

МУДРОСТЬ ПРАВИТЕЛЯ НА ПУТИ ДОЛГОЛЕТИЯ

БРОНИСЛАВ
ВИНОГРАДСКИЙ

老君曰救灾解难，不
如防之为易，疗疾治
病，不如备之为吉。
今人见背，
不务防之而
务救之，不务备之而
务药之。故有君者不
能保社稷，有身者不



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ

Искусство управления миром.
Авторская серия Б. Виногородского

Бронислав Виногородский

**Мудрость правителя на пути
долголетия. Теория и практика
достижения бессмертия**

«ЭКСМО»

2015

УДК 141.339

ББК 86.42

Виноградский Б. Б.

Мудрость правителя на пути долголетия. Теория и практика достижения бессмертия / Б. Б. Виноградский — «Эксмо», 2015 — (Искусство управления миром. Авторская серия Б. Виноградского)

ISBN 978-5-699-79287-0

В традиционном Китае достижение здорового долголетия – высшая ценность человеческой жизни. При этом здоровье понимается как уравновешенное внутреннее состояние человека, которое проявляется в его здоровых, простых и приятных отношениях с внешним миром. Сам человек является неотъемлемой частью Вселенной, поэтому здоровье каждого связано со здоровьем семьи и всего народа в целом. Автор говорит о мудрости правителя, подразумевая не только и не столько человека, занятого управлением в административных и государственных структурах, но в первую очередь хочет обозначить того, кто стремится управлять своим миром, миром своего сознания, воспринимающего внутренние и внешние движения бытия. В книге идет речь о бессмертии во всех смыслах этого слова. В даосском учении бессмертие, и в первую очередь бессмертие физического тела, было основной целью всех усилий. Автор вполне допускает, что бессмертие физического тела невозможно и недостижимо, но предельное основание для своих действий всегда делает их более продуктивными. Каждая глава состоит из трех частей, образующих целостную картину пути достижения здоровья. В первой – автор интерпретировал Дао Дэ Цзин («Книгу об истине и силе» Лао-Цзы) таким образом, чтобы проявить способы работы сознания, показать образы и пути, по которым проходит здоровое течение жизни, и как возникает состояние болезни. Вторая часть каждой главы представляет собой цитаты из классических китайских трактатов по медицине, которые, в сущности, также описывают работу сознания в теле человека. Третья часть в главах является практическим осмыслением китайских мудростей. Здесь рассказывается о возможном применении китайского знания об устройстве мира и тела, даются

основные определения и понятия, встречающиеся мудрому управителю внутреннего и внешнего мира на пути здорового долголетия, стремящегося к вечности.

УДК 141.339

ББК 86.42

ISBN 978-5-699-79287-0

© Виноградский Б. Б., 2015

© Эксмо, 2015

Содержание

Предисловие	6
Часть I	9
Глава 1	9
Глава 2	12
Глава 3	14
Глава 4	16
Глава 5	19
Глава 6	22
Глава 7	25
Глава 8	28
Глава 9	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Бронислав Виноградский

Мудрость правителя на пути долголетия.

Теория и практика достижения бессмертия

Предисловие

Когда я говорю о мудрости правителя, я имею в виду не только и не столько человека, занятого управлением в административных и государственных структурах, но в первую очередь хочу обозначить того, кто стремится управлять своим миром, миром своего сознания, воспринимающего внутренние и внешние движения бытия. Более того, я совершенно уверен, что долголетие, именно здоровое долголетие, возможно только при условии соблюдения определенных правил, которых необходимо осознанно придерживаться в собственном сознании. Другими словами, здоровое долголетие может быть только осознанным, а осознанность – это качество правителя своего мира.

Кстати говоря, и правитель – в обычном смысле этого слова, то есть человек, управляющий другими людьми, – тоже должен в совершенстве владеть этим качеством. И более того, управлять он должен сам собой, своим миром сознания, а уже дальше эти усилия продолжатся в среде организации человеческих отношений.

Еще раз хочу подчеркнуть, что здоровое долголетие бывает только как результат усилий сознания, направленных на то, чтобы осознавать себя и через осознание управлять своим миром. Потому и название данной книги – «Мудрость правителя на Пути долголетия. Теория и практика достижения бессмертия».

Подзаголовок данной книги содержит в себе понятие бессмертия. Речь идет о категории бессмертия во всех смыслах этого слова. В даосском учении, на основные постулаты которого я опираюсь в этой книге, у людей, практикующих это учение и называющих себя «людьми Пути», или дао-ши, бессмертие, и в первую очередь бессмертие физического тела, было основной целью всех их усилий. Именно достижению этой цели подчинялась жизнь и практика любого даоса.

Я вполне допускаю, что бессмертие физического тела недостижимо и невозможно, но предельное основание для своих действий всегда делает их более продуктивными. Направление внимания не просто на свою собственную смерть, но на преодоление этой границы, необратимого действия, которое наполняет смыслом все человеческое существование, позволяет правильно настроить мельчайшие движения сознания в теле человека, задавшегося целью изучения и преодоления собственных возможностей.

Достижение долголетия вытекает из работы со смертью, ибо долголетие – это отдаление момента смерти, и бессмертие – это не просто способность длить бесконечно долго свое осознанное существование, но в первую очередь умение пересекать эту границу в обоих направлениях.

В любом случае, безусловно необходимо понять природу своего тела в совершенстве, постичь природу необратимого течения времени, и для всего этого требуется разобраться в описании всех процессов в теле и сознании, а эти процессы описываются в даосских текстах древности.

На уровне обычной жизни, в традиционном Китае достижение здорового долголетия – высшая ценность человеческой жизни. При этом здоровье понимается как уравновешенное внутреннее состояние человека, которое проявляется в его гармоничных, простых и приятных отношениях с внешним миром. Сам человек является неотъемлемой частью вселенной,

поэтому здоровье каждого связано со здоровьем семьи и всего народа в целом. Другими словами, невозможно быть полностью здоровым в больном сообществе. Налаживание правильного движения потоков жизненных сил в теле должно совершаться в первую очередь путем упорядочивания мира собственного сознания.

Основными текстами, описывающими законы и правила превращения ощущений, образов, понятий, ценностей и смыслов в сознании человека, являются древняя «Книга Перемен» и «Дао Дэ Цзин», или «Книга об Истине и Силе», составленная бессмертным мудрецом Лао-цзы.

В предлагаемой вам книге о китайской мудрости на Пути достижения здорового долголетия каждая глава состоит из трех частей, образующих целостную картину Пути достижения здоровья.

В первой части я даю переложение «Дао Дэ Цзин», дабы проявить способы работы сознания, показать образы и пути, по которым проходит здоровое течение жизни, и как возникает состояние болезни.

Я намеренно использовал русские слова и определения, потому как убежден, что тело языка содержит в себе все основные понятия, связи между которыми правильно образуют смыслы, необходимые для поддержания здорового состояния сознания.

Во второй части помещаются цитаты из классических китайских трактатов по медицине, которые, в сущности, также описывают работу сознания в теле человека. Главным китайским медицинским текстом является «Трактат Желтого императора о внутреннем». При этом Желтый император – это и мифический персонаж китайской древности, и метафора, обозначающая ту сокровенную сердцевину в каждом человеке, в которой хранится истинное знание. Также в книге использованы тексты китайских врачей в изложении цинского врача Чэнь Синсюаня, извлечения из даосских трактатов и текста знаменитого последователя даосской школы питания жизни Лю Имина, составившего комментарии к «Книге Перемен».

Третья часть является практическим осмыслением древних мудростей. Здесь рассказывается о возможном применении китайского знания об устройстве мира и тела, даются основные определения и понятия, встречающиеся на Пути здорового долголетия.

С почетом, Бронислав Виноградский



Часть I Путь

Глава 1



Продвижение в непознанное

Только осознав несовершенство тела, вступаешь на Путь здоровья.

Возвращая внимание к несовершенству тела, сможешь пребывать на Пути здоровья.

Пребывание на Пути здоровья будет возрождать желание достичь совершенства тела.

Определив необходимость делать усилия, направленные на оздоровление, обуславливаешь последующее отрицание своего намерения. Необходимость осознаешь вновь через переживание боли и страха. Этот цикл повторяется.

Если не определяешь осознанно свое состояние, то ощущаешь или движения к идеальному здоровью, или переживания неудобства от пребывания в физическом теле. Как только начинаешь определять состояние, тут же ощущаешь явления жизни твоего тела во всем многообразии.

Из области непознанного возникает стремление увидеть, как эти явления образуются, из чего развиваются. Потом стремишься увидеть форму и структуру, чтобы научиться управлять телесными ощущениями.

Однако и элементарные ощущения, и сложные состояния – по сути одно и то же, ибо происходят из одного источника, лишь определяются тобой по-разному.

Нет возможности дать этому рациональное объяснение, потому можно сказать, что это непознаваемая тайна, которая находится за пределами логического знания.

Пытаясь постичь тайну, продвинешься дальше в непознанное. Так сумеешь разобраться в чудесном устройстве жизни, данной тебе в ощущениях здорового тела.

Древняя мудрость Желтого императора

Человек, пока живет, обладает телом, и в нем постоянно присутствует действие силы Неба и Земли. Из способов достижения здоровья в Поднебесной распространены пять основных...

Первый способ – это упорядочивание сознания. Второй – это знание питания тела. Третий – это знание воздействия и употребления лекарственных средств. Четвертый заключается в правильном выборе маленьких и больших камней¹ для лечения конкретной болезни. Пятый – в умении определять состояние внутренних органов-накопителей и органов-распределителей², крови и дыхания. Следует знать все эти пять способов и правильно выбирать последовательность их применения.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 8, раздел 25 «Рассуждение о необходимости ценить судьбу и сохранять целостность телесной формы»

Три силы. Практическое осмысление

Работа по сохранению и восстановлению здоровья начинается с понимания того, как устроен человек и что такое здоровье в человеке. Человек описывается как соединение двух сил, которые соответствуют Небу и Земле.

Силы Земли и Неба, соединяясь, образуют третью силу, которая, собственно, и является силой Человека.

Показателем здоровья в старости является сохранение бодрости духа и тела, что выражается в ясности взгляда, чуткости слуха, крепости тела, четкости и здравости мысли. Это значит, что три силы в человеке объединяются правильно.

Нужно точно понять, что такое три силы, потому что работа по сохранению и поддержанию здоровья заключается в поддержании их равновесия.

Для того чтобы в течение долгого времени поддерживать равновесие сил, нужно точно знать, как эти силы действуют и в чем проявляются.

Самым осязаемым воплощением силы Земли является вещество тела.

Самым осязаемым воплощением силы Неба является движение мысли.

Самым явным воплощением силы Человека является работа дыхания.

В китайской традиции в настоящее время все упражнения по поддержанию и восстановлению здоровья называются «работой дыхания», *цигун*.

Глава 2



Парадоксы сознания

Как только возникает желание улучшить здоровье, значит, произошло ухудшение. Как только собираешься совершенствовать тело, значит, обнаружил новые несовершенства.

Намерение рождается там, где обнаруживается его отсутствие. Ощувив трудность, стремишься найти легкость. Воспринимаешь преимущества, когда знаешь о недостатках.

Как только высокое соотносится с низким, ощущаешь страх потери равновесия. Гармонию осознаешь, когда сопоставляешь голос и звук, им передаваемый. Принцип последовательности понимаешь, сопоставив то, что впереди, с тем, что сзади.

Эти действия сознания всегда происходят при совершении усилия в теле. Стремясь к улучшению физического состояния, помнишь, что последовательность внутренних движений и составляет усилие. Чем точнее осознаешь свои действия, тем эффективнее будет результат.

Мудрый человек, прилагая усилия, старается не стараться. Это основное действие, которое он осуществляет в процессе проживания состояний тела. Он не делает поспешных выводов и избегает категорических формулировок, не отвлекаясь от работы по исправлению изъянов.

В теле происходит множество процессов, которые не выражаются словами. Что-то рождается, что-то умирает. Ничто не претендует на обладание всеми результатами.

Осознав, что в результате усилий произошло позитивное изменение, мудрый человек избегает приписывать себе заслуги. Отметим локальное улучшение, и достижение исчезнет. Не фиксируясь на временных достижениях, не теряешь и результатов работы.

Древняя мудрость Желтого императора

Вещество ощущения является корнем здоровья в теле человека.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 1, раздел 4 «Истинные речи из золотого ларца»

Если накапливается вещество ощущений, светится сознание³, сохраняясь в органах-накопителях⁴, тогда сила дыхания движется в теле в согласии и равновесии.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 7, раздел 21 «Рассуждение об определении пульсов меридианов»

Три вещества. Практическое осмысление

Для удобства назовем три силы, действующие в человеческом теле, тремя веществами. Эти три вещества являются самыми главными ценностями, которыми владеет человек.

Сила Земли выражена ощущениями. Представим, что все ощущения возможны только потому, что есть вещество ощущения, через которое действует сила Земли.

Сила Неба выражена движением мысли или ума. Представим, что все движения ума возможны только потому, что есть вещество сознания, через которое действует сила Неба.

Силу человека представим как вещество дыхания. Основное свойство вещества дыхания – это возможность соединять в равновесии силы Неба и Земли.

Для работы необходимо понять, как мы можем воздействовать на эти три вещества, неразрывно связанные между собой в нашем теле.

Глава 3



Чистота незнания

Когда занимаешься исправлением состояния, не нужно думать, что отдельные способности представляют большую ценность.

Стремление приобрести отдельные способности выводит из равновесия и не позволяет достичь спокойного состояния, которое единственно может помочь стать здоровым.

Нельзя придавать большую ценность отдельным достижениям только потому, что было потрачено много сил. Иначе перестанешь обращать внимание на другие, не менее ценные возможности.

Во время занятий нельзя направлять внимание в сторону приятных ощущений и переживаний. Это вызывает поток ненужных ассоциаций, и теряется сосредоточенность сознания, которая необходима при совершении тех или иных движений.

Мудрый человек, занимаясь своим телом, наводит порядок. Очищает свой ум от лишних мыслей путем сосредоточения внимания на ощущениях, возникающих в области брюшной полости. Он старается не делать волевых усилий, а достигает их мягкости, что приводит к усилению костей. Из костей приходит настоящая жизненная сила.

Работая со своим внутренним миром, нужно стремиться к постоянству усилий, мотивировать себя отказом от предвзятых мыслей и привычных желаний.

Даже если возникает заблуждение, что что-то известно наверняка, мудрый человек старается действовать из чистоты незнания, стремясь ощутить происходящее по-новому.

Когда, работая с телом, постоянно направляешь внимание на те области, где его не было, тогда и наводится порядок там, где его нет.

Древняя мудрость Желтого императора

Корень⁵ – это позиция силы дыхания. Когда позиция на Небе – это небесный узор. Когда позиция на Земле – это линии земли. Когда она сообщается с превращениями и преобразованиями в дыхании человека – это человеческие дела. Небо покрывает, а Земля несет на себе, и в итоге существуют десять тысяч вещей, среди которых самое ценное – это человек.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 20, раздел 69 «Большая теория о превращениях в результате соединения дыханий»

Шесть составляющих. Практическое осмысление

Шесть составляющих, необходимых для поддержания здоровья, в человеческом теле представляют собой три двойки. В каждом предмете этого мира действуют всегда две силы: сила Неба и сила Земли, сила духа и сила вещества, сила времени и сила пространства.

Во внешнем устройстве человеческого тела двойки и тройки представлены как пара рук и пара ног, каждая из которых работает по трем суставам.

Одновременно это верхняя и нижняя части тела, граница между которыми проходит по пояснице.

Это левая и правая половины тела, граница между которыми проходит по позвоночнику.

Это поясничный, грудной и шейный отделы позвоночника.

Все движения человеческого тела – это обязательная комбинация тройки и двойки по осям: верх-низ, право-лево, перед-зад, внутреннее-внешнее.

Глава 4



Равновесие ощущений

Путь здоровья – это Путь сохранения равновесия в ощущениях тела.

Когда все старания направляешь на сохранение равновесия, никогда не ощутишь переутомления.

В равновесии кроется бездонный источник сил, именно оттуда проистекают все ощущения организма.

Стремясь к достижению постоянного состояния равновесия, не делай слишком резких усилий.

Старайся выделить в сложных движениях ощущений простые составляющие.

Делай менее интенсивными переживания и ощущения тела.

Старайся переживать множество разрозненных ощущений как одно целое.

Ищи всегда центральное ощущение момента, которое должно быть в чистой и прозрачной среде переживания.

Главное ощущение – это то, которое не вытекает из простейших ощущений, а возникает из их целостности. Это переживание времени. Оно создает структуру всех остальных образов ощущений в теле.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил небесного наставника Ци Бо: «Вот люди, бывает, живут в разных местах, одни спокойны, другие подвижны, одни храбрые, другие боязливые. Существуют ли подобные различия в разновидностях пульсов?»

Ци Бо отвечал: «Все люди пугаются, тревожатся, гnevаются, утомляются, бывают подвижными или спокойными. Существуют разные типы поведения, которые по-разному влияют на состояние здоровья. Например, если ночью утомлять себя долгой ходьбой, то это приведет к ухудшению дыхания, так как будет нанесен вред почкам, растревоженная сила дыхания которых приведет к появлению заболевания легких.

Если человек пьет и ест без меры, тогда у него выделяется пот из желудка^б. Если человек испытывает страх и тратит вещество ощущения, тогда пот у него выделяется из сердца. Если человек переносит тяжести, ходит на дальние расстояния, тогда пот у него выделяется из почек. Если человек совершает резкие движения, пугаясь чего-то, тогда пот у него выделяется из печени. Если человек утомляется в результате ритмичных движений в процессе тяжелой работы, тогда пот у него выделяется из селезенки...»

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 7, раздел 21 «Рассуждение об определении пульсов меридианов»

Движение вещества ощущений. Практическое осмысление

Двойки в тройках внутреннего мира человеческого тела представлены тремя веществами, у каждого из которых существуют две части.

Две части в движениях вещества ощущений воспринимаются внутренним слухом и внутренним зрением.

Первая часть – это восприятие ощущения внутренним слухом, и эту часть вещества ощущения условно можно назвать предчувствием, собственно говоря, она и представляет собой ощущение.

Вторая часть воспринимается внутренним зрением, и она представляет собой перемещение вещества, то есть движение в теле.

Для удобства назовем две части вещества ощущения – ощущением и движением.

Так представлены силы Неба и Земли в движениях вещества ощущения, которое само по себе является веществом силы Земли.

Глава 5



Поле для духа

Как высшие силы Неба и Земли не проявляют сочувствия к отдельным проявлениям бытия, поддерживая высшее равновесие, так в своих действиях не слишком сосредотачивай усилия на решении отдельных трудностей.

Не забывай о более высокой задаче по поддержанию целостного состояния тела и духа.

Здоровое тело – это пространство действия высших сил и законов, оно проводит через себя все импульсы бытия, но не переполняется.

Все время опустошаясь, оно не сжимается и не теряет внутренней упругости.

Чем больше приводишь его в движение, тем больше силы оно способно проводить через себя.

Чем больше говоришь, не совершая конкретных усилий, тем больше недугов поджидают в скором будущем.

Нет более плодотворного усилия, чем усилие по поддержанию равновесия между телом и духом.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил небесного наставника Ци Бо: «Если я в мольбах сопереживаю боль человека, то этим усилием сердца сею в нем смуту и усугубляю болезненное состояние, которое никак не получается устранить, ведь нельзя же страдать вместо больного. Когда же люди узнают об этом, они считают меня жестоким. Как тут быть?»

Ци Бо отвечал: «Человек рождается на Земле, но судьба его связана с Небом. Небо и Земля соединяют свою силу дыхания, и граница их пересечения является судьбой человека. Когда человек живет в ладу с четырьмя временами года⁷, тогда Небо и Земля являются для него отцом и матерью, и для десяти тысяч существ он сын Неба.

В движении вещества силы Неба существуют две силы Неба и Земли, а в человеческом теле есть двенадцать сочленений (по три на четырех конечностях). На Небе существуют холод и жар, а в человеке существуют пустота и полнота. Если человек способен следовать преобразованиям и превращениям сил Неба и Земли, то он не нарушает лада четырех времен года. Если можешь безопасно существовать в изменениях восьми ветров⁸, то и после подавления пяти движений сможешь опять стать здоровым».

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 8, раздел 25 «Рассуждение о необходимости ценить судьбу и сохранять целостность телесной формы»

Движение вещества сознания. Практическое осмысление

Рассмотрим движения ума с этой точки зрения.

Каждое движение ума, или, как условились называть, вещества сознания, представлено двумя частями. Эти две части также следует воспринимать внутренним слухом и внутренним зрением.

Первая часть движения сознания – это внимание.

Первая часть движения любой силы, любого вещества – это всегда активность, импульс, усилие. Она характеризуется напряженностью, интенсивностью и твердостью, так как эта часть встречает сопротивление среды, в которой действует. Это больше мужская черта, чем женская.

Вторую часть движения сознания условно назовем восприятием. Она характеризуется мягкостью, расслабленностью, способностью вмещать и пропускать через свою податливость все движения внешнего мира. Это больше женская черта, чем мужская.

Две части движения вещества сознания – это усилия внимания и восприятия, для удобства назовем их просто: внимание и восприятие.

Так две силы Неба и Земли представлены в движении вещества силы Неба.

Глава 6



Тонкое ощущение силы

Сила жизни, которая проходит по каналам тела, сама по себе бессмертна.

Нужно искать истинные каналы этой силы, в этом усилии лежит Путь к постижению высшей тайны.

Ощущение канала этой силы является корнем всех высших сил, действующих в организме.

В каждом дыхании ощущай, как тончайшей неуловимой нитью проходит эта сила, связывающая цепь твоих дыханий в бесконечное целое со всеми остальными дыханиями вселенной.

Ищи это ощущение, не допуская ни малейшего напряжения в своем усилии, и почувствуешь, где сокрыта сила долгой здоровой жизни.

Древняя мудрость Желтого императора

Человек проживает десять лет, и пять органов-накопителей обретают определенность, кровь и сила дыхания свободно циркулируют. Сила дыхания находится внизу⁹, поэтому ребенок много бегают и прыгает.

В двадцать лет кровь и дыхание достигают полноты, мышцы и плоть становятся крепкими, человек любит куда-то устремляться и двигаться.

В тридцать лет пять органов-накопителей обретают большую определенность, мышцы и плоть твердые и крепкие, кровеносные сосуды в расцвете, человек любит ходить.

В сорок лет пять органов-накопителей, шесть органов-распределителей и двенадцать каналов меридианов в полном расцвете и находятся в ровной определенности. Поры кожи начинают расширяться, волосы – выпадать, появляется пигментация кожи. Но сила жизни еще не покачнулась.

В пятьдесят лет сила дыхания печени начинает убывать, доли печени увядают. Желчный пузырь разрушается, глаза теряют ясность.

В шестьдесят лет сила дыхания сердца постепенно убывает, человек начинает страдать и печалиться. Кровь и дыхание становятся расслабленными и ленивыми, человек любит лежать.

В семьдесят лет сила дыхания селезенки опустошается, кожа становится сухой.

В восемьдесят лет сила дыхания легких приходит в упадок, вещество ощущения пространства рассеивается, человек начинает страдать забывчивостью и оговорками в речах.

В девяносто лет убавляется сила дыхания печени, четыре органа-накопителя, каналы меридианов становятся пустыми.

В сто лет становятся пустыми все пять органов-накопителей, сила дыхания и вещество сознания исчезают, плоть и кости остаются без одухотворяющего сознания, жизнь человека заканчивается.

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 8, раздел 54 «Небесные годы»

Движение вещества дыхания. Практическое осмысление

Движение вещества дыхания более ощутимо и понятно, чем движение вещества сознания. В нем проще выделить две части – это вдох и выдох.

На вдохе мы вдыхаем внешний мир, внешний воздух, вбираем его в себя, и он становится нами. В китайской традиции говорится, что на вдохе мы принимаем в себя силу дыхания внешнего мира.

На выдохе мы выдыхаем наше внутреннее пространство во внешний мир, смешивая наше дыхание с множеством дыханий внешнего мира.

Вдох и выдох – такие же части сил Неба и Земли, как ощущение и движение тела, внимание и восприятие сознания.

Вещество ощущений, вещество сознания и вещество дыхания составляют целостность пространства работы с миром в человеческом теле.

Все традиционные практики оперируют этими силами, и, следовательно, мы с помощью трех сил потенциально можем управлять всеми процессами тела.

Глава 7



Небо и Земля в твоём теле

Самые главные силы, которые действуют в теле, это силы времени и пространства. Постарайся пережить их ощущениями.

Это Небо и Земля, живущие в твоём теле. Они бесконечны в способности длиться во времени и пространстве. Если сумеешь соединиться с этими силами своими ощущениями, тоже научишься длиться долго.

Почему Небо и Земля способны длиться долго? Потому что они спокойны и не придают значения частностям. Им ничего не нужно для себя, потому для них возможна долгая жизнь.

Так и мудрый человек всегда старается уйти в тень. Именно потому, отодвинув себя на задний план, он оказывается впереди.

Он не стремится своими усилиями обрести здоровье. Совершает простые действия для поддержания равновесия сил в каждое мгновение и потому всегда остается здоровым.

Ведь только через бескорыстие и отрешенность от сиюминутной выгоды можно осуществить свои настоящие цели.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил у небесного наставника Ци Бо: «Я слышал, что в высокой древности люди доживали до ста двадцати лет, а движения и действия их оставались неизменно легкими и ловкими. Ныне же люди в возрасте пятидесяти лет действуют и двигаются с трудом. Означает ли это, что времена изменились к худшему, или люди утратили какие-то способности?»

Ци Бо ответил: «В высокой древности люди знали Путь мудрости, соизмерялись во всем с силами Неба и Земли, находили лад искусства и вычисления, был упорядочен ритм приема пищи и питья, соблюдалось постоянство ритма движения и покоя. Люди без глупостей и суеты делали свою работу. В результате тело и сознание действовали в ладу, а люди прожигали здоровыми все годы, отпущенные им от природы, и лишь тогда покидали мир.

В нынешние времена дела людские обстоят не так, как раньше. Суета стала постоянной практикой. Вино пьют вместо молока и в пьяном виде вступают в любовные связи. Лелами ускоряют движения сердца, нарушая законы радостной гармонии жизни. Авижение и покой у людей не связаны с истинным ритмом, потому к пятидесяти годам люди уже больны.

Если тренируются устремления воли и ограничиваются желания, то сердце успокаивается, и человек освобождается от страха. Тело утруждается, но утомление не чувствуется. Сила дыхания становится послушной, а тело – податливым».

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Вопросы о простейшем», свиток 1, раздел 1 «О теории Небесной истины высокой древности»

Внутренняя работа. Практическое осмысление

Внутренняя работа – это всегда работа, которая осуществляется через дыхание. Как она осуществляется?

Существуют три поля, которые соединяются во взаимодействии в процессе вдоха и выдоха. Это поле сознания, поле ощущений и поле дыхания.

Внимание, направленное на процесс дыхания, реализуется в ходе восприятия движений тела, и всю работу можно определить как внимательное дыхание ощущениями.

На вдохе ощущение поднимается во внимательное сознание, а на выдохе восприятие опускается в движение тела. То есть понимание того, как в каждом ощущении движения осуществляется работа сознания в чередовании фаз внимания и восприятия, составляет сущность всех упражнений в китайских оздоровительных практиках.

Глава 8



Образ воды

В стремлении к здоровому состоянию тела, настраиваясь на действия, бери за идеал образ воды.

Почувствуй совершенство воды. Она приносит пользу всему сущему, не совершая никаких усилий, и сама ничему не сопротивляется.

Она всегда течет вниз, хотя именно этого боятся люди. Вода занимает те места, которые никому больше не нужны.

Потому вода является образцом здорового состояния.

Распределяя свои усилия в теле, помни об этом.

Совершенствуй положение тела ощущением силы Земли.

Совершенствуй состояние духа ощущением бездонности.

Совершенствуй установление связей с миром через доброту.

Совершенствуй выражение в речах, удерживая в памяти достоверность.

Совершенствуй правильность действий через поддержание порядка в потоках ощущений.

Совершенствуй выполнение дел через соразмерность сил и возможностей.

Совершенствуй движения через ощущение движений времени в теле.

Только когда целостным усилием действуешь в теле, не сопоставляя и не сравнивая, сможешь избежать недугов и огорчений.

Древняя мудрость Желтого императора

Желтый император Хуан-ди спросил у небесного наставника Ци Бо: «Я слышал, что у человека есть янская питающая жидкость и иньская питающая жидкость. Хочу узнать, чем они различаются. Что называется янской питающей жидкостью?»

Ци Бо ответил: «То, что питает и разрыхляет мышцы и кожу, что выходит в большом количестве с потом, называется янской питающей жидкостью, цзинь».

Желтый император спросил: «А что такое иньская питающая жидкость?»

Ци Бо ответил: «Когда вода и злаки попадают в желудок, они преобразуются, размельчаются, распространяются по организму, и все тело наполняется веществом ощущений и силой дыхания. Это вещество отфильтровывается и проходит в кости и костный мозг, и таким образом суставы свободно сгибаются и разгибаются, растягиваются и сжимаются. Эта жидкость проходит по потокам, попадая и питая головной мозг, восполняет костный мозг, проходит в кожу, и кожа становится гладкая и напитанная. Таким образом, эта тончайшая жидкость попадает в мельчайшие пространства костей и несет субстанцию ощущений через кожу. Вот это и называется иньской питающей жидкостью, е».

«Трактат Желтого императора о внутреннем», «Ось духа», свиток 6, раздел 30 «Определение силы дыхания тела»

Три вида упражнений. Практическое осмысление

Все упражнения определяются положением тела, качеством дыхания и состоянием ума. В практиках к каждому из трех полей предъявляются исходные требования.

Положение тела описывает расположение основных частей тела, то есть рук, ног, головы, и распределение основных точек напряжения в теле, управление которыми требует внимательного отслеживания.

Дыхание описывается (за исключением тех случаев, когда это оговаривается отдельно) как ровное, глубокое, плавное, длинное, спокойное и естественное.

Состояние ума описывается как свободное от лишних мыслей, а в ходе выполнения упражнений все мысли считаются лишними, тревожащими сознание.

Упражнения могут делаться стоя, лежа и сидя, и каждое из этих упражнений может быть динамическим или статическим.

Глава 9



Все или одно

Когда обнаруживаешь, что держишься за какое-то одно ощущение или состояние в теле, заполняя им весь объем пространства ощущений, лучше остановиться поскорее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.