет большую проникающую способность, чем альфа- и бета-лучи.

Те же самые исследования показали, что в процессе лечения электромагнитное поле пациента приобретает ту же частоту, что у врача. Это говорит о том, что врач каким-то образом подключает пациента к своему усиленному энергетическому полю. После этого энергия врача способна растворять заторы в энергетических каналах больного, рассеивать застоявшуюся энергию и восстанавливать энергетическое равновесие больного, обеспечивая тем самым целительное воздействие. Кроме того, в ходе исследований выяснилось, что *цигун*-терапия непременно усиливает иммунную систему пациента, стимулирует выработку антител, повышает активность белых кровяных телец и повышает уровень гемоглобина в сыворотке крови. Это явление подтверждает первый постулат даосской алхимии, гласящий, что «энергия руководит кровью». Далее было обнаружено, что энергия, излучаемая руками врача, способна убивать стафилококковые бактерии и вирусы гепатита и замедлять рост раковых клеток в легких и печени, *но только в том случае, если врач намеренно излучает «смертоносную ци»*. Этот факт свидетельствует о том, что именно сознательная воля врача определяет тип энергии, излучаемой его руками. Тем самым подтверждается второй постулат даосской алхимии: «дух руководит энергией». Другими словами, энергия, излучаемая руками врача, — это синтез энергии и информации. Это точный сигнал, возбуждающий специфический отклик у пациента, который его принимает.

Китайские ученые, исследовавшие *цигун*-терапию, выяснили также, что применение целительной энергии исходит из энергоресурсов врача; это значит, что происходит непосредственная передача энергии от врача к пациенту. Поэтому *цигун*-



терапевты должны «подзаряжать свои аккумуляторы», выполняя восстановительные упражнения *цигун* и внутренне-энергетическую медитацию; в противном случае они сами могут заболеть.

На основе своих исследований китайские ученые разработали «аппарат *цигун*», который усиливает и энергию, и информацию, исходящую от энерготерапевта. Этот аппарат уже доказал свою эффективность при лечении гепатита, инсульта, паралича и прочих заболеваний. Кроме того, он значительно усиливает функции иммунной, нервной и эндокринной систем и циркуляцию крови и энергии в организме. К сожалению, праждебное отношение западных медицинских учреждений ко всем формам альтернативной медицины приводит к тому, что результаты этих исследований практически недоступны для западных врачей и их пациентов.

Еще одна древняя восточная форма энергетической медицины — это *рейки* («духовная энергия»), развившаяся в Китае и Тибете около тысячи лет назад, а затем вновь открытая в начале XIX века японским врачом Микао Усуи. *Рейки* можно применять и на себе самом, и на других людях; для этого достаточно просто приложить руку к определенной энергетической точке тела и направить туда луч целительной энергии. Несколько лет назад западный хиропрактик и иглотерапевт д-р Джон Волтхейм начал проводить тренировочные занятия и рабочие семинары по этой древней форме энергетической медицины. Утверждения д-ра Волтхейма вполне могли бы сойти за цитату из какого-нибудь древнекитайского медицинского трактата. «Человек — это энергия, — заявляет он. — Здоровье — это гармония энергии. Все соматические, нервные и психические заболевания — это дисгармония энергии. Очевидно, самыми лучшими медицинскими системами будущего станут системы, которые смогут устранять эту дисгармонию на энергетическом уровне».

ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ

Поскольку человеческая энергия обладает многими основными свойствами электромагнитной, разумно было бы предположить, что манипулировать человеческой энергией в лечеб-



ных целях можно с помощью соответствующей электромагнитной аппаратуры. Электрический ток, который всегда порождает магнитное поле, может служить эффективным средством для возбуждения оздоровительных реакций в человеческом организме. И современные западные ученые уже внесли весомый вклад в эту новую область терапии.

Например, д-р Маргарет Паттерсон, хирург из Великобритании, разработала высокоэффективный электромагнитный способ лечения от наркозависимости. При таком лечении к обоим ушам пациента прикрепляются электроды, и через его голову пропускается низкочастотный электрический ток. Техника д-ра Паттерсон даст более высокий процент излечения, чем метадон и прочие химические средства, применяемые в США. Однако американское Управление пищевых продуктов и лекарств отказалось от предложения д-ра Паттерсон и не стало даже обсуждать ее технику, несмотря на все предъявленные научные доказательства. Таким образом, Управление снова защитило от конкуренции и ортодоксальную американскую медицинскую идеологию, и сверхприбыли национальной фармакологической индустрии.

Д-р Роберт Беккер впервые в мире разработал метод электротерапии переломов костей. При этом методе источники электричества подключаются к телу и создают пульсирующее электромагнитное поле вокруг места перелома. Это пульсирующее поле, в свою очередь, стимулирует электрические импульсы человеческого организма, которые управляют механизмом сращения костей. Эффективность этой терапии в тех случаях, когда кости неспособны срастаться естественным образом, составляет 80 процентов.

В борьбе с онкологическими заболеваниями электротерапия была введена еще в прошлом столетии. В 80-х гг. XIX в. французский хирург д-р Апостоли сообщил о замечном сокращении раковых опухолей, в которые вводили положительные электроды с зарядом 100—250 миллиампер. Д-р Бьерн Норденстрем из стокгольмского Каролинского института применил подобную технику к опробольным, используя что-то вроде электрически усиленного иглоукалывания. Быстро растущие опухоли всегда имеют более высокий отрицательный заряд, чем



все остальные ткани, причем у злокачественных опухолей этот показатель бывает максимальным. Вследствие этого применение положительного заряда к таким опухолям подавляет их рост и приводит к их сокращению. Д-р Беккер пришел к заключению, что этот эффект вызывается «массивным сдвигом в кислотно-щелочном балансе [то есть в балансе Инь и Ян — Авт.] пораженного участка тела. В результате возникает участок высокой кислотности [или крайнего Ян], внутри которого происходит разрушение клеток». Или, говоря даосским языком, электрический ток (энергия) изменяет кислотно-щелочной баланс (равновесие Инь и Ян) раковых тканей (семен), в итоге порождая желаемый терапевтический эффект. И это снова возвращает нас к древнему даосскому постулату: «энергия рождает семя».

В июньском выпуске «*East West Journal*» за 1986 г. помещено сообщение Ричарда Левитона о том, что исследователи из Калифорнийского (Лоуна Линда) медицинского университета обнаружили, что электромагнитные поля низкой частоты и интенсивности — очень эффективное средство для облегчения хронических болей и лечения язв. В исследованиях участвовало более 1000 пациентов из 16 стран. У 90 процентов этих людей было отмечено также значительное улучшение кровообращения. Исследователи пришли к выводу, что каждая клетка нашего организма — это «миниатюрный электроаккумулятор», энергией которого можно манипулировать с помощью воздействия различных электромагнитных полей. Как здесь не вспомнить о том, что упражнения *цигун* тоже создают магнитное поле низкой частоты и интенсивности, подобное магнитному полю Земли, и оказывают омолаживающее терапевтическое воздействие на каждую клетку в отдельности и на весь организм в целом.

На современном рынке можно найти десятки электротерапевтических средств. Это энергосинергизаторы, микроволновые гармонизаторы, усилители биологической циркуляции, стимуляторы альфа-волн, мониторы биологической обратной связи, генераторы отрицательных ионов, балансировщики энергии, биомагнитные средства, поляризаторы полей, детекторы электромагнитного загрязнения, средства для защиты от



компьютерного излучения, синхронизаторы мозговых волн, интеграторы звука и света и многие другие. Эти средства предназначены для домашнего использования, и многие из них действительно стоит приобрести, особенно если вы живете в электромагнитно загрязненной местности (например, в большом городе). Подобно *цигуну*, они уравнивают и гармонизируют человеческую энергию и нейтрализуют вредоносное воздействие аномальных электромагнитных полей. Однако не следует смотреть на них как на полноценную замену *цигуну* и медитации. Их надо использовать как вспомогательные средства для алхимии внутренней культивации энергии — точно так же, как витамины и питательные добавки, которые улучшают, но отнюдь не заменяют собой полноценное здоровое питание. Ни одно электронное средство не может служить заменой человеческому сознанию; и только сознание способно контролировать и культивировать человеческую энергию. А контроль сознания над энергией устанавливается только в результате самодисциплины, терпения и старательных занятий. Коротких путей здесь не бывает.

«ВЕТЕР И ВОДА»

Еще один интересный аспект последних исследований электромагнитного поля Земли и его влияния на человеческое здоровье заключается в том, что эти исследования проливают новый свет на древнюю китайскую науку *фэншуй* («ветер и вода»), которую на Западе часто называют геомантией. Скептические западные умы считают эту науку шарлатанством, тогда как на Дальнем Востоке она всегда была и остается уважаемой и широко используемой областью знания. Ни один здравомыслящий подрядчик на Тайване или в Гонконге не возьмется за строительство здания, не получив от мастера *фэншуй* точных указаний о том, где должны располагаться окна и двери и как расположить комнаты и коридоры для того, чтобы достигнуть оптимальной гармонии с окружающими энергиями Неба и Земли. Геомантия иногда играет свою роль и в энергетической медицине — например, больному могут посоветовать перебраться из помещения, где доминируют враждебные энергии, в



другое помещение, где влияние окружающих энергий будет более благоприятным для его здоровья.

Мастера *фэншуй* говорят о «драконовых венах», которые можно обнаружить на поверхности земли. По ним текут энергии Неба и Земли, ветра и воды. «Драконовые вены» вполне могут быть линиями электромагнитной энергии, взаимодействующей с другими природными силами — такими, как ветер и вода, солнце и луна. Было бы очень полезно провести научное исследование в этой области, чтобы определить, способна ли геомантия играть свою роль в диагностике и терапии заболеваний, а также для того, чтобы разработать электромагнитные средства для борьбы с враждебными энергиями окружающей среды.

ВОЛНА ГРЯДУЩЕГО

Энергетическая медицина вполне способна произвести всемирную революцию в здравоохранении, и время для этой революции уже настало. Несмотря на всю фантастическую магию и высокие технологии, на все дорогостоящие новые лекарства и все более сложные хирургические операции, от которых всецело зависит современная западная медицина, она быстро проигрывает битву с онкозаболеваниями и СПИДом, болезнью Альцгеймера и кардиологическими патологиями. Между тем стоимость сложных химико-механических методов, столь любимых ортодоксальными западными медиками, продолжает увеличиваться, и это сказывается на государственном бюджете многих стран.

Энергетическая медицина не требует почти никакого оборудования; ей не нужны ни химические лекарства, ни больницы. На нее почти не надо тратить денег — лечение требует от пациента лишь времени и личных усилий. Энергетическая медицина основана на идее о том, что все лечение, в конечном итоге, происходит внутри энергетической системы больного, и единственное, что может сделать врач, — это поднять внутренние энергии больного на защиту его же собственного организма. Для многих больных это звучит как благая весть; но



это очень дурная весть для процветающих клиник и фармацевтических концернов с многомиллиардным бюджетом, которые греют руки на всемирном кризисе здоровья, но ничего не делают для его ликвидации.

Еще один плюс в пользу энергетической медицины заключается в том, что, поддерживая здоровье и продлевая жизнь, она еще и обогащает сознание. Благодаря неразрывной связи и взаимным преобразованиям Трех Сокровищ (семени, энергии и духа), где энергия служит мостом между телом и разумом, энергетическая медицина не только исцеляет тело, но укрепляет разум и стимулирует духовный рост. Антибиотики и хирургия не дают такого эффекта!

К счастью, когда речь заходит о том, жить нам или умирать, болеть или быть здоровыми, мы уже не интересуемся академическими аргументами и политическими дебатами. Нас интересует только то, что действует. Поскольку при правильном применении энергетическая медицина обычно действует лучше, чем химиотерапия или хирургия, не требуя при этом чрезмерных затрат и не давая побочных эффектов, общественность в конце концов потребует включить ее в основной поток современной медицины. Все это лишь вопрос времени.



ГЛАВА 15

ДУХ

Дух — хозяин тела, точно так же, как господин — хозяин своих слуг. Беспокойный дух не может заботиться о теле; тело, лишенное руководства духа, идет по дороге, ведущей к смерти. Только умиротворенный дух, спокойно руководящий телом, охраняет его здоровье и долголетие.

Цзинь Ган «О возвращении жизни» (IV в. н. э.)

В традиционной китайской медицине и в даосской внутренней алхимии спокойствие духа всегда считалось самым важным фактором человеческого здоровья и долголетия. Современная западная медицина постоянно игнорирует духовный фактор и весьма смутно представляет себе соматическую связь между телом и разумом. Все так называемые «психические заболевания» относятся к ведомству психоанализа, даже если в их основе лежат физиологические расстройства; а физиологические расстройства, вызванные неполадками в психике, пытаются лечить с помощью химических и механических средств.

Даже при самом поверхностном взгляде на современную жизнь легко заметить два поражающих фактора, которые ша-

гают по жизни рука об руку. Это хронический стресс и хронические заболевания. В «Каноне внутренней медицины» (глава «Древнейшая истина») сказано: «Когда человек опустошает свой разум и освобождает его ото всех желаний, его истинная энергия возрастает. Тот, кому удастся сохранить внутри себя необеспокоенный разум, не будет знать болезней». Тем самым подразумевается, что стресс (то есть «обеспокоенный разум») парашает иммунитет и делает организм уязвимым для болезней. Западные медики часто наблюдали этот факт, но так и не поняли его как следует. Они подходят ко всем болезням, связанным со стрессом, очень просто: дают больному успокаивающие средства (транквилизаторы), которые подавляют внешнюю симптоматику стресса, но никоим образом не устраняют ни его причин, ни его физиологических последствий.

Впрочем, успокоение и в самом деле решает все. Но это не то успокоение, которого можно добиться с помощью лекарств. Здесь необходимо гармонизировать и омолодить свои Три Сокровища, задействовав внутреннюю алхимию семян, энергии и духа. На первой стадии процесса семя сохраняется и подпитывается; затем оно преобразуется в энергию, которая, в свою очередь, очищается и возгоняется вверх для того, чтобы питать дух. Когда дух становится сильным и постоянным, наступает вторая стадия внутренней алхимии, на которой «дух руководит энергией», а «энергия руководит семенем». При сильном и спокойном духе даос может сознательно использовать энергию для стимуляции семян и излечения организма. Для этого нужно всего лишь «сидеть спокойно, ничего не делать» и позволить природе идти своим путем.

ПРИРОДА ДУХА

Подобно семеню и энергии, дух тоже имеет два аспекта — изначальный и временный. Изначальный дух, который иногда называют «разумом Дао», — это первоисточник любого сознания; это огонь первичного осознания, который освещает наш разум. Он вечен, нерушим и бессмертен; но у большинства из нас он «засыпает» уже вскоре после рождения, как только мы начинаем



приспосабливаться к социальной среде и отвлекаться на всевозможные явления временной жизни. Самотканая пелена человеческого эго слой за слоем окутывает изначальный дух, и наконец он скрывается от осознания, и первоначальное единство Трех Сокровищ разрывается на части. Дух теряет присущую ему власть над энергией, и тело начинает само распоряжаться ею для удовлетворения своих чувств и утешения своих эмоций. Не сдерживаемые духом, эмоции буно скажут внутри разума, и бесполезные мысли сбивают его с толку, помрачая и без того уже помраченное осознание. Как лист па ветру, временный разум метается туда и сюда, подгоняемый капризами внешних событий; при этом Пять Воров (пять чувств) растаскивают и растрачивают энергии нашего тела. И нет ничего удивительного в том, что «тело, лишенное руководства духа, идет по дороге, ведущей к смерти».

Изначальный разум Дао похож на безупречно чистое зеркало, ясно отражающее все, что привлекает его внимание. Человеческий разум, напротив, похож на грязное зеркало, покрытое пылью вожделений и страстей, запятнанное грязью противоречивых эмоций, замутненное паутиной обусловленных мыслей. И не случайно процесс восстановления изначального разума Дао и первичного осознания называется «полировкой зеркала». Это процесс, обращенный внутрь, в ходе которого человек постепенно очищает себя от эмоциональных помех, умственных помрачений и телесной скверны, накопившихся с самого рождения, чтобы когда-нибудь изначальный разум Дао вновь засиял и отразил весь мир таким, как он есть.

Этот внутренний процесс очистки разума происходит за пределами слов, аргументов и теорий. Все результаты здесь достигаются не учебой, а личной практикой; не сдерживанием своих мыслей, а предоставлением им полной свободы; не сектантским догматизмом, а объединением противоположных мнений; не размышлением, а пониманием. Как сказал Лао-цзы в первой строчке «Дао дэ цзина», «путь, который может быть назван, — не постоянный путь». С ним согласился и мудрый Люй Дунбинь: «Слова не могут служить истинным объяснением Дао. Тот, кто постигнет Дао, освободится от слов». Вот почему истинные адепты Дао всегда избегали сектантских дебатов и докт-



ринарных аргументов. «Истинный путь» не делится между сектами или доктринами: ведь разделенный путь не ведет никуда. Поэтому на пути Дао очень важно уберечь себя от шарлатанов и самозванцев. Вот что писал об этом Люй Дунбинь (цитируется по переводу Томаса Клири из книги «Vitality, Energy, Spirit» («Жизненная сила, энергия, дух»)):

Разум, постигший Дао, совершенно беспристрастен и правдив. Но даосская традиция уже очень стара, и в ней появились черты одряхления. Люди нападают друг на друга и вербуют сторонников; они называют себя защитниками Пути, но на самом деле ищут в нем лишь своей личной выгоды. Взгляните на их побуждения — и вы поймете, что они изгон. Такие люди — это гниль конфуцианства, разбойники даосизма, смутьяны буддизма. Они сбились с пути, они одержимы.

ОГНЕННЫЙ РАЗУМ И ВОДЯНОЙ РАЗУМ

Посленебесный дух, т. е. «человеческий разум», имеет два различных аспекта, которые в Китае называют «разумом эмоций» (*синь*) и «разумом намерения» (*и*). Считается, что разум эмоций располагается в сердце и связан с энергией Огня. Он непостоянен, непредсказуем и легко поддается под влияние внешних стимулов. Разум намерения расположен в мозге и связан с энергией Воды. Он холоден, спокоен и обращен внутрь; при должном уходе и развитии он может служить неисчерпаемым источником мудрости, поскольку именно он связан с изначальным осознанием.

Подчинить эмоции намерению, или укротить Огонь Водой, — важнейший аспект даосской внутренней алхимии и абсолютно необходимая предпосылка для того, чтобы достичь здоровья и долголетия, а также восстановить сознательный доступ к изначальному разуму Дао. Шестьсот лет тому назад великий алхимик и мастер воинских искусств Чжан Саньфэй писал: «Если мудрость управляет желаниями, человек живет долго; если желания преодолевают мудрость, человек умирает рано». С даосской точки зрения, и душевное, и телесное здоровье до-



стигается посредством сохранения равновесия между эмоциями и намерением, страстью и мудростью, сердцем и мозгом, Огнем и Водой. Если весы не склонятся ни в одну, ни в другую сторону, а сохраняют гомеостатический баланс, то возникает совершенная уравновешенность, энергии Инь и Ян смешиваются и Три Сокровища пребывают в гармонии.

Разум эмоций

Огонь
Ян
сердце
чувства
страсти

Разум намерения

Вода
Инь
мозг
мысли
мудрость

Равновесие
уравновешенность
гармония
стабильность
ясность
жизненная сила
здоровье

Даосская алхимия подчиняет сердце голове, обучая «разум мудрости» (и) контролировать непостоянный эмоциональный разум (синь). Противоречие между интересами сердца и головы — вечная проблема человеческой жизни, особенно в наш век интеллектуального рационализма и эмоциональной распушенности. В своем фильме «Crimes and Misdemeanors» («Преступления и проступки») Вуди Аллен цитирует известное даосское изречение: «Как трудно в жизни собрать воедино сердце и разум!»

И действительно: только вы можете «собрать воедино сердце и разум», и никто другой не сделает это за вас. Если же вы не можете этого сделать, то будьте уверены: они тут же разбегутся в разные стороны и разорвут всю вашу жизнь в клочья. Такая проблема обычно возникает в момент, когда вы сталкиваетесь с очередным эмоциональным искушением и решаете, что вам делать: поддаться или сопротивляться. В такие критические моменты угрозы и натиск пылкого разума эмоций обычно берут верх над более тонкой чувствительностью и более здравыми суждениями холодного и спокойного разума муд-



рости. Затем, когда наступают неприятности (а они неизбежно наступят, если вы позволите сердцу одержать победу над головой), вы задним умом готовы принять мудрые советы разума и отвергнуть (черт бы их побрал!) устремления сердца; но к этому времени уже бывает поздно что-либо изменить. Однако никогда не поздно извлечь урок из подобных событий, чтобы эта история не повторялась снова и снова.

Традиционная западная медицина, ограничиваясь узкими химико-механистическими рамками, считает, что головной мозг и разум — одно и то же. С точки зрения даосов, мозг — не более чем физический орган, посредством которого разум руководит телом. Изначальный дух бесформен, беспределен и бесмертен; но для того, чтобы действовать во временном материальном мире, он должен проявляться в своем временном аспекте, который называется «человеческим разумом» и включает в себя эмоции и мысли. Для того чтобы поддерживать связь и управлять физическим телом, разум должен действовать с помощью мозга — органа, связанного со всеми остальными органами, тканями и конечностями сетью нервов и энергетических каналов. Мозг — это двусторонний распределительный щит, через который разум передает свои команды телу, а состояние тела влияет на состояние разума. Этот факт лежит в основе психонейроиммунологии — науки, которая рассматривает взаимодействие разума (мозга) и иммунной системы (тела) как комплекс реакций между медиаторами нервных импульсов и гормонами, где необходимое равновесие достигается с помощью биологической обратной связи. Одна из главных функций цигуна и медитации заключается в том, чтобы питать мозг семенем (то есть кровью, обогащенной кислородом и питательными веществами) и энергией (которая поднимается вдоль позвоночника из крестцовой области), чтобы усиливать этот единственный орган, позволяющий духу поддерживать связь с телом и действовать на физическом плане. Однако очень важно смотреть на мозг как на одну из частей нашего тела и не отождествлять его с разумом. Ведь и компьютер с виду как будто бы умел думать, а на самом деле — всего лишь машина, с помощью которой человеческий разум обрабатывает информацию.



Кроме того, очень важно четко отличать интеллектуальное понимание и рациональное знание от интуитивного постижения, основанного на изначальном осознании. Интеллект и рас­судок — это порождения человеческого разума; они могут дать нам только практическую информацию о материальном мире внешних явлений, воспринимаемых нашими физическим чув­ствами. Они не способны ни раскрыть тайну сознания, ни, тем более, постигнуть истинную природу духа. Все проблемы эк­зистенциальной философии Запада заключаются в том, что она основывается исключительно на интеллектуальных кон­струкциях и не верит духовным прозрениям. Как сказано еще две тысячи лет назад в даосском каноне «Хуайнаньцзы», «разум имеет свои пущды, но корень его всегда должен оставаться в духе». Если в своей жизни мы прислушиваемся только к времен­ному интеллектуальному разуму, мы находим разумное оправ­дание всем своим прихотям, перетруждаем свое тело и, наконец, разрываем себя на части. Ведь интеллект подобен телу: он так же эфемерен, так же ограничен и так же не имеет опоры в вечном и беспредельном жилище духа. «Временный разум управляет телом, — продолжает «Хуайнаньцзы», — дух же является бесценным сокровищем разума. Если разум заставляет тело работать без отдыха, тело погибнет; если разум беспрерывно напрягает дух, дух вскоре истощается. Мудрецы ценят то, что имеют, и не превышают пределов допустимого». Поэтому умер­шенность, ограничение, равновесие, гармония и духовное проз­рение являются постоянной темой всех без исключения да­осских текстов.

Большая ошибка современной западной науки заключает­ся в том, что она безусловно принимает результаты чувственно­го восприятия и интеллектуальной интерпретации как некую «объективную» картину реальности. При этом она совершенно не учитывает двух фактов. Во-первых, любое чувственное вос­приятие, даже если оно усилено, улучшено и поддержано хитро­умными техническими приборами, всегда остается субъек­тивным и зависимым от особенностей культуры и интеллекта наблюдателя. Всякое явление, воспринимаемое с помощью чувств, обретает смысл только тогда, когда наш временный и зависимый разум даст ему соответствующее толкование. Во-



вторых, единственным объективным фактом нашей жизни яв­ляется наше сознание. Каждый человек видит мир по-своему. Поэтому важнейшей из всех наук является наука о восприятии и сознании, которая содержит в себе ключ ко всем остальным наукам; именно этой науке всегда придавалось огромное зна­чение во всех восточных традициях. Например, буддизм часто называют «наукой ума»; а высшая цель даосской науки всегда заключалась в том, чтобы «вернуться к источнику» изначаль­но духовного осознания.

Таким образом, различие между западной и даосской на­укой заключается в том, что первая считает, будто рациональ­ный интеллект временного и обусловленного разума способен выносить окончательные и неоспоримые суждения об объ­ективной реальности. Вторая же считает рациональный интел­лект младшим и временным ответвлением гораздо более всеведущего духовного осознания. А поскольку духовное осоз­нание — это единственный устойчивый и постоянный компо­нент человеческой психики, выходящий за рамки жизни и смерти, пространства и времени, даосская наука утверждает, что интуитивные прозрения, достигаемые при посредстве этого осознания, имеют гораздо больше истинной, объективной и всеобъемлющей ценности, чем субъективные умозаключения рационального интеллекта. Поскольку обусловленность вре­менного разума затмевает изначальное осознание, главная зада­ча даосской науки заключается в том, чтобы возродить дре­млющие силы изначального духовного осознания и восстановить законную власть изначального духа над Тремя Сокровищами жизни. Средством для выполнения этой задачи является ме­дитация, инструментами — ваши собственные семя и энергия, а лабораторией — ваш собственный разум.

В сборнике «Важнейшие пункты алхимии», составленном в XIV в. даосским мудрецом Шаном Ян-цзы, сказано:

Интеллектуальное понимание и рациональное знание по своей природе являются препятствиями для духа, по­скольку судят обо всем утвердительно или отрицательно... Сущность интеллектуального понимания и рациональ­ного знания происходит из шести чувств и ежедневно сковывается непрекращающимися сентиментальными



чувствами и эмоциями. Между тем истинная суть жизни лежит у нас под ногами — вечное и неизменное бытие-как-оно-есть, наделенное необусловленной свободой. Один древний мудрец когда-то сказал: «Адские муки — чистое наслаждение в сравнении с ужасными страданиями человека, неспособного понять суть этого великого вопроса».

Поэтому даосская (так же как и буддийская) наука ищет вечный и всеобъемлющий свет сознания, скрытый, подобно «сияющей жемчужине», в сердце каждого живого существа. Как только тайна осознания будет раскрыта, все остальное тут же приобретет совершенную ясность и четкость очертаний. «Перед тем, кто откроет эти врата, остальные откроются сами собой» — утверждает древняя даосская мудрость.

ДУХОВНОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

В даосизме, так же как и в тантрическом буддизме, духовность и сексуальность считаются взаимодополняющими силами, а не врагами, как это принято в иудео-христианской и мусульманской традициях. С точки зрения даосов и тантристов, секс спящен, и женщина достойна почтения как источник всего живого на земле. Здесь следует сказать, что до распространения христианства в Европе секс здесь считался столь же священным, как и на Востоке, о чем свидетельствует английское слово «sacrum» (крестец), обозначающее половой центр нашего тела и происходящее от того же корня, что и слово «sacred» (священный).

С более практической точки зрения, половое семя и половая энергия служат самым сильным средством для продвижения по духовному пути. Посредством внутренней алхимии Трех Сокровищ половые гормоны и половая энергия могут быть очищены, преобразованы и подняты из крестца в голову для того, чтобы усилить духовное осознание. Однопотные сексуирования из «Канона очистки костного мозга» могут служить хорошим примером специфических даосских техник преобразования половой энергии в топливо для духовного прогресса.



Даже половое влечение само по себе может стать топливом для духовного прозрения. Ощущение блаженства, которое дает нам секс, является самым близким земным эквивалентом экстаза духовного постижения. Ведь и то, и другое включает в себя объединение противоположностей, исчезновение двойственности, огромный прилив энергии, великую радость и ощущение завершенности. Благодаря половому слиянию мы появляемся на свет, и благодаря ощущению полового слияния мы можем хоть на миг ощутить великолепное состояние изначального единства, к которому стремятся все искатели духа. Применение половой энергии в духовной практике и духовных прозрений в половой жизни идет на пользу и духу и сексу, и создает точное равновесие между нашей духовной и плотской сущностью. Даосские и тантрические учителя не предпринимают безнадёжных попыток подавить половое влечение у своих учеников. Вместо этого они сообщают им реальные факты о жизни и сексе, очищенные от налета сентиментальности или похоти, и показывают им, как научить дух и плоть сотрудничать, а не соперничать на этом пути.

Много веков назад в Тибете жил Шестой Далай-лама, который предпочитал обществу женщин обществу монахов и охотнее пил вино, чем чай со сливочным маслом. Однажды он сказал примерно следующее: «Если бы наше влечение к духовным упражнениям было столь же сильным, как половое влечение, каждый из нас достиг бы просветления уже в этой жизни». Тот, чья половая жизнь столь же соответствует Дао, как и духовная жизнь, быстро и без внутренних конфликтов продвигается вперед по обоим путям, пока духовное и сексуальное начала не сольются воедино на Великом Пути, ведущем к истоку обоих начал.



ГЛАВА 16

МЕДИТАЦИЯ: СИДЕТЬ СПОКОЙНО

Питание духа — вот высочайшая из задач.

*«Канон внутренней медицины
Желтого Императора» (II в. до н. э.)*

Китайцы говорят о медитации просто: «сидеть спокойно, ничего не делать». Даосский мудрец Чжуан-цзы называл ее «духовным голоданием». Подобно тому как физическое голодание очищает семя нашего тела, «духовное голодание» медитации очищает разум и восстанавливает изначальные силы духа, устраняя все отвлекающие мысли и беспокоящие эмоции. Как при физическом, так и при духовном голодании процесс очищения происходит естественно и автоматически, но для того, чтобы он произошел, необходимо на некоторое время оградить свое тело или свой дух от всего, что проникает извне.

Медитация для духа — то же самое, что питание для семени или цигун для энергии. Это незаменимое средство для развития и сохранения данного сокровища. Только «сидя спокойно, ничего не делая», мы можем достигнуть достаточной душевной ясности, чтобы полностью сосредоточиться на «поимке обезьяны и обездке коня». «Обезьяной и колем» даосы называют

два аспекта временного разума, который управляет нашей жизнью, — разумом эмоций и разумом намерения. Именно их следует поймать и укротить с помощью медитации.

Особенно много хлопот доставляют эмоции. Китайская медицина называет их основной причиной болезней, по это еще не все. Эмоции, не обузданные жестким намерением, обычно помрачают наш разум и разграбляют наши бесценные запасы семени и энергии. Во фрагменте, озаглавленном «Владеть своим умом», Великий Магистр даосской школы Целостной Истины Люй Дунбинь писал об этой проблеме следующим образом (цитируется по переводу Томаса Клири из книги *«Vitality, Energy, Spirit»*):

Поскольку рафинирование Трех Сокровищ требует утраты эмоций, здесь необходимо владеть своим умом. Что же значит владеть своим умом? Ум изначально чист, ум изначально спокоен; открытость и свобода — вот его основные качества. Если мы владеем своим умом, это значит, что мы должны сохранять его в исходном основном состоянии — прозрачным, как горный ручей, чистым, свежим, незамутненным, тихим, как глубокое ущелье, огражденным от шума, огромным, как вселенная, неизмеримым по своей протяженности, открытым как большая пустыня и не ведающим границ.

Единственный способ восстановить в себе осознание этих чистых первичных качеств изначального разума заключается в том, чтобы поймать дикую обезьяну эмоций и обездолить сильного, но упрямого коня намерения. Это и значит «владеть своим умом». Выполнить эту задачу можно только в том случае, если изгнать из ума все мысли и успокоить все эмоции в одиноком молчании и тихой безмятежности медитации.

Последние исследования мозга и энергосистемы человека показали, что цели и методы традиционной даосской медитации и прочих восточных медитационных систем имеют глубокий научный смысл. Ведь что такое «изначальный разум» с практической точки зрения? Согласно исследованиям д-ра Роберта Беккера, каждый человек имеет две различные нервные системы. Одна из них — это более очевидная и сравнительно недавно возникшая система нервов и нейронов, которая управ-



лется нашими органами чувств (ушами, глазами и т. д.), конечностями и всеми нашими моторными функциями. Другая — более примитивная система, которая контролирует такие основные функции, как рост и выздоровление, и управляет основными биоритмами — циклами сна и бодрствования, менструальным циклом, половым влечением, настроением и т. д. Последняя система, более древняя и «изначальная», чем предыдущая, более чувствительна к малейшим колебаниям электромагнитных энергий Земли, Солнца, планет и звезд. Но постоянное состояние «ментальной статик», порождаемое рациональным и эмоциональным разумом, заглушает тихие и бессловесные сигналы изначального разума и перекрывает чувствительную сеть его энергетических каналов.

Почти вся ментальная статика (называемая также «внутренним диалогом») генерируется прямолинейным рациональным мышлением коры головного мозга. Именно эта часть мозга успокаивается и замолкает во время даосской или буддийской медитации. Ограждая себя от сенсорных стимулов и рассеивая все дискурсивные мысли, человек, практикующий медитацию, восстанавливает доступ к тихим сигналам системы, которую даосы называют «изначальным разумом». Это расслабленное состояние разума не только успокаивает и омолаживает нас, но и переключает наше внимание на другие, вперациональные и внечувственные источники информации и знания. Телесные чувства — Пять Воров — заставляют наш разум заниматься обработкой мирской и чувственной информации; они похищают у нас возможность сознательного доступа к более тонким и чувствительным способностям нашего «изначального разума». Духовные наставники утверждают, что прозрения, полученные от «изначального разума», не могут быть выражены с помощью рационального мышления и языка — этих порождений совершенно иной, более узкой формы сознания. Только постоянные практические занятия дают нам возможность пережить осознание «изначального разума» и зачерпнуть из его необъятной сокровищницы первоначальной мудрости и духовных прозрений.

Многие люди, решившие заняться медитацией, поначалу совершают одну и ту же распространенную ошибку. Как только



время, отведенное для «спокойного сидения», истекает, они тут же оставляют все свое спокойствие и всю свою уравновешенность там, где сидели, и сломя голову бросаются обратно в стрессы и неразбериху повседневной жизни. Такая медитативная практика просто бесполезна. Ведь реальная цель всех медитаций, развивающих в нас эмоциональную безмятежность и ясность ума, заключается именно в том, чтобы применить эти качества в повседневной жизни — ради собственного блага и как заразительный пример для других людей. Как сказал великий учитель Ван Чжэ, живший во времена династии Сун,

«Сидеть спокойно» — вовсе не значит просто сидеть спокойно с закрытыми глазами. Такое сидение поверхностно. «Сидеть спокойно» на самом деле значит, что все это время ваш разум будет неподвижен, как гора, независимо от того, что вы делаете — двигаетесь ли вы или поконтеесь... Если разум все время возбуждается при виде внешних предметов и скачет между ними, оценивая их формы и размеры, — значит, разум взволнован и его следует побыстрее приструнить. Не позволяйте такого рода явлениям продолжаться бесконтрольно, поскольку они нанесут ущерб вашей духовной энергии и растратят вашу жизненную силу.

Дзэнский мастер Хакуин из Японии соглашается с ним: «Медитация в действительности предпочтительнее медитации в покое». А учитель Ло Дзю советует следующее:

Людям особенно важно заниматься медитацией после сорока лет, для того чтобы направить энергию внутрь, успокоить разум эмоций и развить в себе духовное осознание. Современная жизнь содержит так много отвлекающих факторов и так много стрессов, что к сорока годам большинство людей уже растративают свою энергию и полностью истощают жизненную силу своего духа. Если же они найдут время для того, чтобы каждый день просто посидеть в тишине и молчании, они могут восполнить свою внутреннюю энергию и восстановить жизненную силу своего духа.



В древней цивилизации Китая («современный» период которой начался около 2000 лет назад) проблема отвлекающих факторов была отмечена уже очень давно. «Хуайнаньцзы» коп-статирует: «Существует десять тысяч зрелищ, звуков и ароматов, редкостных товаров из далеких стран, странностей и курьезов; все они способны отвлекать разум от его цели, сбивать с толку наш дух и нарушать циркуляцию крови и энергии».

При обычном течении жизни люди склонны следовать своему эмоциональному разуму и выполнять любые капризы своего сердца. Поскольку эмоциональный разум непосредственно откликается на сигналы телесных чувств, он вынуждает тело и душу постоянно реагировать на непрерывный поток сенсорных стимулов. Это вызывает постоянную утечку энергии и внимания, которая истощает все Три Сокровища. Если в сорок лет вам не удастся принять меры для того, чтобы прекратить это высасывание вашего семени, энергии и духа, у вас могут возникнуть серьезные неприятности на всех трех уровнях.

Даосы противопоставляют этому высасывающему воздействию внешней мирской жизни практику внутреннего развития с помощью медитации — внутренней алхимии, которая останавливает растратывание ценностей и начинает процесс их алхимического накопления. Разумом эмоций руководит «огненная» энергия сердца. Недисциплинированный Огонь вспыхивает и взлетает вверх, дотла выжигая энергию и обволакивая разум клубами дыма. Разум намерения (или сила воли) находится под руководством «водяной» энергии почек. Оставленная без присмотра, энергия почек уходит вниз и наружу через половые органы, истощая семя и энергию и ослабляя дух. Когда вы «сидите спокойно, ничего не делаете», эти энергии начинают течь в обратном направлении. Энергия Воды из почек и крестца поднимается в голову по Центральному каналу и каналу Управления, в то время как эмоциональная энергия Огня из сердца опускается в Нижнее Эликсирное Поле (нижнюю часть живота), где она очищается, преобразуется и включается в общую циркуляцию по энергетическим каналам. На уровне духа и разума такая внутренняя энергетическая алхимия позволяет разуму намерения (Воды) оказывать успокаивающее, охлаждающее и контролирующее влияние на разум эмоций (Огонь).



Все эти термины, принятые в даосской внутренней алхимии, звучат несколько экзотично, но они довольно точно описывают то, что происходит во время медитации, когда отдельные органы, энергии и ментальные способности задействуются, берутся под контроль и, наконец, приносят пользу медитирующему. Этот аспект медитации — не религиозная практика, а, скорее, внутренний метод профилактического здравоохранения, который служит дополнением и поддержкой для различных внешних методов — динамических упражнений, диеты, питания и применения лекарственных растений.

Ни один внешний метод не окажет должного воздействия, если рано или поздно он не будет подкреплён внутренним развитием. Эмоциональное сердце, не дисциплинируемое церебральным разумом намерения, сразу же монополизировало все ресурсы семени и энергии, усиленные благодаря внешним практикам, и растратит их для удовлетворения своих прихотей. Только внутреннее развитие даёт adeptам возможность полностью овладеть собой и господствовать над внешним миром, который постоянно покушается на сознание человека. Как сказано в каноне «Хуайнаньцзы»:

Если господство над внешним достигается посредством внутреннего, все вопросы решаются сразу. Все, что будет достигнуто внутри, будет также достигнуто и снаружи. Если достигнуто господство над внутренним, все жизненные органы пребывают в совершенной гармонии и разум спокоен... Тогда приобретаются ясность и духовное зрение, развиваются сила и прочность, не ведающие колебаний... Когда восприятие мира ясно и мысли разума свободны от чувственных желаний, когда энергия стабильна и воля сильна, когда господствует блаженная безмятежность и не беспокоят привычки и привязанности, — тогда жизненные органы покоятся в гармонии, питаемые энергией, которая не истекает наружу. Тогда дух оберегает тело изнутри, а не скитается за его пределами.



МЕДИТАЦИЯ И ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ

В «Книге классификаций» Чжана Цзинъюэ (II в. до н. э.) сказано: «Дух поддерживается энергией, а энергия добывается посредством преобразования семени. Семя преобразуется в энергию, а энергия преобразуется в дух».

Медитация — это третья стадия даосской внутренней алхимии, на которой семя, обогащенное и накопленное посредством диеты, питательных добавок и половой дисциплины, а затем преобразованное в энергию с помощью упражнений *цигун*, очищается, поднимается вверх и преобразуется в жизненную силу духа. Когда всякая утка семени и энергии прекращается, а жизнеспособность духа усилена и насыщена, он принимает руководство над энергией, превращая обычный процесс истощения в необыкновенный процесс наращивания, созданный нашими собственными силами. Чжан Санфэнь, великий алхимик XIV в. и легендарный основатель *тайцзицюань*, комментирует этот благотворный результат внутренней алхимии следующим образом: «Процесс повторяется снова и снова, позволяя духу руководить энергией, а энергии — поддерживать тело. На этой стадии для достижения долготы уже не нужны сложные упражнения и другие приемы».

Другими словами, как только процесс внутренне-алхимического преобразования завершится и дух полностью овладеет энергией, человек может поддерживать свое здоровье и продлять свою жизнь только с помощью «внутреннего делания» (*нэйгун*). «Сидя спокойно, ничего не делая», он возбудит в себе намерение «руководить энергией», заставляя ее циркулировать по всему организму для того, чтобы «поддерживать тело». Однако для достижения этого уровня требуются долгие годы дисциплинированных занятий.

В прошлом терминология даосской внутренней алхимии сбивала с толку многих западных переводчиков, которые никогда не занимались ею на практике и поэтому не понимали значения важнейших терминов. Рассказывая о «медицинских элементах» внутренней алхимии, даосские авторы использовали метафоры, которые многие переводчики понимали буквально: «красный свинец», «черная ртуть», «киноварь», «белый снег», «зеленый дракон», «белый тигр», «солнечные лучи» и



«лучший свет». Фактически же все эти метафоры относятся к различным аспектам и составляющим Трех Сокровищ — семени, энергии, и духа, — которые являются единственными реальными элементами внутренней алхимии.

Еще больше обескураживали всех искежд, непосвященных и длинноносых «заморских дьяволов» таинственные названия жизненно важных сочленений, или «проходов», через которые проходит энергия в своем кругообращении. «Желтая Комната», «Красный Котел», «Таинственный Проход», «Горн для Свища», «Киноварный Дворец»... На самом деле эти красочные названия обозначают невидимые, но очень функциональные точки внутри и на поверхности тела, где энергия собирается, преобразуется и вливается в тот или иной канал для циркуляции. Даосская внутренняя алхимия — это, в действительности, глубоко научный метод использования, контроля, преобразования и кругообращения семени и энергии под руководством духа. В результате истощение сменяется наращиванием, распад сменяется воссоединением, а вырождение — возрождением.

Особенно важным термином внутренней алхимии является «нагревание»; по это не то нагревание, которое совершается с помощью огня. Вот что сказал о нем даосский наставник Чжон Сюйбай (XIV в.):

Суть драгоценного устного наставления о нагревании следует искать в истинном дыхании. Дыхание происходит из разума: когда разум спокоен, дыхание гармонично... Следует использовать дух для управления энергией, а энергию — для урегулирования дыхания. Подобно растяжению и сжатию кузнечных мехов, подобно подъемам и спадам Инь и Ян, вдох и выдох тоже имеют собственные непроизвольные циклы.

Таким образом, «нагревание» — это дыхание, которое, подобно кузнечным мехам, мягко подпалит «огонь» энергии в «котлы» Эликсирных Полей. В отличие от упражнений *цигун*, сосредоточенных на алхимии семени и энергии (выполняемой посредством координирования тела и дыхания), статическая медитация фокусируется на слиянии энергии и духа посредством сосредоточения разума на дыхании. Сосредоточивая разум (временный аспект духа) на дыхании (временном аспекте энер-



гин), мы возбуждаем процесс слияния духа и энергии на изначальном уровне. Вот как описывает этот процесс Чжан Саньфэн в своем комментарии к текстам Люй Дуньбина (цитируется по переводу Томаса Клири):

Сказано, что при вдохе происходит контакт с Корнем Небес и ощущается открытость; при выдохе происходит контакт с Корнем Земли и ощущается плотность... Приступая к дыханию в такой структуре и с такими ассоциациями, в чередовании движения и покоя, важно следить за тем, чтобы разум не сбивался в сторону. Позвольте истинному дыханию — этой тонкой непрерывности на краю существования — входить и выходить свободно. Настройвайте свое дыхание до тех пор, пока не научитесь дышать не дыша; станьте одним целым со своим дыханием, и тогда дух может уплотниться, и эликсир может быть изготвлен... Пусть ваш разум будет сосредоточен на этом все время, не отвлекаясь ни на мгновение, и, по прошествии долгого времени, когда делание станет углубленным, естественным образом возникнет крошечная жемчужина, сияющая, как солнце, безмолвно преобразуясь в свет осознания изначального духа за пределами умопостижимых измерений.

Когда слияние духа и энергии прогрессирует изо дня в день, «нагреваемое» посредством сознательного контроля разума пад дыханием в процессе медитации, дух и энергия кристаллизуются в форму, которую называют «эликсиром», «духовным зародышем» или «сияющей жемчужиной». Именно этот эликсир даосы высших степеней посвящения используют как средство для выноса разума за пределы тела во время медитации и окончательного «полета в космос» в момент смерти, когда «эликсир» становится основой для духовного бессмертия.

Для продвинутых даосов этот уровень внутренней алхимии является окончательной целью внутреннего развития. Даосы называют его «бессмертием», буддисты — «просветлением». Достижение такого уровня требует многих лет дисциплинированных предварительных занятий, а также личных указаний просветленного учителя, который уже достиг этой окончательной цели. Кроме того, достижение просветления требует боль-



ших затрат времени и энергии. Вот почему здоровье и долголетие являются здесь столь важными предварительными условиями: достижение этих целей служит основой для более высоких ступеней практики, а также позволяет даосу возвращать Дао, не прекращая при этом выполнять свои социальные обязанности. В отличие от многих мистических традиций, которые требуют полного разрыва всех связей с семьей и обществом, даосизм соединяет мирской и духовный пути в одну широкую магистраль, где имеются полосы и для скоростного, и для медленного движения, чтобы каждый адепт мог следовать по ней в том темпе, который наиболее пригоден для его личных условий. Как отметил просветленный мудрец Чжан Саньфэн:

Изучение Дао нуждается в прочной алхимической основе. Заложив эту прочную основу, можно вернуться домой, чтобы работать и поддерживать свою семью. Когда обязанности перед семьей и обществом будут исполнены, можно удалиться в горы на поиски учителя, чтобы завершить возвращение Великого Дао. Адепты, бросающие свои дома и своих жен на произвол судьбы, попусту растрачивают свою жизнь; их пример не достоин обсуждения.

Другими словами, Дао можно практиковать и в уединенной горной пещере, и дома в кругу семьи. Те, кто преждевременно уходят от мира и бросают своих близких, в результате не получают одного из самых важных жизненных уроков, — урока, который можно постигнуть лишь погрузив свою голову и сердце в бушующий огонь и бурные воды мирской жизни. Адепт Лю Имин писал около 250 лет тому назад: «Подлинное заключено внутри поддельного; поддельное неотделимо от подлинного. Не будь подделок, мы не распознали бы подлинника; не будь подлинника, мы не смогли бы исправить подделки».

Вне основных противоречий жизни мы теряем из виду контрасты, в которых проявляется истина. Трансцендентальная истина не парит над временной ложью мирской жизни, а заключена внутри нее. Как утверждает буддийская тантра, «сансара [то есть плотская жизнь. — Авт.] и нирвана [просветление] — одно и то же». Семья, работа, питание, секс, странствия и все прочие аспекты мирской жизни могут стать для искателя Дао



важнейшими и просветляющими уроками. Даос, покинувший семью и общество, ведет себя как нерадивый студент, который прогуливает урок в школе жизни. И только пройдя все свои земные уроки, даос получает «диплом» и имеет право приступить к индивидуальной работе в «аспирантуре» высшей духовной практики, которая проходит в уединении удаленного скита под руководством просветленного учителя-гуру.

В даосской и большинстве других восточных традиций эта стадия практики обычно начинается после достижения шестидесятилетнего возраста, когда человек уже выполнил все свои обязанности перед семьей и обществом. Единственным исключением здесь является тибетская тантра, где адепты подвергаются интенсивному тренингу с ранней юности, находясь в полной изоляции от мира, а затем возвращаются в мир, чтобы наставлять на путь истинный других людей. Это очень быстрый, но гораздо более сложный путь, который требует от человека огромной дисциплины и величайшего самопожертвования на благо других людей. Медлительный даосский путь, в начале которого мы полностью погружены в мир, а затем постепенно освобождаемся от него, представляет для большинства из нас гораздо более практичный, хотя и более медленный способ достижения высшей цели.

Адепты Дао могут изучать техники сохранения здоровья и долголетия по книгам (вроде этой), но культивирование «внутреннего эликсира» (*нэйдань*) требует перехода на более высокий путь, ведущий к просветлению, и личного руководства учителя, который уже достиг этой цели. Тогда есть ли смысл говорить об «эликсире бессмертия» в книгах? Чжап Бодуань, основоположник школы Целостной Истины, отвечает на этот вопрос следующим образом (цитируется по переводу Томаса Клири):

Цель всех алхимических писаний, трактующих основы творческого развития костного мозга и пропитки его дружественными энергиями вселенной, заключается в том, чтобы благодаря им занимающийся алхимией смог подняться вдоль ручья и познать его исток, отринуть ложь и следовать истине и не отклоняться в сторону, забывая о корнях и уживая лишь за ветвями.



Великие учителя прошлого ясно описывают практические приемы, которые принесут здоровье и долголетие каждому, кто будет их выполнять. Но, кроме того, они в более символической форме намекают нам на окончательную цель — духовное просветление, или «бессмертие», чтобы силы, которые адепт открывает в себе благодаря основным приемам внутренней алхимии, не разорвали его на части. Они указывают нам ручей для того, чтобы обозначить путь к истоку; указывают вستی, чтобы наметить на существование корней. Далее мы вкратце рассмотрим цели, достижимые с помощью медитации: как предварительные (здоровье и долголетие), так и окончательную (духовное просветление); а затем проведем беглый обзор нескольких основных методов медитации, который каждый из нас может использовать для того, чтобы заложить прочный фундамент внутренней алхимии, «сидя спокойно, ничего не делая».

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Бородатый йог, весь покрытый шипом, сидит в медитативном трансе, а затем укладывается на ложе из гвоздей и не чувствует боли. Гвозди вонзаются в его плоть, но раны не кровоточат.

Американский писатель Норман Кэзис был измучен обесиливающими и бесполезными химическими препаратами, которыми врачи пытались излечить его от рака. Наконец он отказался от лечения, приобрел все кинокомедии с участием Лорела, Харди и братьев Маркс, какие только смог достать, — и смеялся над ними, пока не выздоровел.

Одна женщина, страдавшая раком внутренних органов, которая перенесла несколько операций и уже получила «смертный приговор» от западных врачей, обратилась за советом к старому даосскому учителю с Тайваня. Он порекомендовал ей проводить в сидячей медитации по шесть часов ежедневно, дыша соответствующим образом, и через шесть месяцев от ее рака не осталось и следа.

У этих трех примеров есть одна общая черта: все они демонстрируют свойственную человеку от рождения власть духа над плотью; власть, которую можно пробудить и развить в себе



благодаря медитативной практике — и даже с помощью «смеющейся медитации».

Большинство людей, особенно на Западе, даже не подозревают о том, насколько важен духовный тренинг для здоровья и долголетия. Они считают, что медитация, философия и «весь прочий хлам» предназначены только для монахов и святых. Вследствие этого они безоглядно потакают своим противоречивым эмоциям и позволяют всевозможным бабальностям нарушать тонкое спокойствие своего разума. Они разрешают телу левитировать, стрессам, беспокойству, гневу и прочим духовным и эмоциональным раздражителям вносить хаос в их разум и истощать их дух, который из-за этого теряет всякую власть над энергией и семенем. Таким образом, все Три Сокровища падают в дисгармонию, и каждое из них идет своим путем, а тело делается уязвимым для любых отрицательных влияний — как внешних, так и внутренних.

Когда вы «сидите спокойно, ничего не делаете», ваше внимание обращено внутрь; тем самым и энергия обращается внутрь, поскольку она следует за духом. Когда все органы чувств (уши, глаза и т. д.) отключены от внешнего мира, энергия уже не вытекает наружу вместе с вашим вниманием, и все Пять Воров сидят под замком. Вследствие этого энергия конденсируется и циркулирует внутри, исцеляя тело, энергизируя мозг, уравновешивая энергии жизненно важных органов и увеличивая силу как временного разума, так и изначального духа. При ежедневных занятиях медитация наполняет семенем ваше «топливные баки», заряжает энергией ваши «аккумуляторы» и омолаживает вас разумом жизненной силой духа.

Каждый, кто сомневается в том, что обращение внимание внутрь обладает целительным воздействием, а отвлечение внимания наружу ослабляет тело, может убедиться в этом сам с помощью следующего эксперимента. Постарайтесь в течение месяца совсем не смотреть телевизор и уделять по меньшей мере тридцать минут из сэкономленного таким образом времени на то, чтобы «сидеть спокойно, ничего не делать», культивируя и сосредоточивая свой дух вместо того, чтобы «развлекать» и расточать его. Для того чтобы достигнуть прозрения, нескольких дней будет мало; но если вы продержитесь до конца

месяца, вы будете просто поражены улучшением своего самочувствия, своей энергичностью, стабильностью и уравновешенностью своих эмоций и ясностью и спокойствием своего разума.

Рассеянность в наше время стала хроническим пороком не только у больных и стариков, но и у людей среднего возраста, подвергающихся хроническому стрессу. Когда рассеянность случается у стариков, западная медицина называет ее «сенильностью» или «старческим маразмом» и видит причины ее возникновения в снижении секреции жизненно важных нейротропных гормонов. Китайская медицина называет это состояние «опустошенностью семени мозга» и «рассеянностью сердца». Тем самым она как бы соглашается с традиционным западным диагнозом, но делает еще один шаг вперед. Дух, истощенный и ослабленный хроническим стрессом и постоянными внешними раздражителями, теряет власть над энергией, которая вследствие этого скорее вытекает наружу вместе с нашим вниманием, чем циркулирует внутри нашего тела. Поскольку энергия управляет семенем, утечка энергии вызывает уменьшение количества семени. В случае так называемого «старческого маразма» нехватка церебральной энергии порождает снижение выработки и замедление циркуляции мозгового семени (включая гормоны, медиаторы первых импульсов и кровь), что, в свою очередь, нарушает некоторые функции головного мозга и, в частности, память. Энергия, как уже говорилось выше, является мостом между телом и разумом; и вот этот мост рухнет из-за нехватки церебральной энергии, и разум принимается беспомощно бродить сам по себе. Как писал учитель Чжэнь Сюйбай, «когда дух истощается, энергия истощается. Когда энергия истощается, дух бродит в одиночестве». Перекрывая все внешние каналы утечки энергии (органы чувств) и сосредоточивая внимание и энергию внутри человека, медитация стимулирует выработку и циркуляцию «семени мозга», наращивает церебральную энергию, усиливает дух и улучшает функции разума, предотвращая тем самым упадок умственных способностей, обычно связанный со старением.

Медитация имеет очень широкую сферу применения как в терапевтической, так и в профилактической медицине. Пример



одной из мощнейших целительных техник — визуализация в сочетании с медитацией. При выполнении этой техники больной сосредоточивает свой разум на том, чтобы явственно и зримо представить себе поток целительной энергии, вливающейся в больные органы, растворяющий опухоли, восстанавливающий ткани и т. д. Такой способ «лечения материи властью разума», приобретающий особый смысл в свете открытий даосской внутренней алхимии, до сих пор применяется в Китае, Индии, Тибете и прочих странах Востока; и только ортодоксальные медицинские авторитеты Запада презрительно называют его «шаманством».

Но ведь еще совсем недавно и сам этот механизм внутреннего исцеления, и способы управления этим механизмом с помощью разума были хорошо известны на Западе; и в наше время наиболее передовые западные медики начинают восстанавливать эти забытые открытия и утат больных лечить себя самостоятельно. Парацельс, один из величайших ученых-медиков в истории западной медицины, писал: «Мыслить — значит действовать на мысленном плане; и если мысль достаточно сильна, она порождает действие на физическом плане». У него же мы находим следующее: «Человеческое тело есть пар, материализованный солнечным светом и смешанный с жизнью звезд». Такой замечательно прозорливый взгляд на человеческое тело согласуется с последними открытиями современной физики, догадавшейся, что «пар» (то есть энергия) может материализоваться под воздействием света ($E = mc^2$) и что материальные элементы (то есть семя), из которых состоит любое тело, созданы в результате гигантского термоядерного взрыва звезд.

Парацельсова школа «виталистов» подвергалась язвительной критике со стороны «механистов», считавших человеческое тело машиной, которая действует по химическим законам. Они утверждали, что организм есть не более чем общая сумма составных частей и что всякую его часть можно лечить химическими способами, удалить хирургическим путем и, наконец, заменить искусственной частью (как вышедшую из строя деталь автомобиля). Механисты одержали победу, и все виталистские концепции исчезли из медицинской литературы Запа-

да. И сегодня, несмотря на полный крах химико-механистического подхода в борьбе с раком, СПИДом, астенией, психическими расстройствами и прочими все более распространяющимися болезнями нашего времени, медицинские учреждения Запада продолжают упорно цепляться за свою провалившуюся механистическую систему здравоохранения. Вследствие этого больные должны взять инициативу в свои руки и самостоятельно добывать информацию об альтернативных путях сохранения собственного здоровья.

К счастью, за последние годы опубликованы сотни полезных книг по этому вопросу, и число альтернативных терапевтов в западном мире растет день ото дня. Медитация уже показала себя одним из наиболее эффективных средств для активизации врожденной связи между мозгом и телом в деле исцеления человека. В статье под названием «*The Mental Muscle*» («*Мыслительный мускул*»), опубликованной в июньском выпуске журнала «*Отти*» за 1992 г., Кэйт Китон пишет:

Для того чтобы использовать свой мозг как оружие в борьбе против старости, вам не нужно прибегать к помощи гипноза. Медитация и другие техники программируемой релаксации, во многом подобные самотипу, помогут вам пережить самого себя. Когда психолог Чарльз Александер из Международного института Махариши (Фэйрфилд, Айова) и Элен Лэнгер из Гарвардского университета обучили технике трансцендентальной медитации (ТМ) группу восьмидесятилетних стариков из восьми домов престарелых в районе Бостона, 100 процентов стариков, занимавшихся ТМ по 20 минут в день, благополучно пережили последующие три года, тогда как из тех, кто не занимался медитацией, 38 процентов умерло. Это напоминает гималайские легенды о йогах, которые применяют эту технику и живут больше ста лет... Александер — представитель растущего числа ученых, которые считают, что мы можем сосредоточить силы своего мозга для того, чтобы сохранить свое здоровье, выключить себя от болезней, и, по возможности, расширить свои жизненные перспективы.



ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ЦЕЛЬ: «ВЕРНУТЬСЯ К ИСТОКУ»

Для большинства людей, особенно для тех, кто ведет активную общественную и семейную жизнь, основной целью медитации остается здоровье и долголетие, — по крайней мере, до тех пор, пока их собственная практика и образ жизни не позволят им сделать рывок к окончательной цели всякой медитации, то есть к духовному просветлению. Просветление называют «возвращением к истоку»; это четвертая и последняя стадия внутренней алхимии, на которой «дух преобразуется и возвращается к пустоте». Для того чтобы этого достигнуть, даос должен потратить много лет на создание внутреннего «эликсира бессмертия», или «духовного зародыша», который послужит транспортным средством для переноса сознания за пределы тела в неограниченную свободу открытого космоса.

«Великий Предел» (*тайцзи*) — это изначальный, подвоиственный, неразделимый и невыразимый источник, из которого возникли Инь и Ян, Пять Стихийных Энергий и неисчислимое множество элементов и энергий вселенной. Кроме того, именно он является первоисточником духа и осознания. Медитация дает нам метод, с помощью которого временное сознание человеческого разума может отвлечь свое внимание от внешнего мира материальных явлений и сосредоточиться на бесконечном изначальном разуме Дао, который является ядром любого осознания. Мы всего лишь люди, и в своей работе мы должны пользоваться тем временным набором инструментов, которым природа поделила нас от рождения — телом (временным семенем), дыханием (временной энергией) и разумом (временным духом). Медитация позволяет нам успокоить тело, урегулировать дыхание и опустошить разум; таким образом мы можем восстановить сознательное осознание «сливающейся жемчужины» духовного света, который горит, как вечный огонь, в потаенных глубинах нашего существа. В этом процессе разум полностью сосредоточивает свое внимание на дыхании, что позволяет энергии сливаться с духом на изначальном уровне. Энергизированный таким образом, дух становится ярче и сильнее и озаряет наше сознание изначальным светом мудрости. Этот опыт невозможно выразить в словах; слова могут лишь намекнуть на него и указать путь, которым его можно постичь.



Существует очень интересная связь между высшими стадиями даосской медитации и широко распространенной теорией о самопроизвольном возникновении вселенной в результате «Большого Взрыва». Великий английский физик Стивен Хокинг описывает «Большой Взрыв» как нечто, внезапно разлетевшееся в стороны в совершенной пустоте космоса из неизмеримо малой точки и породившее все основные силы вселенной — свет, тепло, электричество, магнетизм и ядерные энергии, сливание которых затем образовало материю.

С точки зрения даосов, пустота — это состояние, которое называют «крайним иньским». Один даосский текст утверждает: «Когда Инь достигает своего предела, Ян сам по себе возникает внутри Инь в виде сияющей точки». Все руководства по даосской медитации упоминают это высшее состояние совершенного покоя, пустоты и безмолвия, достижимое благодаря сливанию изначальных энергии и духа в процессе медитации. Когда покой становится максимальным, внутри него внезапно возникает сияющая точка, которая возбуждает мысли, приводит в движение энергию и заставляет все формы появиться вновь. Таким образом, в психике происходит нечто вроде нового возникновения вселенной на внутренней, микрокосмической орбите разума. Чжан Бодуань называет этот момент «мгновением полного безмолвия перед рождением положительной энергии». Положительная энергия — это свет, тепло, движение и прочие активные ясные энергии, самопроизвольно возникающие внутри совершенного безмолвия, покоя и пустоты «крайнего Инь».

Учитель Хань Юмо, который преподавал даосскую медитацию, астрологию и геомантию на Тайване и в Канаде, описывает этот опыт в своей книге «*Orthodox Method for Cultivating Energy and Breath Control*» («*Ортодоксальный метод выработки контроля над энергией и дыханием*»):

Сосредоточивая свой дух, я научился регулировать свое дыхание и обнаружил, что регулирование дыхания помогает сосредоточивать дух. Затем, после многих лет подобных занятий, дух и энергия стали сливаться в одно целое и внезапно вторгаться в пустую область. Это называют «пустотой» или «исбытием». И всякий раз, когда я



достигал предельной пустоты, мне вдруг хотелось ожить и самопроизвольно двигаться. Это называют «бытием»... Именно таким образом возникло все, что есть во вселенной.

Осознание должно вернуться к изначальному источнику творения для того, чтобы остановить бесконечный круговорот рождений и смертей, который движется силой нашего влечения к материальным формам. Когда дух наполняется энергией и входит в «пустую область», разум осознает изначальный источник всего творения; когда же, по ходу практики, это осознание становится сильнее, оно разрывает пути желаний и иллюзий, которые всякий раз заставляют дух облекаться формой в материальном мире лишь для того, чтобы в очередной раз состариться и умереть. Даос Тань Цзяо, живший в десятом веке, писал по этому поводу следующее (цитируется по переводу Томаса Клири):

Увидание Дао — это превращение пустоты в дух, духа в энергию, а энергии — в [материальную] форму. Когда рождается форма, все становится смехотворным.

Деятельность Дао — это превращение формы в энергию, энергии в дух, а духа — в пустоту. Когда пустота чиста, все обретает свободный полет...

Пустота превращается в дух, дух превращается в энергию, энергия превращается в кровь, кровь превращается в форму, форма превращается в младенца, младенец превращается во взрослого, взрослый стареет, старик умирает, мертвый возвращается к пустоте. Затем пустота вновь превращается в дух, дух снова превращается в энергию, а энергия снова превращается в десять тысяч существ. Превращение следует за превращением беспрерывно, по бесконечному кругу.

«Возвращение к истоку» творения останавливает этот бесконечный круг превращений и новых воплощений, позволяя духу при полном сознании успокоиться навсегда в бесконечной и вечной обители Великого Предела — в нераздельном состоянии открытого изначального осознания, которое предшествует



вало «Большому Взрыву» и породило «две вещи, затем три, затем десять тысяч».

«Духовный зародыш», упоминаемый в даосских текстах высшей ступени, — это изначальный дух, внесенный в осознание разума благодаря своему алхимическому слиянию с энергией. Известно, что этот «зародыш» зачатается в «матке», которую представляет собой Нижнее Эликсирное Поле адепта, расположенное ниже пупка. Здесь Инь и Ян, Вода и Огонь, «мать» и «отец» объединяются для того, чтобы воссоздать исходную изначальную энергию, которой питается изначальный дух. Когда «зародыш созреет» до определенной степени (то есть когда в дух будет перенесено достаточно энергии из тела и эмоционального разума), он будет готов для подъема в Верхнее Эликсирное Поле, расположенное внутри головы между бровями. Это «Духовная Терраса» (*лингтай*), на которой адепт «рожает своего духовного младенца», посылая свое сознание в космический полет через энергетическое отверстие, расположенное в точке между бровями. Адепт должен совершать этот «внетелесный опыт» регулярно на протяжении многих лет, чтобы научить «духовного младенца» независимо действовать за пределами плоти. Как писал адепт Лю Имин: «Питай его три года, и тогда ты сможешь либо сгустить его в материальную форму, либо рассеять его в чистую энергию. Появляясь и исчезая таинственным образом, он разовьется в неразделимое алмазное тело».

И наконец, когда наступает смерть, дух, тщательно «отрепетированный» этот момент в течение долгих лет, вылетает, как струя пара, через лоб или через макушку, и уже не возвращается в тюрьму плотского существования. Энергия адепта, которой дух пропитался за долгие годы продвинутой практики, служит ему топливом, и он уносит полностью пробужденное осознание адепта в широко открытый космос и полную свободу «пустоты» — бесконечную сменяющуюся область, где есть чувство, но нет формы, есть энергия, но нет семени; где осознание свободно от препятствий, нагрузок и ограничений хрупкого тела, попавшего в капкан материального мира. Конечно, это очень нелегкая задача, непосильная для большинства из нас, — по крайней мере, до тех пор, пока мы в течение многих жизней не накопим



достаточно заслуг и не приобретет достаточно прозорливости для того, чтобы встретить просветленного учителя, который сможет пробудить нас в этой жизни и указать нам, каким образом открыть врата, ведущие из временного человеческого мира в изначальный мир Дао. И только открытие этих «бесзватных врат» даст нам возможность пойти на последний прорыв и выбраться из бесконечного круговорота рождений и смертей.

«Бессмертие» — это слово, постоянно встречающееся в даосских текстах по внутренней алхимии; и это слово всегда сбивало с толку многих адептов Дао. В древнем Китае существовали даосы, которые проводили всю свою жизнь в бесплодных попытках приготовить «эликсир бессмертия» из разнообразных растений и минералов, зачастую очень токсичных, — в частности, из свинца, ртути, киновари, аконита и дурмана. Эти заблудившиеся адепты несерьезно понимали древние тексты, принимая за чистую монету все алхимические метафоры и эзотерические термины и полагая, что подлинный эликсир можно приготовить с помощью огня и серы, а подлинное бессмертие — это бессмертие тела, достижимое здесь и сейчас. Многие из таких алхимиков (а также их высоких покровителей) погибли от отравления, так и не дожив до старости.

На самом деле даосский термин «Бессмертие» означает особое состояние духа, а не вечную жизнь физического тела. В своих книгах об учении донна Хуана Карлос Кастанеда называет изначальный источник творения термином *наваль*. Это огромный океан пустоты, в котором материальный мир обретает формы и испаряется, подобно каплям росы. *Навалем* называют все, что нельзя выразить в словах, и это приводит на память вторую строчку «*Дао дэ цзин*а»: «Имя, которое может быть названо, не есть настоящее имя». Учение донна Хуана имеет замечательное сходство с даосской внутренней алхимией, и оба этих учения считают осознание, данное нам от рождения, единственным мостом между пугающей пустотой и силой *навалья* и его материальными проявлениями во временном мире.

С течением земной жизни наше семя истощается, наша энергия расточается и наш временный разум увядает вместе с телом. Но сияющая жемчужина изначального осознания, которую мы носим глубоко в своем сердце, остается безупречной,



перезрушимой и бессмертной. Именно это бесценное сокровище поневоле переходит из жизни в жизнь, из тела в тело, гонимое силой наших иллюзий и нашего желания существовать во плоти. Для того чтобы вырваться из этого бесконечного круга рождений и смертей, мук и радостей, мы должны осознать существование «иного мира» и разбудить свой изначальный дух уже в этой жизни, раз и навсегда разрушив все иллюзии, которые заставляют нас рождаться во плоти, жить в теле и умирать физической смертью. Иными словами, развитие осознания изначального духа, которое вечно живет в недрах временного мира, является предварительным условием для того, чтобы после смерти достигнуть просветления или «бессмертия». Как писал еще в четырнадцатом веке даосский мастер Ван Вейн, «чтобы познать Дао, следует сперва понять жизнь и смерть. Тому, кто не понял жизни и смерти, бесполезно искать бессмертия».

Мы должны интуитивно понять, что рождение и смерть — это вовсе не абсолютное начало и абсолютный конец, а всего лишь циклические переходы, переселения духа, вызванные нашим непониманием духовной реальности. Мы должны понять, что рождается и умирает не дух, а всего лишь физическое тело, которое дух получает в момент рождения, и личное это, которое он развивает для того, чтобы вести это тело по жизни. Когда мы осознаем, что первичный дух изначального осознания «не рожден и не умрет» и что физический мир — всего лишь временная область иллюзий, которые мы сами себе создаем, — тогда мы наконец освободимся окончательно. Когда это невыразимое понимание придет к нам в безмолвном одиночестве медитации, просветление озарит наш горизонт неопределимой ясностью и блаженством, позволяя нам ускользнуть из клещей циклического существования, навсегда вернуться к изначальному источнику всего творения и никогда больше не рождаться и не умирать. Это и есть бессмертие.



МЕТОДИКИ МЕДИТАЦИИ

Даосские методики медитации имеют много общего с индуизмом и буддийскими системами, но даосский путь менее абстрактен и гораздо более приземлен, чем созерцательная традиция, развившаяся в Индии. Отличительные признаки даосской медитации — это генерирование, преобразование и циркуляция внутренней энергии. Если адепт обладает «приобретенной энергией» (*дэци*), он может использовать ее для сохранения собственного здоровья и продления жизни, для питания «духовного зародыша» бессмертия, для занятий воинскими искусствами, целительством, живописью или поэзией, для удовлетворения собственных прихотей и в любом другом деле, которым он захочет заняться. Дао не выносит моральных оценок; но от того, что адепт будет делать со своими повоприобретенными силами, зависит его собственная будущая судьба. Таков всеобщий закон причин и следствий, или «карма» — буддийское понятие, вписанное в основной поток даосизма школой Целостной Истины.

Два основных принципа даосской медитации — это *цзин* («покой, спокойствие, неподвижность») и *дин* («сосредоточенность, сфокусированность»). Цель спокойствия, как духовного, так и телесного, состоит в том, чтобы повернуть внимание внутрь самого себя и отключиться от чувственной информации, поступающей извне, заткнуть рты Пяти Ворам. В одиночестве и покое мы концентрируем разум и сосредоточиваемся (как правило, на собственном дыхании), чтобы развить в себе так называемое «однонаправленное осознание» — совершенно неколебимое, неподвижное, однородное состояние ума, единственное состояние, при котором у нас могут возникнуть спонтанные прозрения.

Начав заниматься медитацией, вы обнаружите, что ваш разум очень недружелюбен сам с собой. Здесь существует эго (или «эмоциональный разум»), которое борется против высших сил духовного осознания и не дает им себя погасить. Больше всего на свете эго и эмоции не хотят быть обузданными. Они безумствуют в ежедневном цирке чувственных развлечений и эмоциональной суматохи; им нет никакого дела до того, что эти



игры отнимают вашу энергию, приводят в упадок ваше тело и истощают ваш дух. Когда вам удастся «поймать» свой разум, постоянно отклоняющийся в мир фантазий или отвлекающий ваше внимание от внутренней алхимии к внешним явлениям, вам нужно будет «поймать обезьяну», то есть поставить намерение над эмоциями, прояснить разум и восстановить фокусировку однонаправленного сознания на внутреннем мире. Это можно сделать шестью способами:

1) Перенесите свое внимание на потоки воздуха, входящие и выходящие из ноздрей, или же на энергию, вливающуюся и вытекающую через жизненно важные точки (в частности, через точку между бровями).

2) Сосредоточьте внимание на подъемах и опусканиях пупка и сокращениях живота при дыхании.

3) С полузакрытыми глазами сконцентрируйте взгляд на пламени свечи или мапдале (специальном медитативном изображении). Сосредоточьте внимание в центре, в то же время периферическим зрением захватывая края. Сосредоточенность, необходимая для этого, обычно изгоняет из разума все прочие отвлекающие факторы.

4) Несколько минут произнесите мантру — «священные слоги», которые гармонизируют энергию и сосредоточивают разум. Хотя применение мантр обычно ассоциируется с Индией или Тибетом, китайские даосы тоже используют их уже на протяжении многих тысячелетий. Три самых эффективных слога — это «ом», стабилизирующий тело, долгое «а», гармонизирующее энергию, и «хум», сосредоточивающий дух. «Ом» вибрирует между бровями, «а» — в гортани, а «хум» — в сердце; цвета, с которыми они связаны, — это соответственно белый, желтый и синий. Произнесите эти слоги параспев, глубоким и низким голосом, и используйте для каждого слога один полный выдох. Точно так же эффективны и другие мантры, в частности «ом мани падме хум».

5) Ударяйте в Небесный Барабан (см. описание упражнения в главе 13). Этот прием способствует охлаждению и собиранию энергии. Вибрации обычно изгоняют из разума мысленную болтовню и отвлекающие чувственные факторы.

6) Зримо представьте себе, что над макушкой вашей головы или в воздухе перед вами висит сияющее изображение божества



или любой другой символ, который вы считаете священным. Когда ваш разум успокоится, стабилизируется и перестанет отвлекаться, позвольте видению исчезнуть и сосредоточьте свой разум на той медитативной технике, которой вы намерены заняться.

Подобно всем практическим элементам даосизма, даосская медитация воздействует на все Три Сокровища — семя (тело), энергию (дыхание) и дух (разум). Первый шаг к медитации — это принять удобную позу, равномерно распределить свой вес, выпрямить позвоночник и обратить внимание на сопутствующие физические ощущения — жар, холод, зуд, дрожь и т. д. Если ваше тело находится в удобном и уравновешенном положении, перенесите внимание на второй уровень, то есть к дыханию и энергии. Можно сосредоточиться на самом потоке воздуха, который проникает в легкие через ноздри и снова выходит наружу; или же на энергии, которая вливается в тело и вытекает из тела через определенные точки, согласуясь при этом с ритмом дыхания. Третий уровень — это дух. Когда дыхание урегулировано и энергия спокойно течет по каналам, сосредоточьте свое внимание на мыслях и чувствах, формирующихся и распадающихся в вашем уме; на осознании, расширяющемся и сжимающемся с каждым вдохом и выдохом; на озарениях, видениях и образах, возникающих и исчезающих самопроизвольно. И может статься, что за все эти старания вы будете вознаграждены вспышкой интуитивного прозрения и постигнете собственный разум в его околнательной сущности — открытый и пустой, как космос, сияющий и ясный, как безоблачное небо на утренней заре, бесконечный и ничем не ограниченный. Чжан Саньфэн, великий мастер воинских искусств, медитации и прочих даосских искусств и наук, написал о трех уровнях даосской медитации следующие строки:

Расслабление тела очищает семя...

Успокоение ума очищает энергию...

Сосредоточение внимания очищает дух...

Если твой дух очищен, две

*энергии сливаются, три изначальных
комбинируются, и первичная энергия естественным
образом*



*восстанавливается. Три изначальных — это
изначальное семя, энергия и дух,
а две энергии — это Инь и Ян.*

В своей книге «*Vitality, Energy, Spirit*» («Жизненная сила, энергия, дух») Томас Клири приводит фрагмент из другой работы Чжан Саньфэна, озаглавленной «*Слова на пути*» и разъясняющей различные фазы даосской медитации:

«Дух заморозить, дыхание настроить; дыхание настроить, дух заморозить». Таково начало работы. Это следует выполнять целеустремленно, продолжая шаг за шагом. Заморозить дух — значит собрать в проясненном разуме. Пока разум не ясен, не следует закрывать глаз во время медитации. Сначала необходимо приложить усилие, чтобы достигнуть ясности, холодности и безмятежности; затем можно сосредоточиться на упаковке энергии в теле. Это и называется «заморозить дух»...

Настроить дыхание несложно. Когда дух разума спокоен, дыхание естественно; и просто сохраняю эту естественность и фокусирую свое внимание вниз. Это называется «настроить дыхание».

«Настроить дыхание» — значит настроить дыхание, концентрируя его на основе туловища, объединяя его с энергией в разуме; дыхание и энергия встречаются при упаковке энергии в брюшной полости. Разместить разум ниже пупка называется «заморозить дух»; вернуть энергию ниже пупка называется «настроить дыхание»...

Затем примени принцип использования пространства как места для сохранения разума, используя темное молчание как обитель для отдыха духа; затем проясняя его снова и снова, пока внезапно дух и дыхание забудутся, дух и энергия смеются. И тут небесная энергия внезапно поднимется, подобно экстазу, и ты будешь как будто отравлен...

На Путь вступают из центра... Держаться центра — значит обращать внимание внутрь, сосредоточивая его на шарике диаметром 32,5 миллиметра, расположенном



ниже пушка; не целясь за него крепко, но и не отходить от него в сторону, без одержимости, но и без равнодушия.

Дополнительные моменты, связанные с практикой медитации и медитативными позами, подробно описаны в «Дао здоровья» (глава «Сидеть спокойно, ничего не делать»), и повторять их здесь нет никакой необходимости. Все правила *цигуна* могут быть выражены тремя словами — «медленно, мягко и плавно»; точно так же и все правила медитации можно выразить в трех словах: «спокойно, холодно и ясно». Что же касается правильных поз для занятий, то их можно видеть на рис. 45, где изображены две позы, наиболее часто используемые в даосской медитации. Это сидение на полу со скрещенными ногами (так называемый «полулотос»), причем зад должен быть слегка приподнят на подушку или сложенную подстилку; и сидение на табурете или стуле. В этой позе спина выпрямлена, ступни стоят параллельно, плечи широко разведены, колени согнуты под прямым углом. Преимущества «полулотоса» заключаются в том, что эта поза более стабильна и стимулирует подъем энергии в мозг. Преимущества сидения на стуле — в том, что в этой позе не нужно поджимать ноги, подопыи имеют прямой контакт с энергией Земли, и внутренняя энергия более свободно протекает в верхней и нижней части туловища. Большинство адептов используют обе позы, в зависимости от определенных условий. При сидении в «полулотосе» западных людей быстрее затекают ноги, и поэтому им рекомендуется сидеть на толстой плотной подушке и, может быть, даже подложить под нее одну или две телефонные книги, чтобы приподнять таз и перевернуть давление на колени и бедра. Кроме того, это помогает держать спину ровно, не напрягая поясницу.

Очень важно и то, каким образом вы разместите свои руки. Самое естественное и удобное положение — это положить ладони на бедра, сразу над коленями. Однако некоторые медитирующие считают, что достигнут большего эффекта при использовании традиционных «мудр» (то есть особых фигур из пальцев и кистей рук). Три таких «мудры» изображены на рис. 46. Экспериментируйте с различными комбинациями поз и мудр, пока не найдете вариант, наиболее подходящий лично для вас.



Даосские учителя медитации преподают три основных метода, с помощью которых адепт может подпитать «огненный» разум эмоций «водяному» разуму намерения и, таким образом, достигнуть своих медитационных целей. Первый метод называется «остановиться и наблюдать». Он заключается в том, чтобы сосредоточить свое основное внимание на возникновении и исчезновении мыслей в разуме, научившись пропускать их через себя, как почтные товарные поезда, не целясь ни за одну из них. Таким образом развивается осознание пустотности всех мыслей и непричастность к любым взлетам и спадам эмоциональных импульсов. Постепенно можно научиться просто игнорировать вторжения мысленной болтовни и оставлять их без внимания вне зависимости от того, где они возникают.

Вторая техника называется «наблюдать и воображать» и включает в себя визуализацию (то есть явное представление) образов. Адепт действует намерением для того, чтобы зримо представить себе какой-либо образ (например, Будду, Иисуса, некий священный символ, луну, звезду и т. д.), чтобы

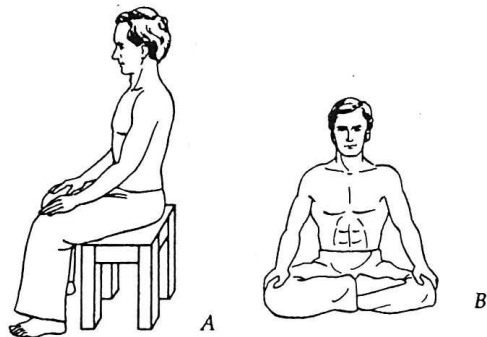


Рис. 45. Даосские медитативные позы.

А. Сидя на табурете.
В. Сидя на полу со скрещенными ногами.

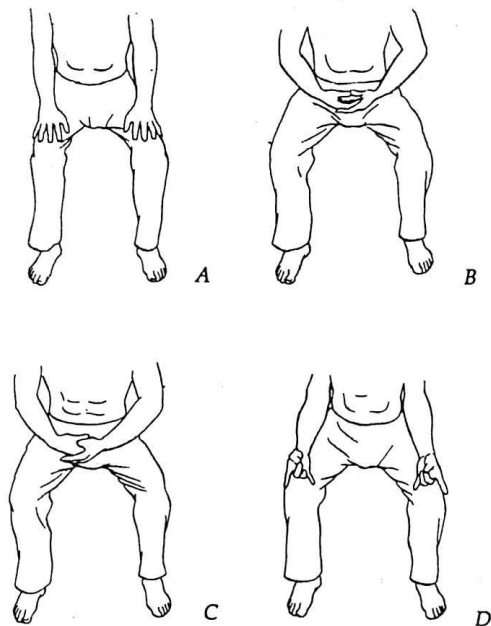


Рис.46. Медитационные мудры (позиции рук).

- A. Естественный способ: руки расслаблены и лежат на бедрах.
 B. Традиционный буддийский способ: правая кисть уложена в левую ладонь, кончики больших пальцев соприкасаются.
 C. Традиционный даосский способ: левая кисть (Инь) обхватывает правую кисть (Ян), большой палец левой руки в центре правой ладони, или наоборот.
 D. Способ тантрических буддистов: кисти рук лежат на коленях ладонями вверх, кончики большого, среднего и безымянного пальцев соприкасаются. Также называется «способом лотоса».

отключить центр внимания своего разума от мыслей и эмоций и сконцентрировать разум на одноподнаправленном осознании. Можно также визуализировать определенные энергетические центры своего тела или вслушиваться в реальный или воображаемый звон колоколов, тогда или цимбалов, который звучит в ушах. Предмет сосредоточения не важен; важно *переключить* центр своего внимания, оторвать его от праздных мыслей, противоречивых эмоций, фантазий и прочих отвлекающих факторов «разума обезьяны» и сосредоточить его на стабильной точке, которую устанавливает разум намерения, то есть «разум мудрости».

Третья ступень в развитии способности управлять собственным разумом называется «использовать разум намерения для того, чтобы направлять энергию». Когда эмоциональный разум спокоен и дыхание урегулировано, адепт фокусирует свое внимание на внутренней энергии и учится направлять ее по сети меридианов для того, чтобы наполнять энергией жизненно важные органы, поднимать энергию из крестца в голову для питания духа и разума и заменять застаивающуюся энергию свежей, полученной из высших источников Неба и Земли (то есть с неба и из почвы). Адептов обычно учат начинать медитацию с сосредоточения внимания на Нижнем Эликсирном Поле (то есть в нижней части брюшной полости), затем опускать энергию оттуда в промежность и поднимать ее через копчик и позвоночные центры в голову. После этого следует переклестить внимание на Верхнее Эликсирное Поле, расположенное между бровями. Непосвященному человеку такое предложение может показаться слишком неопределенным и эзотерическим. Однако для того, чтобы полностью выявить вращающийся мир энергии и осознания, скрытый внутри тела и разума, большинству людей достаточно нескольких месяцев практических упражнений, особенно если сочетать их с занятиями *цигун* и правильным питанием. Все, что для этого нужно, — просидеть в спокойствии и молчании достаточно долгое время, чтобы разум мог осознать этот мир.

Перед тем как сесть в медитационную позу, очень полезно разогреть свое тело и открыть свои энергетические каналы с помощью нескольких упражнений *цигун*. Это способствует вну-



трешней циркуляции энергии и позволяет просидеть в медитационной позе гораздо дольше, не ощущая усталости и онемения конечностей. В течение как минимум двадцати минут после медитации нельзя купаться, чтобы энергия не уходила из тела через открытые поры и энергетические точки. Тем, кто живет в северном полушарии, следует садиться лицом на юг или на восток, навстречу солнцу; тем, кто живет в южном, — на север или на восток.

Ниже описываются три основных метода, которые каждый из вас может использовать для того, чтобы начать заниматься медитацией без личного руководства учителя. Эти техники можно использовать для того, чтобы заложить основы медитативного опыта и уже потом искать наставника для изучения более продвинутых техник. Большинство мастеров медитации охотнее всего работают с учениками, которые уже продемонстрировали серьезность своих намерений, самостоятельно занимаясь медитацией и прочими техниками сохранения здоровья в течение нескольких лет, — но только в том случае, если их самостоятельные занятия были свободны от сектантских традиций и культурных условностей.

В большинстве случаев нас в первую очередь интересует перспектива посвятить остаток своих лет достижению окончательной цели духовного просветления, а более практический вопрос о том, как укрепить свое здоровье, усилить энергию и продлить жизнь. Три нижеприведенные методики позволяют вам добиться от медитации всего, чего вы хотите; но учтите, что польза от медитации обязательно будет всеобъемлющей. Продолжительное применение этих трех методов будет приносить все более обильный урожай всем вашим Трем Сокровищам — и семенам, и энергии, и духу. И чем больше будет углубляться ваше знакомство с собственным внутренним миром, тем легче вам будет уравнивать свое тело, регулировать свою энергию и прояснять свой разум, «сидя спокойно, ничего не делая» в течение полчаса или часа один или два раза в день.

Медитация дыхания и пупка (рис. 47)

Это древнейший из методов медитации, описанных в китайской и индийской литературе. Именно этому методу обычно обучают начинающих. Он работает непосредственно с естест-

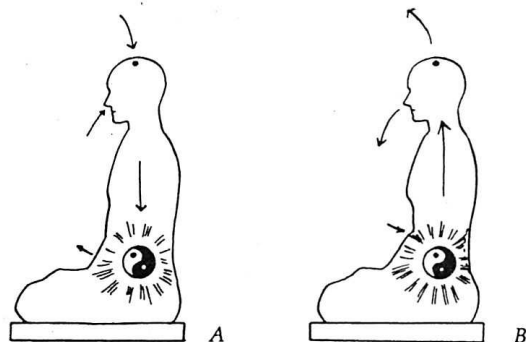


Рис. 47. Медитация дыхания и пупка.

А. Вдох: воздух входит через нос, энергия входит через макушку, диафрагма опускается, живот выпячивается.

В. Выдох: воздух выходит через нос, энергия выходит через макушку, диафрагма поднимается, живот втягивается.

венным потоком воздуха через поздри и дыхательными движениями живота; это хороший способ развития фокусирующего внимания и одноподнаправленного осознания.

Методика: Сядьте со скрещенными ногами на подушку, на пол или на низкий табурет и постарайтесь достигнуть как можно более удобного и уравновешенного положения. Прижмите язык к нёбу, закройте рот, но не сжимайте зубы, и опускайте веки, пока глаза не будут почти закрыты.

Дышите естественно через нос, заходя каждый вдох как можно глубже в живот и делая выдох как можно более долгим и плавным. Сосредоточьте свое внимание на двух ощущениях — одном вверху и одном внизу. Вверху сосредоточьтесь на тихом дуповении воздуха, который течет через поздри как через кузнечные меха; при выдохе старайтесь «следовать» за выдыхаемым воздухом как можно дальше, на расстояние от восьми до сорока пяти сантиметров. Внизу сосредоточьтесь на своем



вздымающемся и опускающемся животе и на всех движениях брюшной полости, растягивающейся и сжимающейся подобно резиновому баллону с каждым вдохом и выдохом. Можно фокусировать свое внимание либо на ноздрях, либо на брюшной полости, либо на обоих местах сразу — в зависимости от того, что вам больше по вкусу.

Время от времени мысленно проверяйте свою позу и исправляйте ее, если это необходимо. Если вы заметите, что ваш разум уходит в сторону или заполняется беспорядочными мыслями, сознательно переключайте его внимание на дыхание. Иногда полезно считать вдохи и выдохи до тех пор, пока фокусировка разума не станет стабильной. Если вам удастся достигнуть такой стабильности за десять или двадцать минут занятий, вы можете переключиться на одну из двух методик, описанных ниже. Все три описанных метода можно использовать как в течение одного сеанса, так и для отдельных занятий.

Срок выполнения: Двадцать-тридцать минут, один или два раза в день.

Медитация Центрального Канала (рис. 48)

Это древняя даосская методика, усовершенствованная учителем Хапем Юмо и преподаваемая в его «Сунъяндао-центрах» на Тайване и в Канаде. Она представляет из себя простой и эффективный способ, который помогает начинающим быстро развить явное осознание внутренней энергии и ознакомиться с главными силовыми точками, через которые происходит циркуляция энергии и энергообмен с окружающими источниками Неба и Земли. Медитация Центрального Канала расслабляет тело, восполняет энергию и ободряет дух.

Методика: Примите удобную сидячую позу. Сначала глубоко вдыхайте и медленно нагибайтесь вперед, звучно выдыхая через рот, чтобы изгнать застоявшийся воздух из легких. Повторите эту процедуру три раза. Затем сидите спокойно и дышите естественно; пусть ваш живот вздымается при каждом вдохе и опускается при каждом выдохе. Однако вместо того, чтобы фокусировать внимание на протекании воздуха через ноздри, сосредоточьтесь на энергетическом луче, который входит в вас через макушку головы — в месте, находящемся примерно в пяти сантиметрах выше линии роста волос, которое

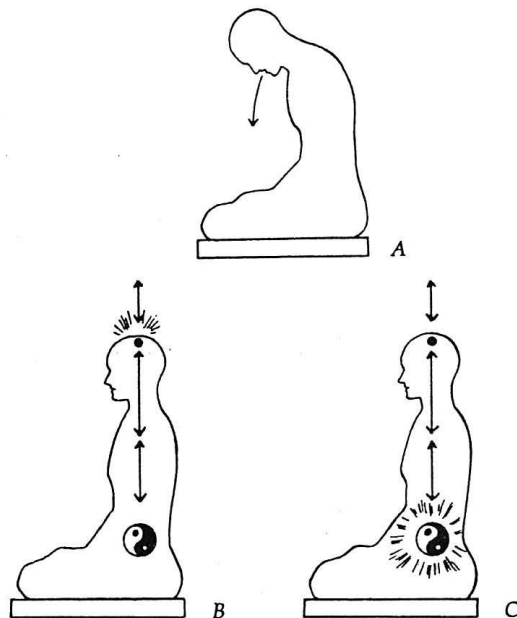


Рис.48. Медитация Центрального Канала.

- A. Начинайте, нагибаясь вперед и изгиная застоявшийся воздух из легких через рот, 3 раза.
 B. Сосредоточьтесь на энергии, входящей через макушку.
 C. Сосредоточьтесь на энергии, наполняющей Нижнее Эликсирное Поле.

называется «Дворцом Лекарства». Ощутите, как луч энергии вливается в вас, когда вы начинаете вдох, и «следуйте» за ним по Центральному Каналу в Нижнее Эликсирное Поле, расположенное под пупком, а затем на выдохе «провожайте» его обратно, вверх по Центральному Каналу, и наружу через Дворец



Лескарства. Ощущение в макушке головы наиболее заметно в начале вдоха и в конце выдоха; это что-то вроде клапана, который открывается или закрывается под действием потока энергии. Кроме того, может ощущаться тепло, покалывание или онемение кожи под волосами. Все это знаки энергии, движущейся под пристальным взглядом осознания.

Отработав этот метод в течение нескольких недель или месяцев и развив сознательное ощущение энергии, движущейся через Дворец Лескарства, можно начать работать с другими точками, через которые энергия выходит при выдохе; но точкой входа энергии на вдохе всегда должна оставаться макушка головы. Например, можно на вдохе вводить энергию через макушку головы в нижнюю часть брюшной полости, а затем выталкивать ее паружу через «Небесный Глаз», расположенный между бровями. Использование этой точки обычно дает быстрый результат — отчетливое ощущение покалывания или пульсации между бровями. Небесный Глаз — это точка, через которую адепты, обладающие «психическим зрением», воспринимают аспекты мира, скрытые от наших глаз. Блок магнетитовых кристаллов, находящийся между лобной костью и гипофизом, чувствителен к малейшим колебаниям окружающих нас электромагнитных полей. Другими словами, психическое зрение, воспринимающее мир с помощью электромагнитной энергии, гораздо тоньше, чем телесное зрение и слух, воспринимающие мир с помощью энергий звука и света. Так называемые «экстрасенсы» — это люди, научившиеся интерпретировать электромагнитные сигналы, поступающие из магнитного органа между глазами, и переводить их на язык обычного восприятия и рационального мышления.

Кроме точки между бровями, для выведения энергии можно использовать также центры ладоней, центры подошв и точку на промежности, расположенную посередине между гениталиями и анусом. В любом из этих случаев следует обращать внимание на ощущение тепла или покалывания в точке выхода энергии.

После продолжительных занятий по этой методике ваша голова может начать самопроизвольно раскачиваться взад-вперед или из стороны в сторону на пятнадцатой-двадцатой ми-



нута медитации; или же ваше тело может начать дрожать и раскачиваться. Это хороший признак, свидетельствующий о том, что ваши энергетические каналы открылись и в них происходит мощное движение энергии. Не подавляйте, но и не стимулируйте эти спонтанные движения, а просто позвольте им происходить естественным образом.

Срок выполнения: Двадцать-сорок минут один или два раза в день, лучше всего на заре или около полудня.

Медитация Микрокосмической Орбиты (рис. 49)

Это классическая даосская медитативная техника, применяемая для очищения, возгонки и кругооборота внутренней энергии по «орбите», образованной каналами Управления (от промежности до головы) и Понимания (от головы до промежности). Активизация Микрокосмической Орбиты — ключевой момент практики, который прокладывает путь к более продвинутому этапу. При этом резервуары каналов Управления и Понимания наполняются энергией, которая затем распределяется по всем меридианам главных органов и энергизует эти органы. Медитация Микрокосмической Орбиты поднимает излишнюю энергию из крестца в головной мозг, усиливая тем самым церебральное кровообращение и стимулируя секрецию жизненно важных нейромедиаторов. Кроме того, она является первой стадией развития «духовного зародыша» (или «золотого эликсира» бессмертия) — процесса, который начинается в нижней части живота и достигает своей кульминации в центре головного мозга. Очевидно, эту медитацию можно назвать лучшей из всех даосских техник, предназначенных для укрепления здоровья, продления жизни и «открытия трех проходов» к высшему духовному осознанию.

«Открытие трех проходов» — другое название этой медитативной техники. Здесь подразумеваются три важнейших узла, через которые энергия прокладывает свой путь от крестца по каналу Управления (вдоль позвоночника) в голову. В одном руководстве по даосской медитации (IV в. н. э.) сказано: «Три фазы — это жизненно важные перекрестки для трех изначальных: семени, энергии и духа». Поскольку эта техника имеет такое большое значение, здесь стоит пространно процитиро-

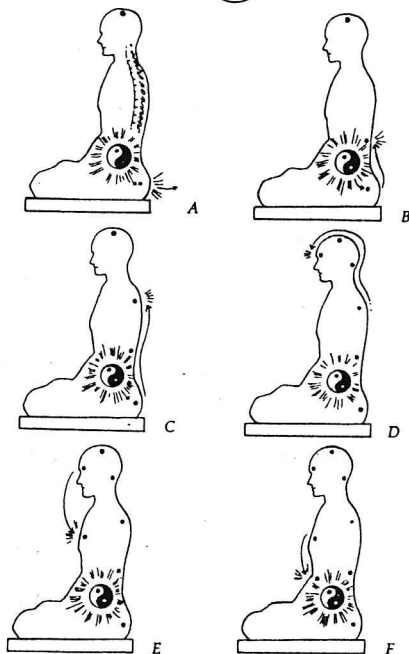


Рис.49. Медитация Микрокосмической Орбиты.

- A. Сосредоточиться на энергии, движущейся из Нижнего Эликсирного Поля вниз через промежность и вверх к копчику.
- B. Сосредоточиться на энергии, движущейся от копчика через крестец к Вратам Жизни (между почками).
- C. Сосредоточиться на энергии, движущейся от копчика и Врат Жизни к точке Большого Молота (между плечами, позади сердца).
- D. Сосредоточиться на энергии, движущейся из точки между плечами вверх, через Нефритовую Подушку (у основания черепа) в Полость Изначального Духа (в центре мозга) и далее к Небесному Глазу (между бровями).
- E. Сосредоточиться на энергии, движущейся из точки между бровями вниз к сердцу.
- F. Сосредоточиться на энергии, возвращающейся в область пупка и Нижнее Эликсирное Поле.



вать ее подробное описание, созданное в одиннадцатом веке Чжап Бодуанем и озаглавленное «*Taijia открития прохода*» (цитируется по переводу Томаса Клири из книги «*Vitality, Energy, Spirit*»):

Настроив разум таким образом, сядь в одиночестве в тихой комнате, отбрось все чувства и опусти веки. Обрати свое внимание внутрь, и внутри зримо представь пакет энергии в пупочной области; внутри него есть точка золотого света, яркого, яркого и безупречно чистого.

Если ты сможешь увидеть этот свет в пакете энергии — не позволяй ему померкнуть. Дыхание через нос само собой станет легким и едва заметным. Вдохи и выдохи станут прямыми и тонкими, непрерывными и спокойными и постепенно будут все более и более слабыми и незаметными... В человеческом теле есть три последующих прохода и три предшествующих прохода. Три последующих прохода находятся в копчике, у основания позвоночника; в средней части позвоночника, где он соединяется с ребрами; и в затылочной части головного мозга.

Копчиковый проход в нижней части позвоночника связан с каналами половых органов. Из этого прохода исходит спинной мозг, называемый также Аллеей Просветления, или Желтой Рекой, или Дорогой Водяного Колеса, или Горой, Достигающей Небесных Угодий, или Лестницей на Небеса.

Это путь, по которому восходит положительная энергия. Она поднимается вверх до точки, находящейся напротив центра груди, где ребра соединяются сзади, а затем восходит в затылочную часть мозга, которую называют проходом Нефритовой Подушки.

Три предшествующих прохода — это Центр Пирваны, Котел Земли и Океан Энергии. Центр Пирваны — это так называемое Верхнее Эликсирное Поле. Это круглое отверстие диаметром 3,25 см, которое является местом для духа. Это отверстие находится в семи с половиной



сантиметрах позади межбровного центра, точно посередине.

Место между бровями называется Небесным Глазом. Место, находящееся в двух с половиной сантиметрах позади него, называется Светлым Улчом. Еще на два с половиной сантиметра внутрь от него — Сокровенные Покои. В двух с половиной сантиметрах наружу — Центр Нирваны...

Дыхательное горло разделено на двенадцать ярусов и называется Многоэтажной Башней. Оно входит в отверстия легких и достигает сердца. Под сердцем расположено отверстие, называемое Багряными Покоями, где совокупляются дракон и тигр. Еще на 9 сантиметров ниже находится место, называемое Котлом Земли, или же Желтым Двором, или Средним Эликсирным Полем...

Пупочное отверстие называется Вратами Жизни. Существует семь каналов, связывающих его с половыми органами. Через эти каналы происходит утечка половой энергии. Позади пупка и перед почками, точно посередине, находится место, которое называют Кувшинном Полумесяца, или же Океаном Энергии. А в 3,25 сантиметрах ниже — то, что называют Цветочным Прудом, или Нижнее Эликсирное Поле. Это место, где хранится жизненная сила; это место, где накапливается лекарство...

Тайна направления энергии для открытия проходов заключается в следующем: сядь, как сидел прежде, закрой глаза и рот, направь свое внимание внутрь, визуализируй пакет энергии внутри своего тела, успокой разум и наладь дыхание. Только после того как дыхание наладится, возможно произвести единственную истинную энергию...

Постепенно визуализируй эту истинную энергию в облике маленькой змейки, постепенно проползающей через девять отверстий копчика. Когда ты почувствуешь, что энергия прошла через этот проход, явственно представь себе, как она поднимается вверх до того места, где ребра соединяются с позвоночником; затем пропускай ее



через этот проход еще выше, прямо к Нефритовой Подушке в затылочной части мозга.

Затем представь себе, как твой истинный дух, находящийся в Покоях Нирваны в центре мозга, принимает в себя энергию. Когда эта истинная энергия проходит через Нефритовую Подушку, прижми язык к нёбу. Голова должна продвинуться вперед и слегка запрокинуться, чтобы способствовать этому. Когда ты почувствуешь, что истинная энергия проходит через Покои Нирваны, там может возникнуть опущение жара или пубухания. Это значит, что проход очистился и энергия достигла Центра Нирваны.

После этого перемещай дух к Небесному Глазу, расположенному между бровями, проводя истинную энергию в Сокровенные Покои и Светлый Зал — помещения, расположенные во лбу позади бровей, — а затем в сам Небесный Глаз. После этого в центре между бровями начнется пульсация — это значит, что Небесный Глаз вот-вот откроется. Тогда перемести дух в центр между бровями и проведи истинную энергию сквозь Небесный Глаз. Если ты увидишь, что восемнадцать тысяч пор и триста шестьдесят суставов твоего тела взорвались и открылись все одновременно, это будет свидетельствовать о том, что твой Небесный Глаз открылся.

Именно это я имел в виду, когда говорил: открыт один проход — открыты все проходы, очищено одно отверстие — очищены все отверстия.

После того как все проходы будут открыты, направь свою энергию вниз, вдоль основания носа, к Золотому Мосту. Ощущай это как холодную воду, которая стекает вниз по Многоэтажной Башне дыхательного горла, но не глотай ее. Пусть она течет сама по себе, омывая бронхиальные трубы...

Затем жизненная энергия должна омыть внутренние органы и вернуться к половым органам. Это называется «возвращением к корню».



От половых органов энергия перейдет в копчик, а оттуда поднимется прямо в центр мозга, а из центра мозга снова опустится в Нижнее Эликсирное Поле, а затем снова поднимется вверх. Это называется возвращением к жизни.

Если ты будешь применять этот способ достаточно долго, ты сможешь наконец совершать весь цикл восхождения и нисхождения в течение одной непрерывной визуализации. Если ты сможешь производить эту внутреннюю работу спокойно и непрерывно, вне зависимости от того, ходишь ты или стоишь, сидишь или лежишь, то жизненная энергия будет циркулировать внутри тебя, и утечка энергии сама по себе прекратится. И хронические болезни тела сами по себе исчезнут.

Кроме того, когда внутренняя энергия циркулирует, дыхание естественным образом утончается, и истинная позитивная энергия Неба и Земли входит внутрь при посредстве дыхания и опускается вниз, дабы смешаться с твоей собственной порождающей энергией. Две энергии смешаются, и ты будешь вращать их совместно, чтобы они восходили и нисходили снова и снова, циркулируя в твоём теле и восполняя потери его истинной энергии.

Истинная энергия все гармонизирует и все преобразует; и жизненные жидкости, порожденные энергиями повседневной жизни, снова смогут производить истинное семя. Когда истинное семя разовьется полностью, оно породит истинную энергию; когда истинная энергия разовьется полностью, она породит истинный дух.

Таким образом, все Три Сокровища — семя, энергия и дух — изо дня в день будут наслаждаться процветающей жизнью и наполнят все твоё тело; и тогда можно будет надеяться, что великое лекарство будет естественным образом произведено. После этого можно перейти к накоплению лекарства и, таким образом, создать золотой эликсир.

Методика: Хотя описанное выше, говорит само за себя, давайте все же повторим его снова, в менее эзотерических терминах. Первая ступень медитации — успокоить тело и разум и урегулировать дыхание. Фокусируйте внимание на пупке до тех пор, пока не почувствуете «пакет энергии», тлеющий в пупочной области. Когда это ощущение будет стабильным, и энергия в этом месте станет полной, задействуйте свой разум для того, чтобы опустить энергию в промежность, а затем снова поднять ее вверх через отверстие в копчике. Обратите внимание на ощущение тепла и (или) покалывания, возникающее при прохождении энергии через копчик. Из копчика энергия поднимается к крестцовым костям и возникает в нижнем крестцовом позвонке, а затем перемещается к месту, находящемуся посреди спины непосредственно за сердцем, то есть в пятый грудной позвонок. Отсюда энергию следует мысленно перемещать в точку Нефритовой Подушки (затылочная часть мозга) и в «Полость Изначального Духа», находящуюся в центре мозга позади гипофизарной железы. Это может вызвать опущение пульсации или пахуания внутри головы.

Далее сфокусируйте свое внимание на Небесном Глазе между бровями и выводите энергию вперед из центра мозга и парую через точку между бровями. Это может вызвать в данной точке ощущение пульсации или покалывания. У вас может возникнуть желание остановиться и поработать с этой точкой в течение нескольких минут, прежде чем позволить энергии опуститься вниз через нёбо и язык в гортань и сердце. Из сердца опускайте энергию через Нижнее Эликсирное Поле (область солнечного сплетения) и область пупка прямо в Океан Энергии, то есть в резервуар Нижнего Эликсирного Поля, где энергия накапливается, смешивается и запасается для внутренней циркуляции. Затем начинайте следующий цикл — вверх через копчик до середины спины и через Нефритовую Подушку в мозг.

Поддерживайте обычное брюшное дыхание и не заботьтесь о том, чтобы согласовывать движения энергии со вдохами и выдохами. Координируйте потоки дыхания и энергии наиболее удобным для себя образом. Однако когда вы достигнете той стадии, когда полное прохождение Микрокосмической Орбиты будет выполняться за один дыхательный цикл, наиболее



полезно поднимать энергию из копчика в голову на выдохе и опускать ее в Нижнее Эликсирное Поле на вдохе.

Если вы страдаете заболеваниями или расстройствами каких-либо органов тела, сосредоточьте свою энергию на проходе, находящемся ближе всего к больному органу, и некоторое время поддерживайте здесь ощущение пульсации. Это поможет излечить и омолодить поврежденные ткани. Например, если у вас есть какие-либо нарушения в тазовой области, фокусируйте энергию на копчиковом проходе; при болях в пояснице — на пятом позвонке прямо над крестцом; при болях в верхней части спины и плечах — на пятом позвонке грудного отдела, и т. д.

При медитации может возникнуть самопроизвольное раскачивание головы или дрожь в теле. Все эти явления свидетельствуют о прогрессе в занятиях.

Срок выполнения: Тридцать-сорок пять минут один или два раза в день.

ПРИЗНАКИ И ОЩУЩЕНИЯ

Если вы будете заниматься сидячей медитацией регулярно, вы можете испытывать определенные ощущения, свидетельствующие о том, что вы продвигаетесь вперед. Эти ощущения появляются только в том случае, если тело спокойно, разум ясен, эмоции усмирены, дыхание урегулировано и энергия мягко и мощно протекает по всем вашим каналам. Не следует ждать появления этих ощущений или, напротив, пытаться от них избавиться. Просто осознавайте их, если они возникнут. Нельзя сказать, что эти признаки и ощущения одинаковы для всех людей. Напротив, они варьируются в зависимости от личностных качеств, уровня практики, господствующих астральных условий и условий окружающей среды. Вот наиболее распространенные ощущения, возникающие во время медитации на разных ступенях практики.

Восемь Ощущений

Это физиологические явления, вызываемые усиленным протеканием энергии через те части тела, которые прежде страдали от пехватки энергии: ощущение тепла и холода, зуд, произвольные движения, легкость, тяжесть, расслабленность и



отвердение. Они могут проявляться в различных частях тела, особенно в конечностях. Постарайтесь выяснить, не являются ли эти ощущения результатом воздействия враждебных энергий окружающей среды (в частности, холодного ветра или прямых солнечных лучей) или неправильного положения тела (например, слишком сильного наклона в какую-либо сторону или онемения ног). Если это так, внесите необходимые коррективы и продолжайте медитацию. Если же ощущения вызваны вытесненной циркулирующей энергией, не беспокойтесь о них: пусть они идут своим чередом.

Непроизвольное раскачивание и дрожь

Это явление, уже упомянутое выше, может принимать разные формы — качание головы взад-вперед или из стороны в сторону, дрожь тела, тряска конечностей и т. д. Часто оно возникает в виде дрожи в нижней части живота. Это свидетельствует о том, что Нижнее Эликсирное Поле наполняется энергией, и о том, что энергия уже готова войти в циркуляцию по Микрокосмической Орбите.

Бульканье в животе

Когда энергия наполняет Нижнее Эликсирное Поле и циркулирует по малым каналам брюшной полости, газы и жидкости в кишечнике тоже могут прийти в движение, сопровождающееся характерным бульканьем в животе. Часто это явление сопровождается ощущением жара в желудке. Когда с продолжением практики каналы брюшной полости открываются полностью, пищеварение и деятельность кишечника улучшаются и бульканье в животе постепенно исчезает.

Легкость

Это ощущение обычно возникает после того как вы приходите в действие Микрокосмическую Орбиту. Все ваше тело кажется легким и воздушным, не плотное облако. Это результат полного устранения всех напряжений тела и духа, спокойствия разума, свободного протекания энергии по всем каналам и плавного, тонко настроенного дыхания.



Ясный свет

Если вам удалось достигнуть глубокого и стабильного медитативного состояния разума, вы можете внезапно ощутить, что ваше тело полностью растворилось и ваша энергия смешивается с энергиями окружающей среды в облаке ясного света или белесого тумана. Все плотное растворяется в пустоте. Это очень приятное состояние, свидетельствующее о большом прогрессе, но если вы попытаетесь «зацепиться» за него, сфокусировав на нем свое внимание, оно тут же исчезнет, и к вам вернется обычное опущение физической плотности. Поэтому, если такое опущение возникнет, не предавайтесь поторгу. Оставайтесь холодными, спокойными и ясными и принимайте все как есть.

Жар в животе и почках

Когда ваша медитация переходит на более высокий уровень, вы можете ощутить сильный жар в нижней части живота, как будто он наполнен раскаленными углями. Иногда в почках возникает жгучая саднящая боль, как будто их облили кипятком. Нижняя часть живота и почки — это первичныеместилища изначальной энергии, и ощущение сильного жара в этих частях тела свидетельствует о прогрессе во внутренней алхимии.

Сверхъестественные способности

Эти признаки возникают на самых высоких ступенях практики, когда врожденные силы изначального духа пробуждаются полностью и попадают под сознательный контроль разума. Среди этих способностей — ясновидение, то есть видение будущего в виде непрерывной цепи событий, захватывающей прошлое и настоящее; видение грандиозной картины вселенной; общение с бестелесными духами и способность «читать» мысли других людей, настроившись на диапазон электромагнитных колебаний их мозга (телепатия). Эти явления недвусмысленно свидетельствуют о том, что адепт уже стоит на грани просветления и способен проецировать сознательное осознание за пределы своего тела.



ВРЕМЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Самое лучшее время для медитации — это рассвет, полдень, закат и полночь. Наиболее предпочтительны рассвет и полночь, поскольку в полночь заканчивается «иньская» фаза дня (от полудня до полуночи), и начинает возрастать энергия Ян, а на рассвете эта энергия достигает своего пика. При доминировании «янской» энергии в атмосфере медитация дает нам наибольшую бодрость и лучше способствует внутренней алхимии, чем медитация во время «иньской» фазы дня, которая начинается в полдень и достигает своего пика на закате солнца. Идеальная медитация должна начинаться за полчаса до рассвета и за полчаса до полуночи; хорошее время для медитации — это один-два часа до или после рассвета или полуночи. Если вы не имеете возможности медитировать в эти часы, выберите время, которое лучше вписывается в ваш распорядок дня, но постарайтесь каждый день приступать к занятиям в одно и то же время.

В определенные дни года даосы медитируют дольше, чем обычно, чтобы собрать урожай небесных энергий, изливающихся на землю благодаря особым благоприятным расположениям Солнца, Луны, планет и звезд. Это ночи полнолуния и новолуния, летнее и зимнее солнцестояние и прочие циклические сезонные даты. В такие дни лучше начинать медитацию за полчаса до полудня и продолжать ее как можно дольше. Если ваши бедра и спину сводят судороги или если ноги устают и немеют, встаньте и медленно побродите по комнате в «ходячей медитации», затем сядьте на место и продолжайте статическую медитацию. Медитация в такие «дни и ночи силы» — лучший способ доверху наполнить ваши энергетические резервуары и оживить каждую клетку вашего тела мощными космическими энергиями, исходящими с неба. Информацию о таких датах легко найти в лунном календаре и астрологическом календаре сельхозработ.

Есть и такие дни, в которые медитировать не рекомендуется. Это дни гроз, ураганов, тайфунов, очень сильной жары и прочих неблагоприятных погодных условий, когда аномальные энергии окружающей среды могут проникнуть в энергетическую систему человека и вызвать серьезные нарушения и расстройства.



«ВСЕ ЭТО — В РАЗУМЕ»

Великий даосский мудрец Люй Дунбинь писал:

Вск паш имеет свой конец, но дух бесконечен. Если мерить вселенную человеческим вкусом, наша жизнь покажется нам столь же краткой и быстротечной, как жизнь мухи. Но если мерить вселенную духом, то сама вселенная покажется нам не долговечнее мухи.

Жизнь, всецело посвященная быстротечному миру материальных благ и плотских удовольствий, — всего лишь пустая трагедия времени и энергии; но большинство людей осознает это лишь тогда, когда жизнь подходит к концу и смерть отбирает у них все накопленные мирские блага. Гораздо лучше посвятить хотя бы часть своей жизни возвращению бесконечного потенциала духовного осознания — огромного и величественного, как сама вселенная, единственного, что мы возьмем с собой после смерти. Если мы не сможем взрастить сознательное духовное осознание, необходимое нам для того, чтобы научиться входить в высшие миры, мы умрем в невежестве и растерянности. Наш разум, обманутый накопившимися последствиями наших собственных дезориентированных действий, слепо подтолкнет наш дух к новому существованию во плоти, и это будет повторяться снова и снова.

Возращивание духа — лучший и единственный способ «изменить мир», поскольку мир таков, каким мы его воспринимаем. Если в нашем личном мире все идет не так, как надо, мы скорее проклянем этот мир, чем заглянем в свой собственный разум и найдем там решение проблем, которые чаще всего возникают из-за наших собственных дурных привычек и неверно направленных действий нашего ума и нашего тела. Возращивание духовного осознания с помощью медитативной практики постепенно изменяет способ нашего восприятия мира, по-новому расставляет наши приоритеты, расширяет и уравнивает наше мировоззрение, проясняет наши мысли, успокаивает наши эмоции и полностью преобразует наш внутренний ландшафт. И через некоторое время оказывается, что мир действительно изменился на лучшее, поскольку наше сознание



изменилось и изменило наш взгляд на мир. Древняя буддийская мудрость гласит: «Если твой разум чист, все в твоём мире чисто».

Wellschmerz («мировая боль») — это болезнь разума, а не мира. Освободите разум от праздных мыслей, изгоните из него навязчивые страхи, усмирите противоречивые эмоции, подайте страсти, — и мир станет превосходным местом для жизни, поскольку все страдания и боли — это не обстоятельства нашей жизни, а содержимое нашего разума. Очень легко обвинять мир во всех наших неприятностях; но ведь на самом деле мы просто навязываем свои неприятности ни в чем не повинному миру, поскольку слишком глупы и слишком ленивы, чтобы разобраться с ним самостоятельно.

Вот почему решение всех мировых проблем заключается не в том, чтобы изменить мир, а в том, чтобы изменить свой разум; а единственный способ изменить свой разум — это познать его, дисциплинировать его и держать его под контролем. Все это может быть реально достигнуто с помощью ежедневной медитативной практики. И в самом деле: встречи в верхах между лидерами противоборствующих сверхдержав были бы гораздо более плодотворными и приносили бы миру гораздо больше мира, если бы вместо того, чтобы, сидя за круглым столом, высказывать друг другу свои непримиримые точки зрения на «мировые проблемы», лидеры сели бы рядом на подушки и медитировали до тех пор, пока в их умах не возникло бы одно и то же миролюбивое видение мира. Изменив свой собственный разум, они могли бы изменить мир к лучшему, на благо всех и каждого из нас.

Жизнь быстротечна, человеческое эго и индивидуальность растворяются без следа после гибели тела. Но сияющая жемчужина чистого осознания, которая освещает наш разум, чиста, неуязвима, бессмертна и наделена непостижимыми силами, которые каждый из нас может разбудить и использовать с помощью духовного развития. Вот почему каждый день стоит на некоторое время «сесть спокойно, ничего не делать», чтобы познаться с изначальным лицом собственного разума — единственным постоянным имуществом человека и его постоянным связующим звеном со вселенной. Теряя доступ к этому



имущество, теряя из виду это связующее звено (а это происходит с большинством из нас сразу же после рождения), мы обрекаем себя на многие тысячелетия хаотических переселений и перерождений во многочисленных неприятнейших областях существования, пока ценой неисчислимых мучений не соберем достаточно заслуг для того, чтобы снова возродиться в человеческом облике и сделать еще одну попытку духовного освобождения.

Но это уже совсем другая тема, лежащая за пределами земных забот о долголетию и здоровье, которым посвящена эта книга. Здесь же достаточно будет сказать, что каждый раз, когда вы садитесь медитировать (вне зависимости от стиля и целей применяемой вами методики), вы еще на один шаг приближаетесь к возобновлению сознательного доступа к собственному изначальному духу и восстановлению непосредственной духовной связи со всей вселенной и всеми ее космическими силами.

«Да пребудет с вами Сила!»

Издательство "СОФИЯ" заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 265-09-40

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б,
тел. 290-04-12

Представительство в Москве:

ООО "СОФИЯ" — Москва, 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,
телефон (095) 919-87-07, 177-91-16

e-mail: ina@sophya.kiev.ua

Коректура
О. Введенська
Т. Згнова

Оригінал-макет
І. Пстусько

Підписано до друку 20.08.96 р. Формат 84х108 1/2.
Папір офсетний №1. Гарнітура "Мішлон". Ум.друк. арк. 26,00
Ум.фарб.-відб. 26,00 Обл.-вид.арк. 28,20. Зам. 6-186.

Ціна договірної. Тираж 5 000.

"Софія", Ltd, 252055, Київ-55, вул. Горького 11

Віддруковано з оригінал-макету на Київському акціонерному поліграфічному підприємстві "КІПА"
254655 МСП Київ-53, вул. Січових стрільців, 25