

ЧУДЕСНЫЙ МИР ЦИГУН

Источник жизни, рождения и перемен есть ци. Все на небе и на земле подчиняется этому закону. На периферии ци охватывает вселенную, внутри ци дает начало всему.

"Нэй Цаин"

НЕСКОЛЬКО НЕВЕРОЯТНЫХ ИСТОРИЙ

"Пойдемте за мячом, дети",- сказал Рамнам, обращаясь к своим внукам. Никто, глядя на энергичного Рамнама, не догадался бы, что всего лишь год назад этот добрый дедушка имел серьезные проблемы с сердцем. Настолько серьезные, что его лечащие врачи сомневались: будет ли старик снова ходить.

Очаровательная молодая учительница Шарифа опустила на колени и сделала медленный глубокий вдох. Вдруг, с быстротой молнии, она нанесла удар рукой по кирпичу. Сломался кирпич, а не ее хрупкая рука. Когда стихли громкие аплодисменты, один из зрителей удивился: "Как ей это удалось? У нее такие нежные руки!"

Разговаривая с Цином, высокопоставленным правительственным чиновником, одни испытывали недоумение, другие - восхищение. Он часто отвечал на вопрос до того, как его задавали. "Как вы это делаете?" - спрашивали его. "Я читаю вопрос в вашей голове", - отвечал он с улыбкой.

Описанные события произошли в разное время, но у них есть общее - и Рамнам, и Шарифа, и Цин учились у меня цигун. Их энергия или способности возникли благодаря занятиям этим чудесным искусством.

РАСКРЫВАЯ СЕКРЕТЫ

Не удивительно, что многие читатели никогда не слышали о цигун - древнее искусство еще двадцать лет назад держалось в строгой тайне.

Мы часто относимся с подозрением и недоверием к неизвестному предмету, несмотря на то что другие люди смогли оценить его по достоинству. Данное замечание чрезвычайно уместно при рассмотрении практики и философии цигун. Некоторые, возможно, не осознают всей глубины мудрости Востока и испытывают потрясение от соприкосновения с ней. Им следует воздержаться от автоматического признания невозможными или абсурдными образ мысли и модели поведения другой, чуждой им культуры и попытаться вникнуть в обычаи другого народа.

ИСКУССТВО РАЗВИТИЯ ЭНЕРГИИ

Цигун - это искусство развития энергии, в особенности для здоровья, внутренней силы и тренировки сознания. По-китайски энергия называется "ци".

Ци - та самая энергия, которая позволяет вам и мне ходить и говорить, работать и играть, философствовать и наблюдать, то есть заниматься всем тем, что необходимо для полноценной жизни. Энергия, которая превращает только что съеденный вами обед в плоть и кости, - тоже ци. Она приводит в движение необходимые мышцы, когда вы улыбаетесь; побеждает враждебные микроорганизмы, атакующие ваше тело; передает импульсы от мозга к различным органам и тканям и выполняет бесчисленные другие процессы внутри тела человека. Мы этого не осознаем, но именно она поддерживает жизнь на этой планете.

Конечно ци получают не только с помощью цигун. Обычно люди приобретают ци, или жизненную энергию, из воздуха и пищи. Но занятия цигун значительно увеличивают нашу энергию, позволяя достичь большего в жизни.

Кроме поддержания жизни - наиболее важной функции, о которой часто забывают, - ци выполняет много других полезных вещей. Есть три основных направления, где цигун

особенно ценен, - здоровье, внутренняя сила и тренировка сознания. Имеется и еще одно направление (для тех, кто готов его воспринять) - духовное совершенствование.

Цигун великолепно излечивает болезни и укрепляет здоровье. В одной из китайских поговорок говорится, что цигун излечивает сотни болезней. Ясно: многие читатели сочтут это преувеличением, однако в последующих главах не только показано, почему искусство цигун чудодейственно, но приводится много примеров, подтверждающих это, беспочвенное на первый взгляд утверждение.

Очевидно, внутренняя сила направлена изнутри нашего тела. Ее следует отличать от внешней, обычно мышечной или механической и подчас грубой силы. Выше было сказано о молодой женщине, которая сломала кирпич своей хрупкой рукой. Вот вам пример приложения внутренней силы. Если вы можете работать бодро и энергично весь день и получаете радость, проводя вечер в кругу семьи, - вы тоже демонстрируете внутреннюю силу. Цигун развивает ее, и из дальнейшего вы увидите как.

ТРЕНИРОВКА РАЗУМА И ДУШИ

Концепция единства тела и сознания превалировала в мышлении мудрецов Востока на протяжении веков. Кроме поддержания тела

здоровым и красивым, цигун превосходно тренирует сознание. Психический аспект в практике цигун очень важен на всех уровнях, хотя много начинающих могут этого и не понимать. Обычно ему уделяется много внимания на продвинутых стадиях изучения искусства, когда становятся возможными фантастические вещи. Высокоразвитое интуитивное сознание мастера цигун, возможно больше других факторов, отвечает за выполнение мастером вещей, кажущихся невозможными. В книге вы прочтете, как и почему мастер может сделать то, что непрофессионалы называют чудом.

Высшее достижение цигун - духовное совершенство. Очевидно, что некоторые люди готовы к этому; в то время как другие могут подумать, будто пытаться достичь подобного - безумство! Вы можете не согласиться с подобной возможностью, но не я придумал данную теорию или изобрел способ достижения совершенства. Таков итог размышлений и экспериментов величайших умов истории. Высшее достижение позволяет вам активизировать врожденное бессмертие, присущее каждому человеку. Вы достигнете вершин духа независимо от того, какую религию исповедуете (или вовсе не верите в Бога). Если вы христианин, вы обретете Царство Божие. Мусульманин вернется к Аллаху. Индус соединится с Брахманом. Буддист достигнет нирваны. Адепт даосизма воссоединится с космосом. Даже если вы утверждаете, что не верите в Бога, вы почувствуете благодать от духовного погружения а Высшую Реальность. Если вы готовы, то интуитивно почувствуете вдохновляющее воздействие этого возвышенного ощущения. Если вы не готовы, то слова о духовном совершенстве останутся пустым звуком.

ДОИСТОРИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ

Цигун действительно старше самой истории. Им занимались в античности не только китайцы, но и народы других великих культур в разных странах и в разные эпохи. Это искусство было известно под различными названиями. В Индии, например, его называли йогой; древние греки и египтяне называли его искусством таинств; в Тибете - искусством мудрости.

Мастера этих таинственных искусств, вероятно, даже не слышали о термине "цигун". Однако во всех этих искусствах цели, подходы, методология и философия были схожи. Подобно китайцам, мастера других древних народов оберегали свои тайны от посторонних, обучая искусству только очень немногих, избранных учеников. Поэтому эзотерические искусства в разных странах развивались независимо друг от друга.

Данные китайских археологических раскопок свидетельствуют о том, что пещерные люди неолита занимались цигун! Вероятно, путем проб и ошибок они открыли

различные техники цигун. Например, они обнаружили, что, если в момент физического напряжения, поднимая тяжелый предмет, человек произнесет "хёт", он сможет направить больше энергии на выполнение задачи. А если легко подуть на рану, произнося звук "шссс", можно облегчить боль.

ПОДРАЖАНИЕ ЖИВОТНЫМ И ВНУТРЕННЕЕ ВИДЕНИЕ

Во время правления династии Шан (XVI-XI вв. до н. э.) развитие цигун достигло высокого уровня. На бронзовых сосудах этого периода изображены человеческие фигуры, выполняющие движения цигун. Возможно, они и стали прототипами современных упражнений.

Много современных техник повторяют характерные особенности движений разных животных: черепахи, журавля, обезьяны. Мастера прошлого верили, что особенности животных, такие, как: долгожительство черепахи, степенство журавля, проворство обезьяны - переносились на их образ жизни и действий. Эти и другие физические движения, предназначенные для направления и проведения потока внутренней энергии, известны как даоинь. Значит, занимающиеся цигун имитируют движения животных не потому, что хотят походить на зверей, а потому, что хотят приобрести те свойства животных, которые превосходят человеческие.

Во время династии Чжоу (XI-III вв. до н. э.) в искусстве цигун был достигнут значительный прогресс. Концепции инь-ян и багуа, представленные в знаменитой "Ицзин" ("Книге перемен"), впоследствии стали неотъемлемыми элементами философии цигун.

Те, кто не знаком с "Ицзин", могут счесть ее прорицания наивными и даже смешными. Однако предсказания "Ицзин" часто использовали очень могущественные люди, полководцы и императоры, советниками у которых были мудрейшие люди своего времени.

Современные ученые и мыслители осознают глубину мудрости "Ицзин". Предсказания по "Книге перемен" с помощью медной монеты, подобно гаданиям римлян, гаданиям по зеркалам или посредством "магического кристалла" у цыган, - это проникновение нашего подсознания в безграничную мудрость Разума вселенной.

Основу гаданий по "Ицзин" составляют багуа, или восемь триграмм. Три линии гуа, или триграмма, - это, разумеется, не просто линии. Каждая гуа - это физический символ, соответствующий метафизическому или подсознательному проявлению. Каждая гуа имеет название. Одна из них, гэнь, соответствует различным частям человеческого тела и их функциям.

Именно медитация китайских мудрецов над гэнь развила в них сверхспособности нэй гуань (внутреннего видения) и нэй цзюэ (внутреннего отражения). Эти сверхспособности привели к росту цунь сян - удержанию мысли в цигун. Все три концепции вместе обычно переводятся как "визуализация", но в китайском языке есть тонкий оттенок разницы между ними. Цунь сян и дао инь дали начало двум принципиальным направлениям развития цигун.

ПОИСК ПУТИ В ОБИТЕЛЬ БОГОВ

Китайский язык, красивый и образный, для тех, кто его понимает, может создать проблемы при переводе терминов цигун. Посмотрим, что происходит при переводе на русский язык, не менее красивый и поэтичный. Дословный перевод утверждения "Нэй Цзин" (внутренней классической медицины) выглядит примерно так:

Святые тщательно поедают небесный воздух и прокладывают дорогу в обитель богов.

Основываясь на таком переводе, некоторые читатели сочтут "Нэй Цзин" шуткой. Однако даже сейчас в китайских медицинских кругах эта книга считается наиболее

авторитетной работой по китайской медицине. Такая оценка становится более понятной, когда мы раскрываем тайный смысл приведенного выше утверждения:

Мудрец, знакомый с тайным искусством погружения в медитацию, вдыхает космическую энергию. В процессе постоянной практики он обретает сверхспособности.

Смысл этой истины вначале может показаться неясным. Осознание придет в процессе изучения данной работы.

В "Нэй Цзин" собраны выдающиеся достижения древних китайцев в области медицины в период, предшествовавший правлению династии Чжоу. Книга заложила прочный фундамент для философии и дальнейшего развития цигун и всей китайской медицины. Многие принципы, упомянутые в "Нэй Цзин", могут быть очень полезны для современных врачей, если они потрудятся обратить на них более пристальное внимание. Рассмотрим один из примеров, составляющих смысл цигун и китайской медицины:

Человек рождается с помощью ци неба и земли и переживает четыре времени года.

Хотя перевод ясен, все же лучше дать подробное толкование. Дело в том, что классические китайские тексты очень кратки. Слова имеют более глубокий смысл, чем это может показаться на первый взгляд. Вот что подразумевается в этом высказывании:

Сама субстанция, из которой человек рождается, есть все та же материя, образующая вселенную, и это - энергия. Энергия проявляется в разных видах, которые можно подразделить на две основные группы. Первую группу образуют тонкие виды энергии неба. Ко второй группе относятся грубые виды энергии земли.

Энергия, содержащаяся в человеке, так же, как и во всей вселенной, динамична. Она вечно изменяется. Перемены создают различные временные эпохи и разные среды обитания. Следовательно, рост и развитие человека находятся под влиянием времен года. Времена года включают не только климатические, но и тонкие психологические, физиологические и другие изменения.

Не стоит думать, что приведенное выше толкование является личной интерпретацией. Все изучавшие китайскую медицину и цигун ученики, знакомые с "Нэй Цзин", поймут данное высказывание именно так. Конечно, для толкования вовсе не обязательно использовать именно такие слова.

Преимущество рассматриваемой концепции, составляющей фундамент как китайской медицины, так и цигун, очевидно в сравнении с современными методами врачебной практики. Например, все пациенты, страдающие конкретным заболеванием, проходят в современных клиниках один и тот же курс лечения. Не принимаются во внимание ни физические, ни эмоциональные условия, окружающие больного. Не учитываются ни психологические, ни физиологические изменения состояния здоровья пациента. Такова философия западной медицины. Диагностируется лишь заболевание и прописывается соответствующее лечение. Западная медицина резко контрастирует с китайской. В Китае рассматривают пациента в целом и не акцентируют внимание на внешних симптомах болезни.

Однако вселяет надежду то, что современные ученые начинают осознавать влияние космических энергий на организм человека. После изучения высказываний многих западных исследователей Лайал Ватсон приходит к выводу:

Мы просыпаемся и засыпаем, потеем и дрожим, мочимся и дышим в соответствии с сигналами, поступающими из космоса.

Космические сигналы настолько слабо различимы, что медицинской науке потребовалось много времени. Прежде чем она стала воспринимать их всерьез. Но в последние десять лет на нас буквально обрушился поток клинических случаев, связанных с бессонницей, нарушениями женского месячного цикла, стрессами, вызванными изменением ритма жизни, например перелетом через несколько часовых поясов на реактивном самолете. Отношение к сигналам из космоса меняется. В

настоящее время ученые все более склоняются к мнению, что функциональное единство организма, укрепление и эффективная работа Центральной нервной системы в значительной мере зависят от влияния электромагнитных полей.

Основополагающая китайская концепция космической энергии выходит за рамки представлений ортодоксальной медицины. Именно поэтому китайцы и многие другие народы Востока стремятся следовать законам природы, а не подчинять их собственной воле. В полном соответствии с этим принципом великие мастера цигун в особых ситуациях могут управлять стихией. Именно следуя основному принципу, великие мастера делают вещи, не объяснимые с точки зрения западной науки. Более подробно эти и другие замечательные темы мы обсудим в следующих главах.

"ПОДЪЁМ НЕБА" - УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Цигун - искусство прикладное, а не чисто академическое. Практика необходима.

Следующее упражнение является одним из лучших в цигун - оно полезно как для начинающего, так и для мастера. Причем

допустимы некоторые отклонения в технике выполнения, даже небольшие ошибки.

Форма в цигун не является самоцелью, ее задача - создать поток энергии внутри тела.

Однако чрезвычайно важно плавно дышать. Обычно начинающие стараются дышать как можно глубже. Они думают, что чем глубже вдох, тем больше прибудет силы. Это неверно. На занятиях цигун вдыхается не просто воздух, а космическая энергия. Усилия при вдохе часто препятствуют потоку космической энергии.

Еще одним необходимым условием является способность к расслаблению. Делая упражнение, освободите ваше сознание от неприятных мыслей. Указанные три момента являются фундаментальными для всей практики цигун. Однако для начинающего, совершенно незнакомого с цигун, даже они могут оказаться трудны. Не расстраивайтесь. В течение некоторого времени просто попытайтесь выполнять упражнение без всякого напряжения.

- Встаньте прямо, расслабьте мышцы, ноги поставьте вместе. Руки опустите вниз.
- Поверните кисти рук пальцами навстречу так, чтобы между кистями и предплечьями был прямой угол.
- Ладони направьте к земле и держите их перед собой (рис. 1.1).
- Поднимите руки вперед и вверх. Ладони направьте вверх, к небу.
- Держите их перпендикулярно предплечьям (рис. 1.2).
- Выполняя движение руками плавно вдохните через нос.
- Посмотрите на пальцы рук, подняв голову. Плавно задержите дыхание.
- Подайте ладони вверх, к небу, держа их перпендикулярно предплечьям.
- Затем через стороны опустите руки вниз," плавно выдыхая ртом.
- Одновременно опустите голову и посмотрите вперед (рис. 1.3).
- Повторите упражнение от 10 до 20 раз.

Каждый раз, двигая ладони навстречу небу, почувствуйте, как распрямляется спина. Опуская руки, почувствуйте поток энергии, направленный вниз вдоль тела.

Это упражнение называется "подъем неба". Как и во многих других случаях, его форма обманчиво проста. Важна не форма сама по себе, а поток энергии, порождаемый выполнением упражнения. Выполняйте хотя бы только это упражнение по десять раз каждое утро, не пропуская ни одного дня в течение трех месяцев. Результаты будут весьма ощутимы и вы поймете, почему "подъем неба" - одно из лучших упражнений цигун.



Рис. 1.1 ПОДЪЕМ НЕБА

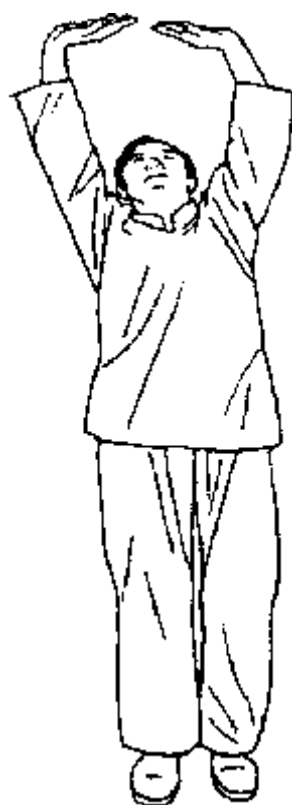


Рис. 1.2 ПОДЪЕМ НЕБА

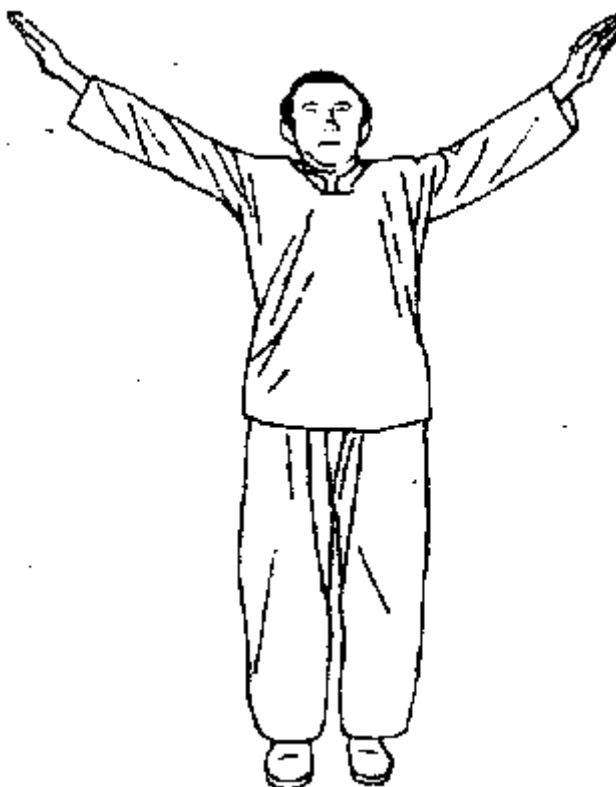


Рис. 1.3 ПОДЪЕМ НЕБА

ИСКУССТВО МУДРОСТИ

Следующее упражнение по медитации, известное как "искусство мудрости", поможет вам достичь слияния с космосом. Оно было разработано известным мастером цигун стиля чань-ми-чжун Лю Хань Вэнем, который великодушно открыл то, что в прошлом было достоянием избранных.

Упражнение "искусство мудрости" можно делать стоя, сидя на стуле или скрестив ноги. Начинать лучше с позиции стоя, позиция сидя предназначена для более опытных учеников. Само собой разумеется, новичкам некоторые указания могут показаться необычными или странными.

Встаньте прямо, руки опустите вдоль бедер.

Закройте глаза и расслабьтесь.

Думайте об открытии точки гуй-инь (рядом с анальным отверстием).

Начиная с пальцев рук и ног, приведите все тело в состояние вибрации, пока не почувствуете, как позвоночник, внутренние органы и мышцы пришли в плавное движение под воздействием вызванного внутреннего потока ци (с этой задачей легче справиться, освоив упражнение по вызыванию потока ци, приведенное в четвертой главе). Мысленно следите за тем, как расслабляются ваши мышцы и суставы.

Дышите произвольно. Почувствуйте, как дышит каждая клетка вашего тела. Вскоре дыхание станет настолько естественным, что вы о нем забудете. Ощутите, как благодать переполняет вашу душу и распространяется по всему телу.

Держа закрытыми глаза (физические), откройте третий (психический) глаз. Третьим глазом наблюдайте за каким-нибудь величественным природным явлением, например за гигантским водопадом или безграничным небосводом. Вообразите, что ваша физическая оболочка, волосы и кожа расширяются и растворяются в огромной вселенной, а ум сливается с бесконечным космосом.

Перенесите внимание на область живота и сосредоточьте мысли в энергетическом центре дань-тянь.

Затем (или при последующих выполнениях упражнения) стоя разведите руки перед и над собой, как показано на рис. 19.4.

Думайте о своей энергетической точке бай-гуй (на голове), представьте, будто она открыта. Стойте прочно, как будто вы росли в землю корнями.

Представьте, что ваши две энергетические точки юн-цюань (на ступнях ног) открыты.

Представьте, как космический поток энергии, начинающийся высоко в небе, опускается вниз, входит в вас в точке бай-гуй, через ладони, через плечи, течет по всему телу, очищая и заряжая вас и уходит глубоко в землю, через жизненные точки гуй-инь и юн-цюань.

Охватите мысленным взором весь поток космической энергии, соединяющий небо, вас и землю.

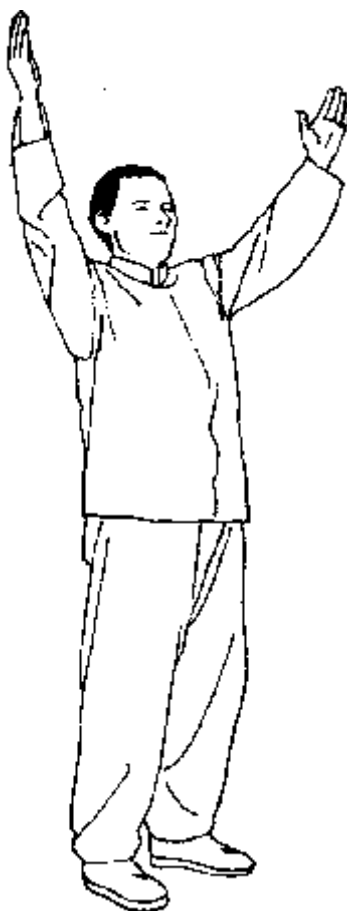


Рис. 19.4. ГАРМОНИЧНАЯ СВЯЗЬ НЕБА, ЧЕЛОВЕКА И ЗЕМЛИ

Повторите мысленную картину в обратном порядке, представляя, как положительная энергия земли течет через вас в небо.

Повторите несколько раз пункты 11 и 12.

Соедините ладони над головой, затем опустите их на уровень груди, как будто молитесь (рис. 19.5).



Рис. 19.5. ЕДИНЕНИЕ С КОСМОСОМ

Расширяйте сознание до бесконечности и сливайтесь со вселенной, достигая единства космос - человек. Ваше дыхание уже не зависит от вас, оно управляется вселенной. При естественном вдохе ваш живот находится в центре вселенной, космическая энергия втекает в вас из самых отдаленных ее уголков. При выдохе ваша жизненная энергия в свою очередь влияет на все космические процессы. Ваше сердце бьется в унисон с ритмом вселенной.

Для завершения упражнения опустите ладони, положите их одну на другую и наложите их на свое энергетическое поле ци-хай-(- Иначе дань-тянь) (примерно в 5 см ниже пупка). Все еще держа глаза закрытыми, посмотрите внутрь себя мысленным взором. Почувствуйте жемчужину энергии в животе. После этого потрите ладони одну о другую, согрейте ими глаза, откройте их и быстро пройдитеесь.