



ЛИЗА ПИТЕРКИНА  
ЦЗИ ЦЯОГАН

## ДАОТСКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБОВНОГО ИСКУССТВА

ЛИЗА ПИТЕРКИНА 利札  
ДАОТСКИЕ СЕКРЕТЫ  
ЖЕНСКОЙ  
СЕКСУАЛЬНОСТИ



АНДРЕЙ БЛИЗНЯКОВ  
АНДРЕЙ ШИРАЙ



## БЕСЕДЫ О ДАО

НАЧАЛЬНЫЕ, ПОВСЕДНЕВНЫЕ  
И АЛХИМИЧЕСКИЕ  
ПРАКТИКИ

## БЕСЕДЫ О ДАО

ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБОВНОГО ИСКУССТВА  
ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ



Лиза Питеркина

**Беседы о Дао: Начальные,  
повседневные и алхимические  
практики. Даосские секреты  
женской сексуальности. Даосские  
секреты любовного искусства**

ИГ "Весь"

2015, 2017, 2021

## **Питеркина Л.**

Беседы о Дао: Начальные, повседневные и алхимические практики. Даосские секреты женской сексуальности. Даосские секреты любовного искусства / Л. Питеркина — ИГ "Весь", 2015, 2017, 2021

ISBN 979-5-9443-9083-6

Беседы о Дао. Начальные, повседневные и алхимические практики Как управлять потоком жизненной энергии – ци? Каким образом знания о «золотых часах» сна и даосских правилах питания могут помочь нам ее продуктивно расходовать и восполнять? Достижимо ли бессмертие и нужно ли оно? Как достичь состояния осознанности и баланса и следовать принципу непривязанности, не дистанцируясь от реального мира? Из книги психологов Андрея Близнякова и Андрея Ширая вы узнаете ответы на эти и многие другие вопросы. • А также освоите начальные даосские техники (столбовая практика, работа с мелкой моторикой, внутренняя тишина); • познакомитесь с тремя типами алхимических упражнений: Инь-Ян (одна половина тела делает одно, а вторая – нечто противоположное), техниками отождествления с кем-то или чем-то (например, «веселая обезьяна»), практиками, дающими важный кинестетический опыт (например, протрясение тела); • сможете встроить практику в свою повседневную жизнь и создать для нее благоприятное пространство. И как результат ваше тело станет легким, сердце – радостным, а голова – «пустой». Даосские секреты женской сексуальности Лиза Питеркина – писатель, телеведущая, автор семинаров по искусству построения взаимоотношений между мужчинами и женщинами, ученица китайского Мастера Дао представляет вторую книгу, посвященную загадочной науке Древнего Востока. Практики Дао – это способ добиться особой чувствительности и особой осознанности. В новом издании Лиза делится с читательницами уникальной информацией, которую передал ей мудрый наставник, Мастер Дао Цзи Сяоган. Легким и понятным языком, с добрым юмором и порой элегантной иронией раскрывается сложная тема

женской чувственности и сексуальности. Секрет прост: энергетическая наполненность напрямую влияет на качество жизни. Для полноценной и гармоничной жизни женщине нужно понимать, откуда берется энергия и куда она уходит, как можно восполнять запасы энергии и распоряжаться ей с умом. «Самых высоких результатов чувственности и сексуальности можно добиться не с помощью действий, а посредством мудрого бездействия, глубочайшей работы со своей эмоциональной сферой и повышения осознанности. Именно такой необычный путь предлагает мой учитель, Мастер Цзи. А я, в свою очередь, хотела бы передать это сакральное даосское знание тебе». Даосские секреты любовного искусства Лиза Питеркина – писатель, член Союза профессиональных литераторов России, журналист, автор семинаров по искусству построения взаимоотношений между мужчинами и женщинами. Чтобы быть привлекательной для мужчины, женщина не столько должна иметь красивые черты лица или стройную фигуру, сколько быть олицетворением гармонии, а значит, излучать особую энергию. Именно здоровая женская энергия притягивает мужчин сильнее всех внешних черт и душевных качеств! Откуда брать энергию, как ее сохранять и приумножать, а главное, как направлять на улучшение отношений с избранником – именно этому можно научиться в китайском учении Дао. Но сакральные тайны передаются только избранным. Проводником этого учения для Лизы Питеркиной стал китайский мастер Дао, потомственный целитель Цзи Сяоган. Этот уникальный по силе и знаниям человек учился у мастера высочайшего уровня Пан Мина и представляет одну из самых сильных даосских школ Китая. Если вы хотите всегда оставаться не только самой желанной, но и единственной любимой женщиной для вашего избранника, Лиза Питеркина готова поделиться с вами даосскими секретами любовного искусства от учителя Цзи Сяогана.

ISBN 979-5-9443-9083-6

© Питеркина Л., 2015, 2017, 2021

© ИГ "Весь", 2015, 2017, 2021

## Содержание

Андрей Близняков, Андрей Ширай	8
Предисловие к книге Андрея Ширая	8
Предисловие к книге Андрея Близнякова	9
Глава 1	10
Глава 2	18
Глава 3	31
Глава 4	43
Глава 5	58
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Андрей Близняков, Андрей Ширай,  
Лиза Питеркина, Цзи Сяоган  
Беседы о Дао: Начальные, повседневные  
и алхимические практики. Даосские  
секреты женской сексуальности.  
Даосские секреты любовного искусства**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – сво-

бода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

© ОАО Издательская группа «Весь», 2021



**Андрей Близняков, Андрей Ширай**  
**Беседы о Дао. Начальные,**  
***повседневные и алхимические практики***

*Человек  
с самого рождения умирает.*  
**Лао-цзы**

**Предисловие к книге Андрея Ширая**



ПРЕДИСЛОВИЕ К КНИГЕ  
АНДРЕЯ ШИРАЯ

Я не умею писать книги. Прочитал их... Тысячи. А писать – нет. Раньше казалось, что другие напишут лучше, зачем лезть не в свое дело? Потом думал: статей достаточно. Я столько статей пишу, что уже на несколько томов текста наберется. Оказалось – нет, статьи и книга – разные способы донести свои мысли до читателя. Так или иначе, перед Тобой – моя первая книга.

Будь к ней бережен. Она совсем неопытная, только родилась на свет. Читай аккуратно, не спеши судить строго.

Будь к ней пристрастен. Я пишу, говорю, рассуждаю о вещах, о которых не многие задумываются, еще меньше – пишут на эту тему. Поэтому – критикуй без снисхождения.

Будь к книге... Просто будь с ней. Просто читай ее. Необязательно с начала до конца. Можно с середины. Можно в стиле «гадания по тексту». С карандашом в руке или просто перелистывая от скуки... Просто читай.

Люди сейчас так мало читают, а жаль. :))

Я не буду писать здесь список благодарностей. Даосское учение призывает не говорить лишних слов и не порождать лишних смыслов. А написав одну благодарность – ты сообщашь всем остальным, что ты им не благодарен... Пустое это.

Во благо и для развития всех, кто идет по Пути развития.

**Андрей Ширай**  
Новосибирская область, с. Тальменка  
21 января 2021 года



## Предисловие к книге Андрея Близнякова



# ПРЕДИСЛОВИЕ К КНИГЕ АНДРЕЯ БЛИЗНЯКОВА

У меня странное отношение к книгам, не в смысле их чтения, а к написанию «своих».

Есть множество идей для книг, некоторые из них даже начали реализовываться, а какие-то – точно знаю, что стоит начать! Но над ними, наверное, висит фраза Льва Толстого: «Если можешь не писать – не пиши». Как будто книга должна появиться сама, где-то даже вопреки мне. :)

И кажется, именно так и произошло.

Все начиналось как проект моделирования опыта Андрея Ширая в цигуне и даосских практиках. Мне и тема интересна, и моделирование – это то, что меня больше всего привлекало и привлекает в НЛП. В 1999 году книга «Моделирование с НЛП» была первой на моем пути изучения НЛП, так что я с радостью включился в этот проект!

Моя роль в этой книге скромна: я задавал «хорошие глупые» вопросы. И видимо, вопросы были настолько глупые, что в какой-то момент оказалось, что книга – это меньшее, чего достойны ответы на них. Так что не написать эту книгу мы уже не могли. И я точно знаю почему, более того, об этом прямо написано на одной из ее страниц.

Создание этой книги стало для нас развитием, и теперь она перед вами. Ваш ход. :)

*Андрей Близняков  
Ростов-на-Дону  
21 января 2021 года*

## Глава 1

### Знакомство с миром цигуна и Дао



1



Г Л А В А

## ЗНАКОМСТВО С МИРОМ ЦИГУНА И ДАО



– Давай начнем с определения Ци. Что это такое, как мы узнаем о ее существовании, как она проявляется? Как ее использовали даосы?

– Давай просто скажем, что такое Ци в современном научном понимании. Как там раньше считали даосы – это отдельная тема, но современное понимание Ци таково.

В теле постоянно что-то меняется: идут какие-то процессы, что-то нагревается, что-то остывает, давление где-то повышается, где-то снижается. Где-то, говоря языком медицины, повышается или снижается функциональность. Если почки начинают активно качать жидкость – мы это чувствуем и говорим: «О, почки заработали», – а китайский специалист скажет: «Меридиан почек активизировался». В рамках концепции «Ци» – это просто перемены в теле.

Эти перемены бывают как благотворными, так и деструктивными. Деструктивные – это когда где-то что-то застревает. Функциональность, метаболизм, циркуляция жидкостей, эмоциональные или нейрохимические процессы.

– Я правильно понимаю, что Ци – это динамика?

– Да, это динамика.

– Динамика может быть плохой, когда что-то идет неправильно, а может отсутствовать, и это тоже плохо. Иногда может быть хорошо, а иногда плохо?

– Мы говорим, что это какой-то застой, а застой ведет к деградации, снижению функциональности на физическом уровне, и постепенно мозг и все остальное начинают страдать.



*Ци – это просто перемены. Любые.  
В теле и сознании.  
И они идут постоянно.*

– Тогда получается так: мы вполне способны, с опорой на современную медицину, сказать, какой должна быть динамика с точки зрения биохимии организма. С какой частотой должны включаться почки и все остальное... Такая примерно идея?

– Я не настолько хорошо разбираюсь в медицине, не получил систематического медицинского образования. Анатомия ЦНС, физиология ВНД, курсы по патофизиологии, семестр в медучилище, самообразование...

Я не возьмусь однозначно утверждать, тут надо привлекать других экспертов. У меня есть знакомые, которые имеют высшее медицинское образование, одновременно владеют цигуном и ведут практику. Можно будет привлечь их позже.

Сейчас пока что важно для нас? Важно, что в нашем теле эти перемены идут сами собой. Организм – сбалансированная экосистема. Идет метаболизм, идут процессы жизнедеятельности. И если не мешать, то теоретически все само собой наладится, например, если человек вовремя и качественно питается. Понятно, что, если он голодает, организм начнет буквально пожирать сам себя. И в итоге это нехорошо для здоровья. И наоборот, если человек переедает – это вредно, будет застой.

«Цигун» дословно это «работа Ци» или «работа с Ци».

Наша задача, когда мы работаем с Ци, в идеале – просто не мешать организму: чтобы он поспал, поел, погулял, получил новые впечатления, чтобы в кровь выбрасывались соответствующие гормоны, прежде всего – гормоны «положительные». И соответственно, чтобы поменьше вырабатывалось гормонов стресса. Хотя они тоже должны вырабатываться, иначе без них и радости не будет. Но при этом человек не должен жить в постоянном стрессе.

И здесь нам поможет метафора про «прежнее Небо» и «последующее Небо».

Вся Ци делится на две категории: Ци прежнего Неба и Ци последующего Неба.

В стрессе мы тратим неприкосновенный запас Ци. То же самое происходит, когда мы голодаем, систематически недосыпаем, мало гуляем: организм начинает тратить неприкосновенный запас Ци, который дан нам от рождения. Эта особая Ци называется Юань Ци (Ци прежнего Неба), и она является семенем жизни. Это такая маленькая супербатарейка, на которой мы всю жизнь живем.

– В одной из наших бесед мы с тобой говорили о том, что есть несколько этапов движения по традиции.

Во-первых, лечение психики, лечение головы; человек при этом за счет внутренних процессов перестает себя заморачивать и мучать.

Во-вторых, создание организму как минимум нормальных условий для жизни.

В-третьих, достижение оптимального для своего возраста здоровья: как-то вернуть то, что напортачил к этому возрасту, оздоровиться.

И только после этого наступает этап накопления излишков энергии, которую на четвертом этапе уже можно переводить в Юань Ци и поворачивать вспять старение. Такова примерно общая схема?

– Я буду откровенен.

Первый этап – это вербовка. Прежде чем с тобой начнет происходить что-то хорошее, ты должен быть завербован.



*Прежде чем с тобой начнет происходить что-то хорошее – ты должен быть завербован.*

– Вербовка куда?

– А вот это интересно.

Первая идея, «первое правило Даосского клуба»: ты должен признать, что ты в тюрьме. Это уже определенная и весьма сильная картина мира.

Второй момент: ты должен признать, что жизнь в тюрьме можно сделать комфортной (прекратить страдать и болеть) и в дальнейшем из тюрьмы можно «свалить». Причем «свалить» из тюрьмы, не умирая физически. «Свалить» именно в этом теле. В даосских трактатах это прямо называется: «Воровской побег на небо...»

Пока этой картины мира в голове не будет – все бессмысленно. Потому что про практики цигуна я бы сказал так: таблетки не хуже помогают. По крайней мере в ближайшие 5–10 лет, здесь и сейчас. Вот ты, к примеру, принимаешь таблетки, а кто сказал, что от них вред? Потом когда-то от них будет вред, а может, и не будет... Может, другие таблетки разработают. Понимаешь, о чем я? Это вопрос веры, вопрос картины мира.



*Хочешь «свалить» из Сансары в своем теле – тебе нужен «воровской побег на небо».*



– Формально этап психотерапии может быть никак не связан с алхимией и стремлением к бессмертию. Полечить голову полезно всегда. Если человек на этом остановился и не стал больше себя заморачивать, он проживет нормальную жизнь.

– В комфорте и благополучии...

– Да, и если он оздоровился и в 60 выглядит на 60, а в 90 на 90...

– И у него есть шанс до 90 дожить, что немаловажно...

– На этом этапе можно остановиться, и в этом помогают психотерапия, медицина, ЗОЖ.

– То, что ты описываешь, – это и есть энергия «позднего неба», или «последующего неба». Это то, что составляет 95 % всего цигуна, всей даосской медицины. Большинству практикующих этого за глаза хватает. Многие люди именно это и понимают под «даосским волшебством», «даосскими секретами».

– То есть если мы вербуем человека, то он будет замотивирован идти до четвертого этапа, уйти в запределье. Если не вербуем – это будет просто ЗОЖ, комплексная терапия, в том числе и психотерапия. Правильно я понимаю?

– Знаешь, я считаю себя достаточно рациональным человеком... Я не «шизик», не эзотерик. Попробовал – не понравилось. Не мое. :))

Так вот, у меня есть вполне рациональная идея: прожить не до 90 лет, а побольше. У меня в голове такой план, и я пока не знаю, как его реализовать, потому что тех знаний, что у меня есть, – недостаточно.

Модель мира в голове у меня есть, я ее выстроил лет десять назад, мы тогда много работали с Ю. А. Чекчуриным, с Киселевым экспериментировали... ну ты помнишь. Я тогда решил, что, согласно ей, проживу лет до 120. А дальше мне нужны знания, как этого добиться. Я эти знания ищу, в том числе – и у даосов. Я считаю, что у даосов эти знания есть. А дальше вопрос, как их получить. Картина мира, модель мира должна быть, иначе можно сказать: да на фиг это бессмертие... у меня все хорошо, все прекрасно.



*Нет модели мира – на фиг тебе  
бессмертие?*

*И так все хорошо, живи да радуйся...*

– Когда мы будем погружаться, мы определим верхние и нижние уровни вовлеченности. Хорошо бы встроить даосские практики в каждую секунду повседневности.

Допустим, человек ездит на работу и с работы на машине, весь день сидит в кресле, три раза в неделю ездит на машине в спортзал... Все нормально... Но на работе человек может подниматься по лестнице, а не на лифте, до магазина ходить пешком, тогда и в спортзал он может ходить один раз в неделю. Будет то же самое.

Если мы сумеем найти такие элементы практики, это будет хорошо. На некоторых уровнях мы декомпозируем практики, на более высоких уровнях будут психотехники, модели мира. Идея бессмертия мне тоже очень нравится. Я – за.

Но надо вот на что смотреть. Чтобы подлечить себе голову, не нужна вечная жизнь, достаточно ситуативных решений. Чтобы вылечить колени, не нужна вечная жизнь. Чтобы в пятьдесят быть более бодрым, не нужна вечная жизнь. Дальше уже используется энергия, без этого никак.

– Да, в принципе, 60–70 лет – это возраст, в котором люди начинают умирать непонятно от чего. Про это говорят: «Генетика плохая», «Не повезло...» А даосы считают, что человек жил до этого возраста беспорядочно и драгоценную Юань Ци поистратил.

Просто по дурости: бухает беспорядочно, трахается как попало, жрет неумеренно, спит неправильно, за компом сидит в «позе кровати».

Невоздержанность, неумеренность, отсутствие баланса в жизни. Итог всего этого: «супербатарейка» просто «села», и человек может умереть от чего угодно.

– Хорошо бы нащупать четкие критерии, сколько энергии этой «батарейки» потрачено. Сможем? Критерии умеренности, неумеренности... Ведь есть состояния, про которые ты говоришь: «Вот этого делать не нужно». Есть ощущения, от которых нужно избавляться, – и тогда мы увидим эталонное состояние, и тогда должны появиться критерии правильного состояния. «Мощный сильный низ, легкий подвижный верх» – это оно?

– К этому стремимся... Скажем так. Ты должен уметь получать от своего тела обратную связь, информацию. Поэтому даосы в первую очередь развивают свою чувствительность. В даосизме есть что-то наподобие психологических кругов, «шерингов». Когда идет групповая психологическая работа, людей обучают говорить о своих чувствах, но не только для того, чтобы «полечиться», «облегчить душу», – чтобы научиться говорить о своих чувствах. Чтобы их осознавать, калибровать, демаркировать (различать) – и дальше управлять этим всем.

В даосизме есть психологическая подготовка, но при этом она не является какой-то особенной, значимой. Просто как один элемент из множества. Там есть такое понятие: «правильное мышление», часть глобальной системы Ян Шэн Гун (дословно – «работа светлого духа»). И в это правильное мышление включаются мысли, эмоции, чувства, воля, контроль сознания, восприятие и т. д.

– Если мы вытащим и озвучим критерии правильности мышления, это будет один из тестов, одна из нужных нам стратегий. Можно дать критерии и состояния, на которые нужно реагировать. Стратегии психотерапии: получилось не то, увидел «неправильность» – исправил.

После психологии идет ощущение своего тела. Сам понимаешь, что тебе надо порасслаблять, а что понапрягать. С некоторого уровня тело начинает «проситься» поделаться движения. Так?

– Для того, чтобы начать движение к «побегу из тюрьмы»... Это пока еще не сам побег, а подготовка к нему...

Подготовка к побегу.

Этот первый этап называется «человеческое бессмертие». Это когда ты способен вернуться физиологически в свои 16 лет. Чтобы вернуться в это состояние, нужно научиться отпускать тело. Чтобы оно танцевало, колбасилось, делало что хочет. И, по даосским рекомендациям, тело должно это делать не менее 40 минут в день – спонтанные движения, спонтанный танец, спонтанные позы. Спонтанная йога. По 40 минут ежедневно. Если этого не делать, тело не включится. Оно не поверит, что о нем заботятся. Метафора здесь такая: тело – ребенок. А мы за ребенка решаем: «Ты хочешь ужинать», «Ты замерз...» За тело многое решают, и поэтому оно недоверчиво, не открывается до конца.

Первый этап – сказать телу: «Ну всё – танцуй, беснуйся, отрывайся, делай что хочешь».

Есть одна история у евреев: когда ребенку исполняется 9 лет, все старики собираются и смотрят, где у него самое слабое место. Главное слабое место, помнишь? Когда мальчик становится мужчиной, нужно убрать его слабое место. И вот у одного мальчика было слабое место – деньги, он всегда хотел их много иметь. И старики, когда поняли, собрали много денег,



отдали ему и сказали: «Потрать сам». Он исполнил все свои мечты: купил велосипед, завел собаку, угостил всех друзей конфетами, и еще осталось. После этого события у него никогда не было проблем с деньгами. В том смысле, что он не страдал от их отсутствия. То же самое нужно сделать с телом, телу нужно дать свободу.

С этого начинается реальная даосская практика. Она так и называется – «Открытие первых из девяти врат на пути к бессмертию». По-китайски – «Цзю Ян Шэнь Гун», в кругу российских даосов – ЦЯШГ. Когда тело отпустил, начинается «движуха». Дальше можно делать много чего, но важный момент при этом – самодисциплина. Да, мы отпускаем тело, но при этом даосы – жуткие аскеты. Легко сказать «не пить вина», но даосы пьют вино. Хитрость в том, что нельзя терять контроля. Нельзя допускать излишеств. Аналогичная ситуация и с мясом, и со многими удовольствиями.

– Помнишь сибирские времена, медитации? После одной практики на воде и без еды я вышел на кухню, взял маленькую конфетку, откусил кусочек... бездна вкуса... тело кайфануло. Дальше уже не тело, а мозг: «Давай еще...»

– Да, мозг «мешает»...

– Следующий кусочек кусаю, а вкуса сильно меньше стало... Мозг просит: «Давай два, три сожрем!» Надо рассмотреть вопрос: как кайфовать малым.

– Чем больше ешь, тем меньше счастье.

Вернемся к этапу достижения «человеческого бессмертия». Там и с головой работа идет, и с телом. В комплексе. Программа минимум – это разобраться, что такое даосский ЗОЖ, что такое работа с энергией просто для здоровья. Без всякого волшебства – просто для здоровья.

На этом этапе нужно понимать, что такое «внутренняя энергия», «внешняя энергия», как с ними взаимодействовать «просто для здоровья».

Кстати, ценность здоровья очень велика, ведь оно – необходимое условие для достижения второго этапа. В даосской картине мира если ты больной, то ни о каком развитии говорить не приходится. Как говорится в одной старой поговорке: «Не бывает больных святых».

– Еще был вопрос про сексуальные практики, будем их касаться?

– Для здоровья сексуальная практика не обязательна, можно всю жизнь прожить девственником. Но! Правильное дозирование секса облегчает ЗОЖ.

Проще быть здоровым, когда у тебя разумная половая жизнь.

Если говорить про мистическую традицию, во все времена было три пути «побега на Небо».

1. Внутренний Путь. Цигун, боевые искусства, хитрые позы, упражнения.



*Внутренний путь, Путь Гунфу.  
Долго, сложно, надежно.*

2. Внешний Путь: ты должен что-то съесть, но приготовить должен сам, так как трудно доверять другому (пилюля бессмертия – ядовитая, можно умереть). Парашют ты должен складывать сам, без претензий, если он не раскрылся. В народе это называется Путь Вина. Даосы часто рисуются в народных преданиях с бутылкой. Вино помогает сохранять состояние легкого опьянения при поиске Пути в Небо. Так или иначе, на этом пути ты употребляешь, принимаешь внутрь какие-то вещества.



*Внешний Путь, Путь Вина  
и Эликсиров.*  
*Опасно, интересно, ненадежно.*

3. Путь парной практики, сексуальной практики с другим полом. Третий путь – самый быстрый. Если первый и второй пути занимают как минимум одно-два десятилетия, то этот занимает несколько лет. И одновременно он – самый тяжелый, так как нужна идеальная партнерша, подходящая по многим параметрам. Партнеры должны быть духовно близки... и при этом не должно быть взаимной привязанности. Но это почти невозможно. Обычно люди либо не близки друг другу и легко расходятся, либо близки и привязываются. А с привязанностью ничего не получится. Даосы многократно создавали семьи, но долго там не задерживались. Тем более что даос живет больше 100 лет, поэтому 10–15 из них можно побыть женатым...



*Парный Путь, Путь Сексуального Дао.*  
*Быстро, гарантированно, почти  
невозможно.*

## Глава 2

### Начало пути



2



Г Л А В А

**НАЧАЛО ПУТИ**



– Смотри, что, получается, мы наметили? Наметили несколько этапов: психология, цигун, который ЗОЖ-цигун, ну и дальше накопление энергии и трансформация, мистические практики.

– У меня сразу комментарий: мы с тобой выделили этапы, но, в принципе, у даосов немного не так. Или совсем не так.

– А как? Давай скорректируем.

– У даосов нет отдельного этапа психотерапии. В китайской культуре, как и в любой традиционной культуре, вообще нет идеи психотерапии. Поскольку душа и тело неразделимы – незачем отдельно с душой разбираться! Когда ты приходишь в Школу, процессуально это происходит так. Ты приходишь и говоришь: «Я хочу заниматься». Там есть определенные ритуалы, естественно, в том числе и деньги... Опять же, происходит вербовка, но никакой специальной психотерапии тебе не проводят. «Хочешь заниматься? Начинай ходить в группу!» И ты начинаешь – в группе или на семинаре, это не важно, – начинаешь с этого самого ЗОЖ. Причем есть разные варианты: более интенсивные, когда ЗОЖ сразу с накоплением энергии идет, или же более спокойные, когда долго-долго ЗОЖ, а потом, когда-нибудь, накопление энергии. По-разному бывает.

Соответственно, если сейчас мы с тобой будем моделировать даосскую «психотерапию» – это будет не вполне аутентично, но можно попробовать вытащить из этого что-то.

– Смотри, какая мысль. Можем ли мы параллельно запускать какие-то западные процессы для ускорения некоторых этапов, чтобы быстрее с этапа на этап переходить? Наверное, исключительно из этой идеи. Нет цели говорить даосам: «Пацаны, это у вас психотерапия! Вы

тут не правы!» Нет, именно выделить на некотором из описательных уровней, чтобы нам было понятнее, чтобы западным людям было понятнее... Что с головой сделать в первую очередь? Давай я сейчас погаллюцинирую, а ты меня поправь.

Я прихожу в даосскую школу, и мне говорят: «А теперь кушать надо вот это и вот это, практиковать вот так и вот так, а делать вот это и вот это». А я раньше кушал не так, практиковал не так или вообще не практиковал! Чтобы теперь мне все это делать, так или иначе нужно, чтобы у меня в голове что-то исправилось! Потому что иначе мои мозги будут кричать: «Да ну, зачем я занимаюсь этой ерундой! Пойду-ка лучше выпью чего-нибудь!» Мне, чтобы эту практику делать, все равно нужно будет голову поправить.

– В этом смысле «психотерапия» в даосских школах – это просто вербовка. Тебя в самом начале просто вербуют с использованием методов боевого НЛП (ха-ха!). Объясняют, что ты жил неправильно. И объясняют, насколько неправильно ты жил! То есть усиливают мотивацию «от», еще глубже загоняют тебя в «нересурс». К примеру, ты пытаешься как-то бодриться в стиле: «Да я, в общем-то, ничего! На самом деле не так уж все и плохо!» – «Нет, парень, сейчас мы тебе объясним, как у тебя все плохо».

То есть загоняют человека в минус, а потом говорят: «Ну а теперь – давай развиваться!» Идея вот такая. Идеи гуманного подхода к человеку, абстрактного гуманизма нет вообще. Если пришел – давай развивайся. Сопли тебе вытирать никто не будет.

– Внесу поправку: все-таки это не боевое, а, в терминах фокусов языка, провокативное НЛП.

Хорошо. Тогда мы можем, наверное, зафиксировать такой момент. Работа с психикой фактически является неким созданием мотивации по-взрослому, да? То есть все свои проблемы, которые хочется порешать в рамках этой практики, нужно брать и самостоятельно гиперболизировать, увеличивать их, да?

– Да. Да. Да.

– Чтобы тебя нормально «перло». Есть у меня одна знакомая, которая пришла в фитнес. Не то чтобы ей очень сильно было надо, нормальная была девушка, однако, чтобы поддерживать качество занятий фитнесом, она представляла себя жирной. То есть представляла себя чудовищно жирной в некотором ближайшем будущем и поэтому шла в спортзал заниматься. Вот такая схема, да?

– Тут надо не просто себя кем-то «неправильным» представить, надо представить неправильным весь мир. Даосы, как и буддисты, работают через картину мира, модель мира. Причем через тотальную модель мира. Не только твой персональный мир, мир вокруг тебя, но и весь мир – несовершенен, и весь мир – бессмыслен! И единственный смысл в этом мире – это саморазвитие. Если почитать даосские трактаты, все они, так или иначе, сводятся к этому. Мир несовершенен, в мире нет смысла, единственный смысл – это саморазвитие. Если ты так не считаешь – ты просто плохо подумал, не хватило мозгов или терпения. Все остальное – не важно: все умрут, все будет предано забвению, все будет разрушено. И только человек, идущий по пути просветления, имеет шансы вырваться из этой вселенской темницы.

Звучит пессимистично? Но такова картина мира.

– Тогда такое уточнение: они как-то критериально описывают, детализируют понятие саморазвития?

– Есть три составляющих процесса саморазвития – это правильное питание, правильное поведение и правильное мышление.

Правильное питание – это все, что ты в себя «кладешь»: еда, вода, вино, таблетки, травы, лекарства – все это относится к «питанию». Это восполняет твою жизненную энергию, можно сказать, на «плотном» уровне. Твое «плотное» тело получает при этом правильный баланс энергии.



Правильное поведение – это тренировки, режим дня, практики. Это позы, которые ты в течение дня принимаешь, это осанка и походка. Я бы сказал, это много-много микростратегий, много-много привычек, которые встраиваются в повседневное поведение.

Про энэлперов говорится: у энэлпера все пальцы в якорях, он весь обвешан якорями... Даосы – они тоже такие: все обвешанные микростратегиями правильного поведения. Причем все это делается очень подробно, в деталях. Мы в свое время с нашим коллегой НЛП-тренером Чекчуриным спорили на эту тему. Он говорил: «У твоих даосов преобладает обобщение!» А я смотрю, что в реальной практике наоборот: детализация, детализация и еще раз детализация! Там обобщение – ну это так, для мирян. Сказал «Дао» – не сказал ничего. Для мирян – обобщения: мир несовершенен!

Но как только ты начинаешь практиковать, тебе говорят: «Неправильно! Палец сюда!» А почему сюда? А потому, что если сюда, то будет вот так! И так каждый палец на место ставится, каждый сустав, каждая часть тела.

И третий компонент – это правильное мышление. В вопросах правильного мышления даосы практически согласны с буддистами, за исключением того, что буддисты говорят: «Тело – не важно». А даосы говорят: «Нет, тело важно!» Поэтому правильное мышление – и про тело тоже. Нужно следить за телом, при этом быть непривязанным, пустотным, быть все время в потоке перемен. Ни на чем мысленно не застревать и следовать своей безумно далекой цели.

Если говорить про правильное мышление по психотипам, я бы сказал, что даосский психотип – это параноял в сочетании с эпилептоидом. Параноял потому, что есть безумно далекая цель, практически для тебя недостижимая, но нужно к ней идти. А эпилептоид – потому что есть много-много мелких действий, которые нужно ежедневно повторять. Это к вопросу, какой психотип формируется у человека, если он идет по этому пути.



*Три элемента Даосского Пути:  
Правильное питание.  
Правильное поведение.  
Правильное мышление.*

– Да, это уже хорошо. Мы упоминали о том, что есть «неправильное», которое нужно изжить. С точки зрения «правильного» мышления, есть ли какие-нибудь ключи и какие-нибудь моменты, на которые надо обратить внимание и которые надо точно прекратить? Ты говоришь: «Не застревать» – можно об этом подробнее?

– Это называется «непривязанность». Есть определенный корпус даосских текстов, которые желательно всем прочитать. Это Лао-цзы, Чжуан-цзы; это такой философский бэкграунд, основы, подложка. Это к вопросу о модели мира. Там описывается модель мира, что такое «мир» вообще. Причем описывается на уровне буквальном, зримом, перцептивно-поведенческом. Например: «Когда ты смотришь вперед, ты не смотришь назад». То есть тебе предлагается осознать сам процесс восприятия мира.

Есть указания, как «выстроить» свое восприятие, свой контакт с миром. Начинаем с базовой перцепции. Когда ты смотришь вперед, ты не смотришь назад, так? Значит, задача – смотреть во все стороны. Когда ты чувствуешь, на чем сидишь, ты не чувствуешь, что у тебя над головой. И потому задача – ощущать во все стороны. Понимаешь? Формируется сферическое восприятие мира. Отсюда – идея центрирования. Раз есть сфера, есть и центр сферы. Ты являешься центром мироздания, с одной стороны; а с другой, ты ничтожная песчинка.

Ты не можешь себя возвеличивать, ты не являешься каким-то важным центром, ценностью. Просто ты воспринимаешь мир во все стороны. При этом ты – песчинка, ты – никто, тебе нужно расти и развиваться, чтобы вообще на тебя внимание обратили. Кто обратил?

Предполагается, что есть иерархия сущностей. Пока ты никто, на тебя и внимания никто не обращает. Но по мере того как ты будешь расти, ты станешь более значимым «игроком». Есть понятие вселенской игры. Ты будешь расти – ты будешь более значимым игроком, на тебя начнут обращать внимание. В том числе – попытаются тобой воспользоваться, забрать твою энергию или, наоборот, пригласить тебя в друзья-сподвижники и т. д. То есть «там» есть большая тусовка, до которой ты должен дорасти.



*Ты – центр мироздания. Осознавай...*  
*Ты песчинка в пустыне. Смирись...*

Что касается «непривязанности»: у даоса значительная часть внимания направлена на внутренний гомеостаз. Значительная! Ты следишь за дыханием, следишь за походкой, за осанкой, следишь за координацией правой и левой руки, ты гоняешь энергию по меридианам... Это все «съедает» значительную часть твоего внимания. В итоге даосы – все немного отрешенные от мира. Им – некогда. Они с собой разбираются. Но это не значит, что так нужно прожить всю жизнь.

Когда ты разобрался с собой, ты можешь начать активно влиять на мир. Ты можешь организовать бизнес, например создать новый монастырь, общину. Ты просто что-то понял и тогда говоришь: «Ребята, я все понял! Я познал истину. Кто хочет за мной – пошли! Я новый монастырь создаю...» Денег у кого-то получил – и начал монастырь строить. Или можно поднять восстание. Или спасти какого-нибудь императора от лютой смерти. У параноялов постоянно же какие-то идеи возникают! Есть одна безумно далекая идея – полная самореализация. Но помимо этой безумно далекой идеи периодически возникают другие, которые можно реализовать в ближайшие 10 лет. Тоже далекие, но все-таки через 10 лет, а не через три жизни!

– Заниматься собой – это использовать сознательное внимание для того, чтобы удерживать некоторые важные паттерны, а когда они переходят в бессознательную компетенцию, тогда внимание освобождается. Я правильно понимаю?

– Да. На то, чтобы паттерны перешли в бессознательную компетенцию, уходят годы. Конечно, чем раньше начнешь, тем лучше. Считается, что если начать ребенком, то достаточно



полгода-год, чтобы многие паттерны встроились. Но поскольку люди обычно начинают этот путь после тридцати лет, то какое-то время уходит на изживание старых паттернов.

– На этом этапе мы уже можем применять какие-то современные психотехники для ускорения и оптимизации процесса развития?

– Да, можем. Во-первых, тут применима работа с субмодальностями из НЛП. У даосского взгляда на мир есть определенный субмодальный шаблон. Его можно примерять на себя, и от этого многое реально меняется.

Что еще можем применять? Даосы очень любят прерывание стратегий. Очень любят. Если из энэлперских штучек, то это всякие хлопки, внезапные выкрики «хэй!», резкие смены позы.

Опять же, все эти киношные «удары палкой по голове». Насилие вообще норма в даосской педагогике. Так быстрее доходит. Палкой, пальцами в болевые точки, а могут и ножиком острым... Главное – чтобы дошло, ха-ха.

– Палка – для мирян! (Смеется.)

– Да! Могут и пальцем ударить так, что ты скрючишься от боли, если опытный человек в нервный узел ткнет. Зачем палкой? Просто пальчиком! Тебе будет очень больно, ты будешь плакать от обиды, проживать свою никчемную жизнь... Это и есть прерывание стратегий: ты начинаешь делать что-то неправильно, и мастер резко, прямо-таки жестко останавливает. Не делай этого! Это может быть даже взгляд, не удар.

Ты что-то такое делаешь, делаешь, а он так посмотрел на тебя, что ты: а-а-а!!! Отпрянул! Тебя аж всего передергивает от этого взгляда! Прерывание стратегий, причем жесткое, используется сплошь и рядом. Сколько я наблюдал мастеров, они все это делают. В духе Ричарда Бэндлера: «Feel bad – stop it!» «Ты делаешь неправильно! Остановись!» Причем не словами останавливают ученика – ведь словами часто бесполезно – а действием: взглядом, жестом, интонацией, криком... Ну и в том числе ударом, если надо.

– Смотри, я сейчас чуть-чуть дополню вопросами. Правильно я понимаю, что есть деление стратегий на правильные и неправильные? С одной стороны, мы встраиваем правильные паттерны, а с другой стороны, мы должны останавливать вот те самые неправильные?

– Да! Есть!

– То есть не любые стратегии прерываются, это не какой-то безумный хаос, это нечто другое?

– В общем... да. Есть правильные стратегии. Сначала допускается хаотизация внутреннего мира, потому что у него все неправильное. У даосов есть пресуппозиция, что ты (ученик) до того, как пришел к нам, – ты умирал. А раз ты умирал, то у тебя все неправильное!



*Давай мы тебя погрузим в перво-  
зданный хаос, а после начнем  
потихоньку заново выстраивать...*

Мы погрузим тебя в первозданный хаос, а дальше потихоньку, как маленького ребенка, начнем из этого хаоса выстраивать.

Отдельный момент – это почитание старших. Это высшая ценность, национальная, китайская. Почитание старших что у буддистов, что у даосов вколачивается палками...

И с точки зрения эффективного обучения это понятно. Если ты уважаешь своего учителя, ты будешь бессознательно импринтировать его в себя. И тогда ты будешь обучаться быстрее. Ученик, который не импринтировал в себя учителя, будет учиться медленно. Он будет учиться по длинной стороне «круга обучения»: через осознанное незнание, осознанное знание к неосознанной компетентности. А ученик, который импринтировал в себя учителя, начинает учиться не по квадрату, а напрямую – из бессознательной некомпетентности в бессознательную компетентность. Но для этого надо полностью признать: ты – никто, а учитель – это всё! И это можно делать методами современной психотерапии, современными психотехниками.

Мы на мастерских курсах НЛП практиковали эти штуки: вхождение в состояние маленького ребенка. Причем осознанное вхождение. Осознанное – это когда ты можешь выйти из него. Какое-то время ты в нем (в состоянии маленького ребенка) удерживаешься с помощью ситтера или еще как-то, и делаешь это специально! Не просто так, а для того, чтобы что-то увидеть, понять, почувствовать... Не просто покайфовать в этом состоянии (а оно очень приятательное), а чтобы получить какую-то информацию, к которой ты иными способами доступа просто не получишь.

– Такой еще вопрос. Я вернусь к обучению стратегиям. Идея с курса «Мастер НЛП» о том, что стратегии мастера обладают некоторым дополнительным критерием. Они внутри – то ли с петлей осознанности, то ли с рефлексией – являются динамическими. С одной стороны, у тебя есть стратегия, она действует, она интегрирована... а с другой стороны, ты – внутри нее, можешь в любой момент, если надо, выйти в сторону!

– Та-ак!

– Вот такая у меня мысль появилась: человек живет-живет (обычно, привычно)... Живет, обучается, шаблонизируется и, в общем-то, особо не следит за тем, что за шаблоны набирает!

– Та-ак!

– А когда он приходит в даосскую школу, ему говорят: «Парень, это все неправильно! Правильное – вот это!» И он начинает осознанно учиться правильному.

А когда осознанно учишься, ты осознанно создаешь стратегии. И тогда эти стратегии, наверное, обладают тем самым качеством внутренней осознанности! И ты вроде бы накапливаешь новые автоматические стратегии, НО!.. Поскольку ты совершенно точно помнишь и знаешь, как ты их делал, как накапливал, – они у тебя не являются в полной мере автоматическими.

В них возникает тот элемент, о котором ты говоришь: внимание в центр, внимание ко всему! То есть ты вроде бы делаешь все, как и раньше, автоматически, только этот автоматизм контролируемый. Ты, если что, можешь в любой момент прекратить и поменять свое поведение, свою стратегию. Такая идея похожа на правду?

– Да. Именно так.



*Автоматизм по-даосски:  
В любой момент ты можешь прекра-  
тить или поменять свое поведение.*

– Именно так. Это как раз и есть путь к непривязанности. Суть в том, что для тебя мир субмодально более-менее выровненный. И он субмодально сферичный. Поскольку мир сферичный, то идея, которая стоит у тебя перед глазами, глаза тебе не застит! Ты всегда можешь посмотреть на эту идею с других точек зрения... или вообще перестать на нее смотреть. Чего большинство людей делать не способны. Как только в голову какая-то идея пришла – все! Человек только об этой идее и может думать. Если вообще думать привык...

То же самое касается даосского принципа Инь/Ян. Принцип Инь/Ян – это тоже один из принципов, один из путей к непривязанности. Ты должен постоянно его практиковать. Например, на физическом уровне – переносить вес. Есть даосская присказка: «У даоса вес на двух ногах только один раз в жизни – в гробу!» Соответственно, известная многим столбовая поза... у нас об этом не принято говорить, но это ведь – поза покойника. Поза покойника, поза утопленника... Еще одна известная среди энтузиастов йоги и ЗОЖ практика – шавасана. Многие знают слово «шавасана», немногие знают, что в переводе – это поза трупа или поза мертвеца! Потому что не красиво, не благозвучно, а по сути – так.

То есть гармонично расслабленный человек – это мертвый человек. И даосы эту тему осознают постоянно, и они с этим играют.

Ты переносишь вес с ноги на ногу, но это все мелочи... А дальше ты начинаешь делать то же самое у себя в мозгах.

Например: ты пробуешь смотреть вправо/влево – то правым, то левым глазом, причем на одно и то же смотреть, осознанно и методично.

Ты пробуешь правым и левым ухом слушать осознанно. Это буквально цитаты из тренировок.

Ты пробуешь думать правой и левой половинами мозга осознанно. Вот прямо сейчас, как если бы ты мог этим управлять!

На самом деле этим можно управлять. У нас, в западной нейрофизиологии, есть данные, что человек может направлять активность в левое и правое полушария мозга, причем осознанно. И даосы учатся это делать. То есть правая половина тела работает – левая половина тела работает, правая часть мозга – левая часть мозга. Вот такие штучки постоянно используются.



*Два полушария. Два глаза.  
Два уха. Две ноги.  
Пользуйся ими осознанно.*

– Так. Про это понятно. Восприятие, стратегии. Наверное, это можно ускорять какими-то практиками, только вот подумать – какими?

– Да, можно.

– В конце концов, мы же встраиваем стратегии! На курсе «НЛП-Мастер» встраиваются стратегии – и внешние, и когнитивные. Понятное дело, что телу требуется время на то, чтобы перестроить телесные паттерны. Они медленнее, но и это тоже возможно ускорить.

Сейчас я еще опишу из головы метафору. Пару лет назад я проездом был в Питере. И там заодно меня попросили моделировать чуть-чуть ребят из капоейры. Я так понимаю, что в тайцзи то же самое. Сейчас я объясню, и мы посмотрим: полезная это метафора или нет.

У них любое движение обладает одновременно двумя, тремя и больше, количеством целей и продолжений. Это зависит от мастерства человека. Человек, например, начинает наносить удар, и если его противник прозевал, то он удар завершает. А если противник начал ставить блок, этот удар превращается в парирование или в уход. Если противник начал уходить, то этот удар превращается еще во что-нибудь. Все в зависимости от ситуации.

Получается как бы дерево стратегий! То есть имеется стратегия, но у нее всегда есть некоторые запасные выходы, которые входят в другие стратегии, из которых тоже есть запасные выходы...

– Короче, их там много.

– Получается, что стратегия есть, но в этой же стратегии всегда есть внимание, контроль и осознанность. И всегда есть возможность выйти из нее в какую-нибудь запасную стратегию. Это так? Это правильная метафора?

– Это касается не только тайцзицюань, все боевые искусства на этом построены. Если ты не просто мордобоем занимаешься, а именно боевым искусством, для тебя нет отдельных движений, для тебя нет отдельных приемов. Отдельные приемы – это как будто ребенку, который учится ходить, говорят: «Топаем правой ножкой, топаем левой ножкой!» Но взрослый-то человек не так ходит! Так же и с боевым искусством: все движения сложно связаны между собой, все паттерны поведения перетекают один в другой.

Важный момент: есть достаточно шаблонные практики. Есть строгие ритуалы. В даосизме есть такие религиозные элементы, как поклонение статуе святого Лао-цзы, медитация, молитва своим бессмертным учителям. Те же самые микроритуалы: приветствие, прощание – тоже желательно выполнять четко и строго.

– А если я предположу, что эти жестко ритуализированные паттерны направлены на поддержание той самой иерархии, о которой ты говорил, это правильное предположение?

– Во-первых, иерархии, да! Можно сказать, что у даосов присутствует архетип воина, хотя есть и архетипы мудреца-волшебника, джокера... Воин – он очень важен! При этом обще-

ство даосов иерархично. В нем есть бродяги, есть ронины – тоже воины, только свободные, непривязанные. И в целом в картине мира даосов всегда и везде идет война.

Соответственно, ты часть этой воинской иерархии. У тебя есть учителя, у тебя есть ученики. Учителя нужны для того, чтобы править тебя и давать следующий уровень и посвящение, а ученики нужны, чтобы помочь тебе осознавать свои границы, свое искусство развивать. Искусство, мастерство... Развивая других, ты тоже развиваешься.

– Если сейчас все это немного вот подытожить... получается, что есть практики, которые направлены непосредственно на себя. Есть практики, направленные на иерархию. Есть иерархия как некоторая модель мира, которая в том числе помогает практике, так?

– Да. Да.

– В принципе, можно практиковать без иерархии, только на себя, так? Скорее всего, это будет, наверное, дольше, да? И скучнее?

– В этой практике этапы есть. Есть определенный этап, когда тебе просто говорят: «А теперь – иди! Странствуй по миру!» Образ странствующего даоса – это не киношный образ, это реальный этап практики. У тебя есть учитель. Учитель тебе говорит: «Что-то ты, парень, засиделся в монастыре...»

И – волшебным пинком тебя под зад из монастыря! Вот тебе котомка, вот тебе посох, иди, вернешься через 10 лет. Причем сроки большие. Не через год, не через полгода. «Вернешься через 10 лет и расскажешь мне: как оно вообще, жить непривязанностью», – говорит Учитель.

Причем в некоторых школах жесткие требования: нельзя, например, зарабатывать на жизнь. То есть ты должен кормиться подаванием. Нельзя жить на одном месте дольше двух-трех дней, например. Тотальный stalking. Нужно отказаться от многих мирских привычек: дом, семья, друзья, работа, привычная еда, привычная одежда...

Ты пошел куда-то и через 10 лет вернулся к учителю. Учитель сказал: «Молодец! Ты кое-что понял. А вот теперь – в монастырь. Вот тебе 50 учеников, учи балбесов!» Начинается следующий этап.



*Погулял, посмотрел мир – давай  
обратно в монастырь, учи балбесов.*

– Предположение такое: можно ли считать, что вот это отправление странствовать направлено на то, чтобы разрушить у человека человеческую иерархию, которая до этого помогала практике? Ее создали, она сильно помогала практике, но в какой-то момент ее нужно уничтожить, чтобы человек перешел на иерархию существ, на личную иерархию... Так правильно?

– Да. Кстати, хорошо, что ты отметил эту иерархию существ, сущностей. В ней играет роль только личная сила, ну и определенное уважение, и прочие дела. Там не играют роли общечеловеческие ценности, там совсем другая модель мира.



Даосы такого уровня посвящения кого-то пугают, а кого-то... К ним невозможно подойти. Ты не знаешь, как к нему подойти и как с ним заговорить. У него нет привычных для обычного человека паттернов реагирования. Например, я хочу с тобой заговорить, я начинаю ловить твоё внимание. И обычный человек как-то на это реагирует. А даос не реагирует на это. Ты для него не существуешь.

При этом, если ты прямо к нему обратишься, он что-то тебе ответит. Но это ж надо обратиться... Они как-то так делают, что к ним очень мало обращаются. И на последующих этапах они делают так, чтоб их вообще не замечали.



— Ты видишь даоса?  
— Нет.  
— А он есть!

Поэтому, когда в Китае была культурная революция и культурных китайцев гнобили, заставляли в деревнях за свиньями ухаживать и прочее, даосов – многих не тронули! А просто – не нашли! Настолько они были незаметны!

– Ну, в принципе, практики незаметности, как отдельные практики, известны из моделирования шаманизма. Но это не цель, это...

– Не цель, это просто определенный этап.

– А теперь давай про вот это: «Ловить внимание». Заинтересовало.

Управление вниманием в практике, про которое ты говорил. Внимание сюда, внимание туда, смотрим одним глазом, другим, слушаем сюда, смотрим здесь, в разные стороны.

Предположение сейчас такое: не знаю, с чем связано то самое число Миллера – семь плюс-минус две единицы внимания. Если это функция биологическая, то тогда, значит, в результате практики надо привыкнуть к тому, что эти самые фокусы внимания просто постоянно плавают вокруг тебя, и внутри, и снаружи, выдерживая баланс так, что несколько из них никогда нигде у тебя не сходятся. И тогда получается, что человек находится в постоянном внешне ориентированном трансе. Точнее, одновременно и внутренне, и внешне ориентированном трансе? Условно: три – направо, четыре – налево. Так, да?

– Да. Я бы сказал, что у даосов нет жесткого аптайма и жесткого даунтайма. Наверное, в каких-то медитациях есть даунтайм, но при этом в той же самой медитации Мастер может сказать: «А теперь, открыли глаза и продолжаем с открытыми глазами». И у тебя как бы даунтайм, но при этом ты все видишь и слышишь.

У даосов предписано, что нужно убрать четкую границу внешнего и внутреннего. Потому что поток энергии циркулирует везде. Ты не можешь сказать: «Вот это я сейчас энергию внутри себя гоняю, а вот это – снаружи». И вообще, мы – часть мироздания. Поэтому как это так: разделять внутреннее и внешнее?! Стен-то нет никаких! Если кто-то говорит: «Вот она, стена!» – ну так это ерунда: ты просто в мозгу у себя стену построил, давай-ка разрушим ее, ха-ха-ха...

По поводу привлечения внимания я сейчас вспомнил свой опыт общения с некоторыми мастерами из второй позиции. Там примерно такая штука: он убирает твой невроз. Чтобы ты обратился к другому человеку, у тебя должен быть микроневроз, какая-то актуальная потребность. Тебе что-то надо, тебя что-то беспокоит, ты чего-то хочешь. В связи с этим у тебя есть концентрация на другом человеке. А даос убирает твой невроз.

Он – раз! (Щелчок пальцами в воздухе.) И ты ничего не хочешь! Прямо здесь и сейчас – ты ничего не хочешь! Не вообще, а здесь и сейчас. Вообще-то, у тебя полно проблем, но здесь и сейчас – ты ничего не хочешь. И ты: «А-а!» И – замер. И думаешь: «И зачем я буду трогать этого безусловно интересного человека? Зачем я ему буду вопрос задавать?» Что-то такое происходит!

– Ты думаешь: может и не надо этот вопрос задавать? (Смеется.)

– И вообще вопрос глупый какой-то! Это называется «работа полем». Когда спрашиваешь мастера: «Мастер, ты это делаешь?», он отвечает (если вообще отвечает): «Это работает поле».

– Как раз этот вопрос и хотел задать: помнишь, по всем вот этим мастерским, когда человека, например, в практике Сущностной Трансформации доводят до конца, то там еще три ряда накрывает трансом!

– Да-да-да-да!

– Опять же, шаманские практики, из позднего моделирования, когда распространяешь там свое состояние, народ вокруг тебя накрывает трансом! Есть, конечно, способы это тренировать и учиться этому специально. А есть идея, что это является просто некоей обратной стороной медали.

Я сейчас опять же сделаю предположение: в результате практики даос это самое цельное, многогранное и непривязанное восприятие развил, можно сказать, до уровня сущностного состояния. И это состояние даоса, собственно, и создает поле. Можем так сказать?

– Да. Это цель любой практики. Практика доводится до того момента, когда она становится почти тотальной. Например, сферическое восприятие. Пока ты его включаешь и выключаешь, пока делаешь специально – это как бы не практика.

Практика – это когда ты просто понимаешь, что живешь в этом. Проснулся – и ты уже в сферическом состоянии. Сел, встал – и ты в сферическом состоянии. Оно само начинает работать вместо тебя. Есть такая формула: «Сначала ты идешь по Пути, а потом Путь проходит через тебя». Иногда добавляют: «Но есть еще третий этап, когда ты и Путь должны соединиться». Пока есть это разделение – это все еще не до конца. До конца – это когда нет ни тебя, ни пути, просто что-то есть. И да, это сущностные состояния в чистом виде.



*Сначала ты идешь по Пути, потом  
Путь проходит сквозь тебя.  
А потом ты и Путь – едины.*



- По-моему, у нас есть практики из этого. Когда экспериментировали на сибирских мастерских и в сущностное состояние заходили через управление субмодальностями?
- Да. Да.
- То есть брали какое-то состояние и раздували его «до небес».
- Угу.
- И это тоже нам может очень хорошо в этом помочь.
- Да, совершенно верно.



*Освободи свой ум от мыслей. Позволь  
своему сердцу успокоиться. Спокойно  
сведи за суматохой мира. Сведи за тем,  
как все встает на свои места.*

*Лао-цзы*

## Глава 3

### Критерии здоровья



3



Г Л А В А

**КРИТЕРИИ  
ЗДОРОВЬЯ**



- Давай сначала про эталонное состояние, то есть как правильно себя чувствовать?
- Отчасти мы об этом уже говорили, но теперь давай с деталями, с большей сенсорикой.
- Эталонное состояние описывается классической формулой:



*В теле – легкость,  
в сердце – радость,  
в голове – пустота.*

Давай начнем с последнего: что такое «в голове пустота»? Это значит, во-первых, что голова не «цепляется» за какие-то концепции, за жесткие установки. Даже если есть, например, концепция просветления. Эту концепцию тоже нужно подвергать сомнению. Проверять,

смотреть на альтернативные варианты. В идеале голова даоса – «пустая», в том смысле что он не думает постоянно об одном и том же, не фиксируется на каких-либо мыслях.

Ну и во-вторых, «в голове пустота» – это сенсорное, кинестетическое описание. У даосов есть такие специальные практики «проветривания головы».

Берешь голову в руки и начинаешь гонять через нее энергию, вызывая ощущение, что там, в голове, какие-то форточки открываются. Очень странные ощущения!

Это именно кинестетика. Кинестетика в области головы. Как будто у тебя там дырки открылись и голова проветриваться начала. Кроме шуток.



*«Проветривать голову» – это  
не метафора.  
Это практика!*

– Да. Я буду сразу спрашивать, чтобы мы потом не теряли нить... Получается, что, говоря нашим энэлперским языком, это – та самая «дигиталка», внутренний голос, внутренний диалог. Но суть не в том, чтобы его совсем выключить, а в том, что в нем нет какой-то одной, стабильной мысли, так?

– Да. В нем нет стабильной мысли, которая все остальные давит, прессует и т. д. Считается, что в голове должен звучать голос учителя, но и он тоже не должен звучать постоянно. Если у тебя в голове постоянно звучит голос учителя, то ты как ребенок, не взрослый, инфантильный.

– Понятно.

– Плюс там должны меняться субмодальности! Даже голос учителя должен меняться. То есть ты в идеале должен «играть субмодальностями», я бы так сказал.

– Субмодальностями внутреннего диалога, да?

– Да, да. Где-то – посмеяться во внутреннем диалоге, где-то – сурово высказаться...

Метасообщения и субмодальности внутреннего диалога должны меняться постоянно.

– Я здесь уточню: субмодальности должны меняться по одной и той же мысли, так? Я, например, думаю о просветлении. Я думаю о нем регулярно, не то чтобы постоянно, но с некоторой регулярностью. Иногда я думаю об этом серьезно, иногда думаю: «Что за ерунда это ваше просветление! Да ну его! Пойду-ка я лучше наемся в свое удовольствие!» Так, да?

– Да, что-то типа этого. Занимаясь даосскими практиками, ты не становишься зверски серьезным! Ты все время – шут, насмешник. В большинстве текстов, которые до нас дошли, даосы древности – это трикстеры, прежде всего. Шуты, Мудрецы, Трикстеры. Иногда – добрые шуты, а иногда – злобные насмешники, которые всех вокруг троллят без оглядки на чины, звания и прочее. Для даоса затроллить кого угодно – это просто норма. Поэтому говорят, что даосизм не улучшает характер, а портит! А все потому, что даосу – все равно! Тебе безразлично, как тебя воспринимают окружающие. Поэтому, да, внутренний диалог должен быть «расколбашенным».

– И тут еще, кстати, про мировоззрение. Ты говорил, что даос – это смесь паранояла с эпилептоидом, так? Но тут, похоже, еще и шизоид-истероид вырисовывается?

– Истероид – в меньшей степени. С точки зрения даосизма истероидность указывает на то, что ты не контролируешь тело. А это важно! Истероиды не вполне телесные люди. Согласно системе цигуна, истероидность – это состояние, когда энергия в голову бьет! А не внизу копится, как у «нормальных пацанов»... Шизоидность отчасти подходит, но... шизоидность – это диссоциация, а даос почти всегда ассоциирован в тело. У даоса может быть шизоидный компонент, но не сильно выраженный.

– То есть фишка здесь в том, что, когда человек встроен в практику, реально практикует, эта практика балансируется вот этим хаосом во внутреннем диалоге?

– Да! Да! Да!

– Вот про этот нюанс надо будет потом отдельно подумать.

Идея баланса – да, мы про нее помним. Я не настаиваю, что это истероидность и шизоидность, но на уровне стратегий получается, что часть внутренних описаний – структурна, а другая часть – не структурна. Окей.

Вернусь к «пустой голове» – ты говорил: «Гонять ветер, проветривать голову». У меня сразу такое предположение: каждый раз, когда мы начинаем какую-то субмодальность двигать быстро внутри тела, это фактически говорит нам о том, что мы, скорее всего, занимаемся разрушением синестезий.

– Да! Даосы любят разрушать синестезии. Это факт.

– То есть «проветривание головы» – это удаление мешающих синестезий? Правильно?

– Да!

– То есть каждый раз, когда какая-то мысль у нас стабильно вызывает определенные ощущения в теле, это нужно разрушать?

– Особенно если эта мысль вызывает неправильные ощущения!

В первую очередь наша задача – разрушить все, что вызывает неправильные ощущения. Потому что мысли, которые вызывают правильные ощущения, обеспечивают порядок и дисциплину. Иначе ты практикой заниматься не будешь! Поэтому не все синестезии стоит разрушать. Но те синестезии, которые связаны с нересурсной кинестетикой, – их точно стоит разрушать.

У меня есть гипотеза: это – одна из компонент того, что в даосизме называется «уничтожить у себя зародыш смерти». Есть такая тема в даосских трактатах: нужно у себя самого уничтожить, удалить зародыш смерти. Я предполагаю, что это связано с нересурсной кинестетикой.

– Если мы нересурсные синестезии разрушаем, а ресурсные (в том числе для практики) – оставляем, у нас все равно должна быть возможность добавления к ним разного внутреннего диалога и разной окраски... или как?

– ХА! (С резким и громким выдохом-выкриком.)



*Нельзя одинаково отвечать  
на один и тот же вопрос, заданный  
дважды!*

– Соответственно, продолжая эту мысль, можно ли одинаково два раза подряд думать одну и ту же мысль?

– Если ты себя на этом поймал – уходи в практику, начинай гонять волну, то есть вообще не думай эту мысль никак! Если у тебя мысль думается дважды одинаково, значит ты застрял в чем-то.

– Вот это – критерий, хорошо!

– Я вчера читал опубликованный в сети список ловушек сознания. Я не ожидал, что он такой длинный!

– Это да! Накопили за тысячелетия!

– Там штук сорок ловушек – перечень большой. Так вот, даосы должны постоянно отслеживать свои ловушки сознания. Это такое предписание. И если не получается с этими ловушками справиться прямо сейчас, тогда нужно вообще вырубать внутренний диалог: уходить в «телеску», уходить в практику.

– То есть, если ты поймал себя на том, что одну и ту же мысль думаешь два раза одинаково, ты специально начинаешь думать ее по-другому (и если это получается – то все нормально)... А если не получается думать ее по-другому – все: иди, делай цигун, например, тайцзи или другие телесные практики.

– Да. Да. Да.

– Так, значит, с «пустой головой» чуть-чуть подытожу: во-первых, синестезии с отрицательной кинестетикой, во-вторых, повторяемость внутреннего диалога – это те триггеры, на которые надо реагировать, которые нужно убирать.

А идеальное состояние («эталонное состояние») – это разнообразный внутренний диалог, позитивные синестезии с положительной кинестетикой, да?

– Да. Продолжаем. «В сердце – радость».

«В сердце – радость» – это опять про кинестетический компонент. Есть такая формула, или инструкция, для начинающих даосов. Ваше сердце – это кусок льда, который висит над котелком. Внизу – живот, это котелок, который греется на огне. И чтобы наполнить этот котелок водой, чтобы он бесполезно грелся – вы должны растопить лед в своем сердце. У большинства людей сердце закрытое и кинестетически холодное. Соответственно, задача – растопить этот лед. Когда мы растапливаем лед, он по капельке, по капельке начинает стекать вниз. Причем это не то же самое, о чем люди говорят: «Вот, у меня в сердце столько любви!!!» – это все обман! Тебе кажется, что у тебя столько любви, а под этой любовью – все равно лед!

Можно сказать, что «в сердце – радость» – это сущностное состояние. Это прямое указание на то, что ты должен все время находиться в сущностном состоянии Единства, в сущ-



ностном состоянии пребывания Здесь и Сейчас и какого-то Дарения себя, щедрости какой-то. Это и есть «в сердце – радость»!

Итак, сердце – кинестетически открытое. И при этом ты с легкостью мочишь всяческих злобных тварей! Для даоса «убить демона» – это норма. Это же демон!



*Встретил демона – убей демона!*

– Понятно. Давай отвлечемся на сущностные состояния. Есть глобальный вопрос, давно меня интересующий. Есть такой автор Мантэк Чиа. Я так понимаю, что он, в общем-то, популяризатор этой темы...

– Он? Да, популяризатор.

– Возможно, за поверхностность его кто-то не любит, но главное, что не еретик, да?

– Нет, он не еретик. Он использует традиционные китайские трактаты... возможно, консультировался с какими-то старыми мастерами. То, что он говорит, – это не чушь, это скорее популярное изложение древних истин.

– В одной из его книг я еще в стародавние времена читал о пяти состояниях. Фактически четыре из них по описанию повторяли четыре сущностных состояния: Принятие, Любовь, Существование и Спокойствие, а пятое он называл объединяющим их, по-моему, Благодать, как-то так?

– Дэ! У даосов это называется «уровень Дэ». Дэ – это благодать, накопление, позитивная карма, заслуги.

– Получается вот что. Если мы говорим о классическом НЛП, там есть пять сущностных состояний, они равноправны по описанию. Если мы говорим о корреляции сущностных состояний и архетипов, за что, собственно говоря, меня чуть еретиком не объявили, то пять и четыре коррелируют плохо – то есть четыре классно коррелируют, а куда Единство воткнуть – не очень понятно. У Тома Четуинда, ученика Юнга, было что-то объединяющее, и, получается, у даосов тоже есть четыре, которые коррелируют, и пятое состояние, которое объединяет.

– Я думал на эту тему. Психоаналитики – это продукт картезианского общества и картезианского сознания. А чему учит картезианское, то есть критическое, сознание? Что нет ничего главного! То есть главное – это сам процесс мышления, процесс познания. А мы говорим: «Благодать – это главное! Есть что-то выше сознания, выше, чем мышление...» Тогда для картезианцев все, запрет – так не может быть!

Поскольку психоаналитики выросли из этой культуры размышления, рассуждения, неудивительно, что у психоаналитиков, в том числе юнгианцев, нет ничего главного, объединяющего. Там все равнозначимо. Вот это, вот это, вот это – все важно.

А для даосов размышления никогда не были главным. Более того, инструмент размышлений – разум – в даосизме называется «дух-убийца»!





*Тот, кто размышляет у себя  
в голове, – расчленяет целостную  
реальность. Дух-убийца.*

– Правильно ли я понимаю, что мы тогда, по крайней мере в рамках моделирования даосизма, можем сказать следующее: радость в сердце – это то самое сущностное Единство, которое мы можем описать как то, что ты:

- ощущаешь Принятие тебя миром,
- Любишь этот мир,
- ощущаешь Существование,
- Спокоен.

То есть объединение этих четырех сущностных состояний.

– Ну да, притом что ты понимаешь, что выражение: «Ты любишь этот мир» – одновременно подразумевает и то, что ты готов из него сбежать. Потому что главная цель даоса – сбежать из этого мира. Сбежать – в смысле освободиться. Не бросить, а именно освободиться.

– Собственно, термин «Любовь» надо уточнить, по сути это является принятием мира. То есть ты ПРИНИМАЕШЬ мир таким, какой он есть.

– Да. Да.

– Он есть, он вот такой, все нормально, ты не стараешься его радикально изменить, жестко зафиксировать, потому что он суперобалденный, да? Он просто есть. С одной стороны, ты ощущаешь, что ты принят миром, что ты его часть, безусловно, да? Сущностное Принятие.

С другой стороны, ты принимаешь этот мир тоже без каких-либо условий: ну есть и есть! То есть у нас там свои дела, у вас там – свои дела, да? Как-то так?

– Да, можно так сказать.



*Ты принимаешь этот мир  
без каких-либо условий.*

– И тогда получается, что в сердце радость – это четыре сущностных.

– Да. Побочным эффектом этого является то, что в идеале у тебя нет врагов и друзей. То есть у тебя нет привязанностей в человеческом смысле слова. Мы с тобой об этом говорили в прошлый раз.

У тебя могут быть сподвижники, соратники, у тебя могут быть учителя, ученики. Но ты понимаешь, что через 5 или 10 лет все это поменяется. У тебя даже может быть семья. И ты заботаешься о своей жене, о своих детях... но понимаешь, что через 20 лет... всякое бывает: жена умрет (люди смертны), дети разъедутся... Или жена уйдет в другой монастырь, и ты ее никогда больше не увидишь. Всякое может случиться за 20 лет.

И поэтому ты не привязываешься. «В сердце радость» – это такое очень ровное отношение, без привязанности, без зависимости – вот так можно сказать.

– Здесь мы, наверное, можем сказать о том, что зависимые и созависимые отношения – в широкой рамке – как раз являются следствием нарушения сущностных состояний.

Ведь почему я могу привязаться к человеку? Потому что только он меня понимает, да? Это есть нарушение Принятия. Почему еще я могу привязаться к человеку? Потому что он самый обалденный!!! Это нарушение той самой Любви, да? Или, например, он или она меня веселит! Это нарушение сущностного Существования. То есть любая привязанность – это нарушение сущностных состояний человека. Можем так сказать?

– Да, можем.

– Значит, вот нам еще один критерий. «В сердце – радость» – тестом ситуации являются четыре сущностных состояния, фактически их объединение, а триггерами – их нарушения, всевозможные привязанности и фактически сужение мира!

– Очень важный тест и очень важное следствие: у тебя всегда есть источник энергии. Сердце открывает тебе доступ к океану энергии. Если сердце у тебя закрытое – ты живешь накопленными запасами, ты не можешь подключиться к вселенскому полю для подзарядки. Сегодня у тебя накоплен запас – и ты на нем живешь. Нет восполнения резервов. А когда сердце открытое – ты черпаешь энергии сколько хочешь.

Об этом много написано, но люди редко это чувствуют. Вот я читаю у многих, кто занимается эзотерикой: «Откройте себя миру, и у вас всегда будет море энергии!» А смотришь на человека – да нет у него никакого моря энергии! Получается, это просто слова. Вопрос в том, чтобы это стало кинестетикой! Это не слова, это не вера! Это реальная практика, которую ты делаешь каждый день.

– А описание этой кинестетики есть? Более сенсорное?

– Я говорю, что у тебя есть сердце. Можно сказать, ты сердцем энергию из мира принимаешь, и дальше она вниз, в живот, стекает. В животе начинается процесс трансформации, там начинает формироваться бессмертный зародыш и т. д. Энергия в нас попадает через сердце.

– Это ощущается как какие-то кинестетические потоки?

– Да. В тебя что-то «входит», и дальше ты это перерабатываешь, преобразуешь и т. д.



*Ты принимаешь сердцем энергию  
из мира, а потом направляешь  
ее в живот.*

– Хорошо, а если я, например, подумаю, куда в меня входит мир? Если я сейчас на мир смотрю, получается, что мир входит через глаза, уши и все остальное. Надо ли мне развернуть именно ту аналогию, что я мир воспринимаю сердцем, а не глазами и ушами?

Такая метафора будет полезна?

– Глаза и уши – они обманываются. Вот ты глаза закрыл – у тебя что, потоки поменялись?

Например, в какой-то момент ты можешь ослепнуть или что-то в глаз попало – что, у тебя сразу канал связи с миром прервался? Считать, что глаза – это канал связи с миром, как-то наивно... Наивно и недальновидно. Ненадежно, вот! Ненадежно.

Даосы – параноялы. Поэтому они перестраховываются много-много раз. Причем, я бы сказал, даосы – тревожные параноялы, они считают, что в любой момент может случиться какая-нибудь беда, которая отключит тебя от вселенского поля. А ты должен быть готов к этому! Не рассчитывать на благодать Вселенной, а быть готовым к тому, что тебя отключат.

А сердце невозможно отключить! То есть, если ты в себе сердце открыл, как тебя можно отключить от поля? Никак нельзя! Ты можешь ослепнуть. Оглохнуть. А сердце – не отключишь.



*Ты можешь ослепнуть, оглохнуть...  
но невозможно отключить сердце.*

– Помнишь (много раз это на тренингах делали, особенно когда с голосом работали), есть такая метафора: «говори из живота», «говори из сердца», «говори из головы». Эта метафора, которая работает, включает некоторые вещи. Если в качестве похожей метафоры я возьму идею, что мир со всех сторон вокруг меня входит в сердце...

– Да.

– Если я буду вот так вот по кругу на 360 градусов сердцем воспринимать этот самый мир, глаза и уши подтянутся. Мое внутреннее ощущение, то самое метафорическое, что я все воспринимаю прямо в сердце, – это подходит в качестве практики?

– Да. И здесь тебе ничто не мешает воспринимать, вот что важно. То есть большинство людей, когда они пытаются воспринять мир сердцем, начинает просто колбасить, потому что здесь все заперто. (Показывает на свою грудь.)

Все заперто: каналы проходимости, каналы провозждения этого потока – они очень узенькие, забитые, закупоренные. Соответственно, нужно сначала сердце раскрыть. И ты делаешь определенные практики, которые как раз раскрывают сердце.

– А если, например, человек будет просто каждый день сколько-то времени медитировать, представлять, что у него мир входит в сердце, – это как практика тоже работает? Это вариант практики на каком-то уровне?

– Тут есть ловушка. Мой учитель говорит: это ловушка, связанная с тем, что можно ничего не делать. Когда ты просто открываешь сердце и впускаешь в себя мир – нет четкого критерия, что ты делаешь практику. Тебе может казаться, что ты делаешь практику, а на самом деле – просто бездельничаешь. На эту тему мой учитель говорит так: «Люди сидят в медитации, а зачем они сидят в медитации? Пусть они просто вина хорошего выпьют, возьмут себе подружку, развлекутся – эффект будет примерно тот же!» Возникает сомнение: делаешь ли ты при этом практику? А если ты ее не делаешь, тогда все это – иллюзия развития.

– А можно тогда сказать, что эта тема – взять и попробовать впустить мир в сердце – может быть диагностикой?

– Да, это тест!

– Если тебя начинает, как ты говоришь, колбасить, значит надо идти и делать какую-то практику. Если нет, значит все в порядке?

– Да. (Кивает.)

– Хорошо.



*Впусти весь мир в свое сердце.  
Если выдержишь.*

– У даосов ключевое поведение – то, которое ты реализуешь всегда, которое проходит через любую деятельность... Что бы ты ни делал – ты делаешь это. Это можно назвать метаповедением.

Так вот, такое метаповедение называется У-Вэй.

У-Вэй переводится буквально как «Не-деяние». Я читал серьезные исследования по психологии даосской и буддийской традиции... В 1970–1980-е годы их проводили у нас, в Советском Союзе. И там была такая тема: «„Не-деяние“ – активное состояние».

– Ага.

– Ты не то чтобы ничего не делаешь – ты все делаешь, но при этом ты – ничего не делаешь! Ты делаешь все: ешь, пьешь, обучаешь, тренируешься – и при этом... тебя как будто во всем этом нет!

– Можем ли мы сказать, что вот это самое У-Вэй – это описание стратегий, в которых отсутствует либо внутренний диалог, либо волевые усилия?

– Э-э-э... Немного не так. Отсутствует Эго, отсутствует жесткая логика, отсутствует фиксация на каких-то метапрограммах. Отсутствует, опять-таки, жесткий неконтролируемый внутренний диалог.

То есть внутренний диалог может быть, но он должен быть подконтрольным, потому что – это демон! Внутренний диалог – это демон! И кстати, в современном программировании тоже: демон – это резидентная программа.

Внутренний диалог – это демон, который, по идее, должен помогать, служить тебе, а он вместо этого начинает тобой управлять. Поэтому его нужно подчинить, взять под контроль.

– Внутренний диалог – это демон, вырвавшийся из подчинения.

Окей! Итак, чуть-чуть подытожу. «В сердце – радость» это...

1. У нас есть некоторая метафорическая практика, упражнение, которое потом должно стать просто нормой, но поначалу оно может быть диагностическим. Мы просто проверяем (воспринимаем мир вокруг нас сердцем), и, если нас чего-нибудь «телепает», «колбасит», есть дискомфорт – значит надо делать что-то уже специализированное. Делать что-нибудь для тех же самых сущностных состояний.

2. Сущностные состояния – некий критерий, по которому можно проверить открытость своего сердца, наличие радости в сердце.

Хорошо, с сердцем понятно. И тогда – что дальше?

– Мы дошли до тела. «В теле легкость» – это значит в идеале у тебя тело 16-летнего, мы к этому идем. Прямо сейчас оно у нас не такое, но мы к этому идем: подвижные суставы, ты утром проснулся – тебе легко, ты не ходишь, а бегаешь. Вечером ты легко засыпаешь, как засыпает ребенок: лег, глаза закрыл – уже спит.

Что еще про легкость? Ты поел – тебе легко. От еды ты чувствуешь легкость.

Если ты поел, а тебе тяжело – значит ты либо не то поел, либо вообще есть не надо было. Не вовремя поел. Во всей кинестетике – легкость.

Ты занимаешься практикой – тебе легко. Тебе, конечно, и тяжело одновременно, потому что надо пахать, но какое-то внутреннее чувство легкости присутствует. Чувство освобождения. Ты можешь, например, таскать тяжелые мешки... весь в поту, сейчас упадешь в обморок, а внутри ощущение: ну классно же!!! И тут, естественно, учитель должен помочь, потому что ты можешь увлечься и, таская мешки, просто в обморок упасть. А это никому не нужно. Для практики это точно не полезно. А с другой стороны, ты можешь просто лениться, и тогда учитель так же просто должен тебе люлей навешать! Потому что ты дурака валяешь! Это очень тонкая грань: между кажущейся легкостью, настоящей легкостью и просто ленью – легкостью от того, что ты ничего не делаешь. Вот эту тонкую грань ты выстраиваешь благодаря учителю, благодаря группе, благодаря собственному опыту. Это искусство. Ну и чем бы ты ни занимался – тебе это в радость.

– Звучит как некоторая метакинестетика: ощущения по поводу ощущения или эмоции по поводу ощущения.

– Да.

– Поскольку ты говоришь о том, что важно: учитель, группа и внешняя обратная связь, то это, похоже, та самая кинестетика, которую нельзя делать специально. То есть если я начну специально чувствовать правильность от того, что я работаю, то я себя, наверное, куда-нибудь загоню.

– Да, ты просто уйдешь в иллюзию. Попастъ в иллюзорность – легко! Классическая ловушка практикующего – это иллюзорная легкость. В русской традиции это называется «погоня за кайфом», это может быть иллюзия мастерства: «Мы такие мастера! Мы крутые! Мы познали Вселенную!»

А потом к тебе подходят, тыкают в тебя пальцем: ну, какую ты там Вселенную познал? – и тебе больно. Ничего ты не познал – иди, тренируйся дальше. Мы же с тобой знаем: «мозг любит сходство», и мозг любит сам себя хвалить.

Положительные подкрепления для мозга важны – он на них работает. Поэтому, если мы не будем получать сигналы из внешнего мира, мы уйдем в нарциссическое самолюбование.

– Мы с тобой об этом говорили. Я поднимал вопрос о грани между ощущениями, которые мы должны себе создавать, и ощущениями, которые мы ни в коем случае не должны себе создавать. С точки зрения практик НЛП я, например, могу поставить себе якорь: когда у меня начинается натруженность мышц – мне от этого будет обалденно хорошо! И это, в принципе, похоже по структуре на то, о чем ты говоришь. Например, я таскаю мешки и это мне нравится, да? Но вот этой самой штукой я себя загоню куда-нибудь.

Поэтому это то, что нужно отслеживать. И в этом месте как раз таки нужно, наверное, тормозить тот внутренний диалог, который пытается рассказывать, как круто таскать мешки...

– Да. Да. Да.

– И вот эту классическую мотивацию: «Давай! Вперед! Вперед! Выходи из зоны комфорта!» – эти мысли тоже надо тормозить, судя по всему.

– Да. Да.

– То есть просто таскаем! Например, взялись таскать мешки и, пока реально ощущаем кайф от этого, – таскаем. Когда уже нет кайфа – перестали таскать. Как-то так? Отдохнули, например. Или переключились. Вот это, по-моему, тот самый критерий...

– На тему внутреннего диалога: я себя сейчас поймал на том, что мне сейчас по-русски трудно тебе отвечать, я начинаю мысленно отвечать тебе по-китайски...

*(Смеются.)*

– Мне надоело с тобой на русском разговаривать! Сколько можно! И я начинаю мысленно говорить тебе китайскими фразами. Потом: «Так, стоп! Ха-ха-ха, он же не поймет!» Вот эта тема важна: внутренний диалог не должен утомлять! Должно быть некое разнообразие.



*Внутренний диалог не должен  
утомлять!*



## Глава 4

### Даосы и общество



4



Г Л А В А

**ДАОСЫ  
И ОБЩЕСТВО**



– Я сейчас вспомнил одну книгу. Может быть, ты ее опознаешь? Книга об обучении: то ли «Последний мастер даосский», то ли «Последний бессмертный даосский» – не знаешь такую?

– Даосы последними не бывают!

– Ха-ха! Ну, крайний даос!

– Нет, не помню!

– Ладно, может быть, потом вспомню. Суть простая: там кто-то из даосов-учителей рассказывал, как его учили.

В начале книги открыто говорилось о том, что его полностью убрали из социума, чтобы обучать: забрали от родителей, обозначили, что семьи не будет, ну и все такое...

В связи с этим стандартный вопрос: как реально совмещается обучение даосским практикам с социальной жизнью?

Мы говорили про непривязанность, но получается – тотальное погружение... А мы знаем, что оно напрочь вырубает все остальные стратегии...

– Скажем так: факты говорят о том, что не обязательно тотально выключаться из социума.



*Даосу не обязательно тотально  
выключаться из социума.*

Простой пример: самый долгоживущий даос из тех, кто официально зарегистрирован. Этот человек дожил до наших дней и умер в 2011 году в возрасте 119 лет. У него был паспорт, есть его фотографии. Конечно, можно сказать, что это не настоящий даос, потому что настоящие даосы скрываются... Но, во-первых, точно известно, что он всю жизнь практиковал. И во многом только благодаря практике дожил до этого возраста. К примеру, он побывал на каторге... Жизнь тяжелая была.

И в 119-летнем возрасте этот человек бегал по бабам, навешивал люлей ученикам и так далее. Все признаки даосского мастера у него присутствуют. И сама смерть его очень странная: то ли смерть, то ли имитация смерти, чтобы лишних вопросов не возникало... У него было несколько жен – не одновременно, а в разные периоды жизни – осталась куча детей. У него остались правнуки, праправнуки – большое потомство. Умер он, можно сказать, в кругу семьи. Ну или, по крайней мере, его смерть симитировали в кругу семьи. Это первый момент.



*В 119 лет этот человек бегал  
по бабам и навешивал люлей ученикам.*

Второй момент – это то, что в истории учения многие даосские мастера в разные периоды своей жизни то уходили в монастырь, то возвращались в мир, в общество. Никогда не было жесткого правила, жестких ограничений, а был принцип персональной ответственности.

Тебя, по идее, даже в монастыре никто не может удерживать, потому что это твоя жизнь, твоя карма, твоя судьба... Сам решай: чего ты хочешь?

Хочешь в монастыре жить – значит, ты в монастыре живешь, практикуешь, у тебя определенное послушание...

Хочешь странствовать по миру – странствуй!

Хочешь семьей обзавестись – обзаводись!

Хочешь жить при дворе у императора, одеваться в золото и парчу – живи при дворе у императора – никаких проблем!

Еще один важный момент: даосы регулярно устраивали всякие социальные эксперименты. Крестьянские восстания, например, на несколько миллионов человек.

Сказать, что даосы – это такие выключенные из общества люди, – это значит погрешить против исторической истины. Скорее наоборот, даосы весьма активно влияли на общество именно потому, что им все по фигу было. Ну подумаешь, пара сотен миллионов человек погибнет, но зато справедливость восторжествует, может быть... А может, и нет!

– С точки зрения моделирования, помнишь, в НЛП есть техника логических уровней?

– Да, для меня – одна из ключевых...

– Мы проходим там снизу доверху. Выстраиваем пирамиду под какую-то деятельность или под какие-то контексты. Мы протраиваем все, все логические уровни...

Если взять эту технику, но не как отдельную технику, а взять логические уровни в самом что ни на есть классическом формате (там, где наверху тоже обратная пирамида есть, где слоистый социум)... И если мы в рамках некоторой практики (помнишь, ты говорил о внимании, которое равномерно распределяется на все) одновременно все видим, все чувствуем, во все погружены?

Если мы не технику делаем, с последовательным проходом по всем уровням, а своим растянутым вниманием одновременно чувствуем все эти уровни от нижних сенсорных до верхних социальных, можем ли мы говорить, что это – оно?

– Да. Не только социальных, но и природных слоев.

Занимаясь даосскими практиками, ты становишься чувствительным к переменам погоды. Ты становишься чувствительным к изменениям фаз Луны. В хорошем смысле слова, ты приобретаешь метеочувствительность.

С одной стороны, ты можешь все это компенсировать, а с другой стороны, ты теоретически можешь предсказать бурю или засуху.

И наоборот, отмотать: известны ведь притчи, легенды (они полностью укладываются в даосское мировоззрение) про заклинателя дождя.

Что делает заклинатель дождя? Знаешь?

– Да.

– Он не дождь вызывает, он синхронизируется с засушливым местом. И потом переходит в состояние гармонии («запиливает» гармонию). И дальше – дождь начинает идти сам собой.

– Тогда, если мы эту модель принимаем, получается, что это еще один критерий правильности практики. Чем чаще мы ощущаем себя частью большого количества вещей, больших систем – тем правильнее идет процесс практики, так?

– Нельзя сказать, что всех вещей и систем...

Если на тебя что-то не влияет, значит ты не имеешь к этому отношения...

В мире много потоков, такая вот пресуппозиция. В мире много локальных процессов, к которым ты не подключен.

Например, мы сейчас с тобой общаемся по сети интернет. Мы подключены к интернету. А есть сеть ТОН, и мы к ней сейчас не подключены. Но она же есть! Но мы вне этого процесса.

– Ну а если мы к ней подключимся, то она начнет на нас влиять...

– Да.

– Тот же самый условный даос, например, странствует. Он не включен в социальную жизнь: не ходит на работу, не встроен в вертикаль власти. Но в какой-то момент он почему-то решает поднять восстание. Это значит, что он включается в социум? Или как?

– Смотри, там по-другому!

Для даоса социум – это... Вот есть лес, есть гора, а есть деревня.

Лес, гора и деревня равнозначны. Если в лесу, например, заведется какой-нибудь тигр-людоед, то даос либо усыпит этого тигра, либо научится его обходить стороной, либо убьет его. Даос восстановит гармонию.

Даосы – за восстановление гармонии. Не обязательно убивать тигра-людоеда, но, если восстановление гармонии потребует этого, значит надо убить. Жизнь и смерть по большому счету равнозначны. Главное – гармония.

То же самое с социальной справедливостью. Победа/поражение – это как Инь/Ян. Это миражи, которые созданы нашим сознанием.

А если нарушается гармония, то вот ее нужно восстанавливать! А кто победил, кто проиграл – это не важно.

Если посмотреть ретроспективно, то какую мощную социальную роль играли даосы? В Китае всегда был переизбыток населения. Это факт.

Китай постоянно страдал от переизбытка населения, притом что идея культурной экспансии, и особенно военной экспансии, в Китае отсутствовала. Китайцам не свойственно было выплескиваться вовне.

Они, например, со всей своей великолепной воинской культурой не могли завоевать Вьетнам, который был в 50 раз меньше Китая. Они пытались завоевать его лет 300–400 непрерывно!

Примерно то же самое было с Кореей. Китайцы не могли завоевать Корею несколько веков. А завоевав – почти сразу потеряли.

Как они «отхватывали» от различных кочевых степняков – это вообще отдельная песня! В какие-то эпохи было непонятно, кто вообще кем правит! То ли Китай правит кочевыми степняками, то ли кочевые степняки правят Китаем.

Китайцам не свойственно было, как Римской или Российской империи, расширяться. Они захватили свой ареал существования и находились в нем столетиями.

В Китае всегда была высокая рождаемость и низкая смертность. А людям-то нужно куда-то деваться!

И вот даосы, по сути, выполняли роль этих «клапанов сброса давления». Возможно, это было бессознательно, но скорее всего сознательно. Я думаю, что даосы это понимали. Даосы выполняли функции социального регулятора. Они просто выкашивали лишнее население, когда оно становилось лишним.

Как это ни цинично звучит...

– То есть в том числе поднимая всякий «мутный кипиш»?

– Да, да, да! Потому, что гармония и баланс важнее каких-то там жизни и смерти! Жизнь и смерть – это так... Это – ни о чем...

Мир – это голограмма, и, соответственно, практикующий даос осознает себя элементом голограммы. А в любом элементе голограммы есть информация о всей голограмме. Когда мы делаем практики, мы как бы присоединяемся к голограмме в целом. Совершая преобразования внутри себя, мы одновременно воздействуем на то, что вокруг нас.

Из этого понятно, что вполне реально активное влияние на общество. Мы же часть большой картины, значит, мы можем на нее влиять!

– Здесь мне вспоминается то, о чем мы раньше уже говорили.

Ты упоминал, что периодически даосы могут включаться в разные социальные движения. Но ты говорил, что это относится к этапу уже странствующего даоса. А включаются ли даосы в жизнь социума на начальном этапе практики?

– Начальный этап довольно короткий (по меркам жизни, а она у даоса предполагается долгой...) Чтобы достичь первых результатов, нужно где-то лет 10–15 интенсивной практики. На начальном этапе рекомендуется из общества устраниваться, чтобы не отвлекаться. Но если

тебе хватает концентрации внимания, то ты можешь и в обществе всего, что нужно, достичь. Просто либо это чуть больше времени займет, либо чуть больше усилий потребует.

Конфуцианское общество, из которого даосы сбегали, было жутко регламентировано. Нам сейчас можно почитать описания, как они жили тысячу – полторы тысячи лет назад. Если смотреть из второй позиции, то у китайца, который жил 2000 лет назад (когда появился даосизм), жизнь была расписана до мельчайших мелочей. Вторая позиция – это то, как видит и воспринимает мир другой или другие. Точка зрения другого человека.

Вот мы с тобой, например, в неправильных позах сидим, с точки зрения тех же конфуцианцев. Мы не договорились, кто из нас главный. А если никто не главный, то тогда мы не проявляем достаточного доверия друг к другу, как близкие друзья.

– Я понял!

– Наклон головы, постановка рук, одежда – все регламентировалось! На нас, например, неправильная одежда сейчас: она не соответствует нашему статусу и рангу. Вот из такого жутко формализованного мира даосы норовили сбежать. И как говорится, я их понимаю!

– А можно ли сказать, что у нас сейчас достаточно свободное общество для даосской практики по сравнению с тогдашним конфуцианским? При условии, конечно, что человек не вписан в политику, в серьезный большой бизнес, которые тоже регламентированы.

– В общем, да. И тот же самый Мантек Chia показывает, что даосской практикой можно заниматься, катаясь по курортам, живя в мегаполисе...

А с другой стороны, отношение к Мантеку Chia у аутентичных даосов, что называется, через губу. Но с моей позиции, позиции неофита, подход Мантека Chia не менее интересен, чем подход какого-нибудь «учителя Великого Ян», который сидит на горе и показывается людям раз в год.

И тот и другой подходы нужны. Полная закрытость от общества для каких-то целей полезна, и наоборот, некая светскость – полезна для других...

Это термин, который в свое время предлагал Чекчурин, – «светские мистики», помнишь?

– Да.

– Мы обсуждали, каков наш статус, если мы занимаемся подобными практиками и при этом у нас есть машины, квартиры, семьи, дети и прочее?

Это тема светского мистика: есть дань, которую мы отдаем обществу, и есть что-то лично наше, глубокое. Такое, куда мы, возможно, даже самых близких не пускаем. А если и пускаем, то только потому, что они полностью разделяют наши взгляды.

– Хорошо. А еще такой момент по поводу включенности даосов в социальные движения.

Есть мнение, достаточно обоснованное, что серьезных успехов в какой-либо деятельности люди могут достигать из двух посылок:

– либо из какой-то внутренней травмы на гиперкомпенсации;

– либо из включенности в то, что у нас в НЛП называется миссией, – то есть включенности в какие-то большие, глобальные процессы и контексты.

Можем ли мы говорить, что даосские движения – это поиск вот этих вот самых больших процессов и участие в них?

– Поиск больших процессов? Ну да.

Можно сказать, что вообще идея включенности в мегасистему – это ключевая пресуппозиция.

Ты, когда практикуешь – делаешь дыхательные упражнения, водишь руками по воздуху, – это не ты! Ты – как бы большая Вселенная, которая в твоём лице саморазвивается и самореализуется! Понимаешь, о чем я?

– Ну пока что очень приблизительно...

– Есть такой тезис, что микрокосм равен макрокосму. Или если не равен, то подобен. Есть отношения подобия, как голограмма.



– А каковы критерии этих «гармонии и баланса»? Чем больше мы уходим в надсистемы, тем сложнее нам сенсорно описать это, но постараться надо, потому что получается важная штука...

– Можно сказать, что об этом мы уже немного упоминали.

Главным способом поддержания баланса является регулярное прерывание стратегий. Никакая стратегия не должна быть слишком стабильной, слишком длительной. Кроме мета-стратегий, например достижения бессмертия.

Достижение бессмертия – это такая метастратегия. Есть прямое указание, что тебе, возможно, не хватит твоей человеческой жизни, чтобы этого достичь. Но это не повод, чтобы прекращать усилия! Возможно, ты продолжишь в другой жизни. Понятна идея?

– Да. Про метастратегии понятно. Мы об этом уже говорили, что есть нечто – главное из главных! Окей. Идея прерывания паттернов понятна.

Мы ее уже обсуждали на микроуровнях, на телесном уровне, на модели кинестетики. Идею о прерывании паттернов мы фактически перекладываем и на верхний уровень тоже...

Ну, например, смотрим на какой-то социум, в который мы включены...

Например, смотрим на наше НЛП-сообщество и видим там постоянные ссоры на протяжении 30 лет. Единомышленники, которые чем-то занимались, постоянно расходятся в стороны.

Можем ли мы считать, что это тот самый достаточно регулярный паттерн и нам его надо как раз-таки превратить в гармонию?

– Наверное, все-таки нужно сказать, что, пока ты не научишься управлять своей физиологией, попытка управлять какими-то внешними процессами: конфликтами, отношениями, иерархией в обществе и т. д., все это – бесполезно.

На первом этапе программа минимум – научиться управлять своим телом. Своим телом и своим сознанием как внутренней совокупностью. Вот это – программа-минимум для всех даосов. Не важно, чем ты дальше будешь заниматься: сидеть медитировать, или революции устраивать, или людей лечить...

Есть прямое предписание: **СНАЧАЛА ОТНОШЕНИЯ НЕ ВАЖНЫ!**

В смысле: какие они есть у тебя, пусть такие и будут. Не трогай их. Если они не мешают тебе практиковать, тем более не трогай их!

Вот если твои отношения начинают мешать тебе практиковать, тогда делай выбор!

Есть такой анекдот. Мой учитель по боевым искусствам его постоянно рассказывает. Это реальный случай из реальной жизни. У него друг всю жизнь занимается карате. Они вместе начинали в юности. Потом мой учитель ушел в ушу, а друг продолжил заниматься карате. Ну и в какой-то момент жене друга надоело, что муж постоянно то на соревнованиях, то на выступлениях, то на каких-то семинарах...

Во-первых, понятно, там же бабы! Понятно, что Р – ревность, да?

А во-вторых, его просто нет рядом. Мужика постоянно рядом нет!

И жена вспыхнула: «Выбирай! Кто тебе дороже: я или карате?!»

Ну и дальше от моего учителя всегда звучит такая фраза: «Вот дура! Зачем она это сказала?! Конечно, карате!» Все же хорошо было. Зачем она это спросила?

Конечно, карате дороже.

– Это та самая идея примата практики, да?

– Да! Да! Да! Отношения могут быть, но, если они мешают практике, – к черту отношения!



*«Выбирай! Кто тебе дороже:  
я или карате?!»  
«Вот дура! Зачем она это сказала?!  
Конечно, карате!»*

– Если мы говорим о мировоззрении, например, у нас есть догмат развития и того, что нужно сбежать из неправильной телесности, из неправильного, плохого мира, тогда все, что находится в этом мире, – оно является вторичным. А вот практика, которая направлена на то, чтобы правильно сбежать, является главенствующей, так?

– Угу.

– Сначала научиться управлять собой – эта мысль понятна. Мы опять возвращаемся к идее этапов.

Грубо говоря, есть этап начальной практики, когда мы должны восстановить здоровье, научиться правильно мыслить, правильно жить с точки зрения сохранения базового уровня здоровья. После этого начинается накопление энергии, омоложение, и где-то там дальше уже появляется возможность влиять на социум, да?

– Да!

– Получается, что на первом этапе, пока мы не восстановили здоровье и не пошли по пути омоложения, критерий нашего отношения с социумом – это практика?

– Да! Но есть важный момент: само по себе здоровье не важно!

Здоровье – это, во-первых, внешний критерий того, что ты действительно управляешь собой, своим телом, своим сознанием.

Во-вторых, здоровье – необходимое условие для достаточно долгой жизни, чтобы прийти к следующим этапам практики.

Здоровье не является самоцелью. Здоровье есть критерий и необходимое условие.

– Давай я сейчас попробую выразить, как я понимаю. Здоровье телесное нужно для того, чтобы ты не помер завтра, не закончив практику! Нужно, чтобы ты как можно дольше жил. Для этого тебе, для начала, нужно здоровье, а потом нужно омоложение. Омоложение тоже не является целью, оно является способом больше прожить, чтобы ты успел завершить то самое мистическое преобразование, да?

– Да. Причем вот еще важный момент: среди даосов были случаи, когда человек доходил до этапа человеческого бессмертия. Человек становился молодым, здоровым, сексуально полноценным. И дальше... забивал на практику. Потому что – зачем? Жить-то прекрасно!

Живешь в шоколаде: у тебя член стоит, у тебя волосы красивые, блестящие, у тебя кожа гладкая, все девочки – твои! Мозги работают как надо. Ты можешь дела крутить, деньги зарабатывать, людьми управлять.

Зачем дальше развиваться? Большой, очень большой вопрос!

Был персонаж, который трижды это проделал! Он трижды достиг стадии человеческого бессмертия и трижды скатился обратно, в свой реальный возраст.

– Здесь, я так понимаю, есть некоторый конфликт убеждений, некоторый когнитивный диссонанс: с одной стороны, мир – это чудовищная тюрьма, а с другой стороны – ты в этой тюрьме молодой, здоровый, красивый, при деньгах, при харизме... В принципе, не так уж и плохо в тюрьме!

– Ты внезапно в этой тюрьме стал паханом!

– Да! Да! Это как в анекдоте...



*«Давайте выбираться из этой жопы!»  
«А зачем? Мы уже и обои поклеили,  
и интернет провели».*

– Да! Вот это вот в точности про путь даоса. Зачем куда-то выбираться, когда и здесь хорошо?

– Мне вот сейчас в голову пришло: у нас много девушек читателей, а мы с тобой по-мужски шутим... А женщины-то как в даосизме?

– Есть такой миф, что якобы в даосских монастырях присутствовал мужской шовинизм...

Но ни один из текстов, который до нас дошел, не подтверждает, что мужчины-монахи пользовались женщинами как энергетическими батарейками. Якобы «высасывали» их, а потом – выбрасывали. Все эти фантазии возникли с появлением феминизма. Когда женщины озаботились темой, что им чего-то не хватает, они тут же начали искать виноватых, в том числе и среди даосов.

В традиционном китайском обществе женщина, которая хотела чего-то достичь, достигала всего! Были женщины-императрицы, были женщины – главнокомандующие армией, были женщины-ученые, философы – никаких проблем! Просто женщина редко хотела этого. И были женщины – бессмертные! Это точно известно. Они достигали бессмертия, то есть высших ступеней и высших этапов даосского пути саморазвития. Просто женщинам это редко интересно было.

Женская даосская тема – это отдельная тема. Тот же Мантек Чиа отдельно про это говорит. У него есть книги про женскую даосскую практику.

По большому счету разница небольшая. В основном она обусловлена различиями в физиологии.

Сразу нужно сказать про важный момент. Вот, например, мужчина-даос: пока он практикует, он остается фертильным, то есть может зачать ребенка.

А если женщина практикует, то она в какой-то момент теряет способность к зачатию. Она не фригидной становится – нет, сексуальность у нее сохраняется. Условно говоря, у женщины-даоса начинается ранний климакс. Сексуальность сохраняется, но она теряет возможность родить ребенка. Это принципиально! Но до этой стадии еще надо суметь дойти. Я пока не встречал тех, кто в России до нее дошел.



*Для женщины цена саморазвития –  
невозможность далее иметь детей.*

– Но на уровне критериев, которые мы обсуждаем, разницы особой нет? Точно так же у женщины должно быть распределенное внимание, прерывание паттернов, да? В зожевской практике есть различия на начальных этапах?

– Да, есть. Например, в одной из практик набора энергии дыхательный цикл мужчина делает семь раз, а женщина – девять раз.

Когда у женщины месячные, некоторые практики не делаются, а некоторые – делаются аккуратно, вполсилы. Что еще?..

Точно можно сказать, что практикующей женщине для максимальной эффективности нужен мужчина. Точно так же, как практикующему мужчине для максимальной эффективности нужна женщина. Потребность в сексе как в источнике специфической энергии – очень актуальна.

Тебе секс может не нравиться по мировоззрению, но это необходимо делать, причем делать хорошо, качественно и правильно. Иначе не будет правильного поступления энергии и правильного ее баланса.

– Я думаю, мы об этой правильности отдельно поговорим.

– Я про это мало знаю. Я сексуальное Дао почти не изучал, потому что у нас в России его серьезно никто не преподает.

– Ну, может быть, некоторые базовые моменты (зожевские), возможно, нам имеет смысл проговорить?

– ЗОЖ – пожалуйста!

Но сексуальное Дао – это отдельная практика.



*Сексуальные практики Дао –  
прежде всего гимнастика.*

– Возвращаясь к нашей теме «Социум и практика», хотел бы вот еще о чем поговорить: что можно сказать о «Я-концепции» даоса?

Я поясню, откуда вопрос рождается. Если мы принимаем идею о том, что «Я» одновременно подключено к множеству социальных процессов, я считаю себя частью разных вещей, то есть ли какая-то идея границы между «Я» и большими системами, между «Я» и «Другими»? Существует ли какое-то «Я» и существуют ли какие-то «Другие»?

– Граница существует, она – плавающая.

Помнишь, на одном из тренингов мы с тобой разбирали модель Стива Андреаса: «Вот Я; не Я; совсем не Я; никогда ни Я!» Жесткие границы, менее жесткие границы и т. д.

Можно сказать, что в отношении даоса жестких границ – вообще нет! Чем дольше даос практикует, тем меньше у него четкого ответа на вопрос: «Кто такой Я?»

Отсюда – эти парадоксальные диалоги. Отсюда – странное, непонятное поведение, нерациональное. По крайней мере нерациональное для внешнего наблюдателя.

Отсюда иногда хаос в критериях внешнего вида: то ухоженная прическа, ногти, то какой-нибудь вонючий, невымытый бомж! То какие-то лохмотья, то парадные дворцовые одежды. Для даоса это все – одинаково!

При этом даос может во все эти игры играть: он может сыграть царедворца, может сыграть нищего – без разницы.

– Говоря нашим НЛП-языком, можем мы сказать, что «Я-концепции» переходят на уровень стратегий, становятся стратегиями?

– Да! Можем.

– Я как-то об этом говорил, что «Я – бизнесмен» – это одно, а «У меня есть стратегия ведения бизнеса, стратегия быть бизнесменом, представляться бизнесменом» – это другое.

– Тут фишка какая? Каждый раз, когда ты говоришь про что-то, что это есть, – ты тем самым указываешь на то, что этого нет!

Идея, которую даосы попытались объяснить людям: все слова врут! Вообще все, абсолютно все слова – врут.

Непонятно, кто написал «Дао Дэ Дзин». Мы до сих пор не знаем, кто его реально написал. Возможно, что его никто не писал, а возможно, что он был написан не тогда, когда мы думаем.

Но по факту весь «Дао Дэ Дзин» посвящен попытке объяснить людям, что все слова врут.

Каждый раз, когда мы говорим какое-то слово, – мы тут же вводим в мир идею, что это слово – неправда. Потому что Дао – бесформенное, а все слова – это определенная форма. Как только мы задаем форму, мы указываем на то, что это неправда, это нарушение мирового баланса.

Ну и, соответственно, об этом трудно говорить. Вот я сейчас так подбираю слова, чтобы «не врать лишнего». Есть ощущение, что скажешь лишнее слово – и так сильно соврешь, что самому стыдно станет.

Об этом трудно говорить. Поэтому даосы очень часто, вместо того чтобы говорить, кого-то бьют палкой, над кем-то смеются, кого-то игнорируют. Спектр человеческого поведения даоса всегда шире, чем у любого другого человека. Принципиально!



*Дао невыразимо словами.*

– Можем ли мы говорить о том, что вот эти парадоксальные ответы даоса – это стратегии. Они указывают на то, чего у человека нет, таким образом, чтобы он уже не мог этого не видеть, не смог не заметить?

– Да. И тут такой момент: для даоса идея помощи другому человеку – она очень условная. Например, зачем даос лечит кого-то?

Во-первых, потому что он тренируется в искусстве медицины. На других тренироваться проще, чем только на себе.

Во-вторых, он реально изучает новые препараты. Жизнь и смерть – это одинаково, поэтому давай-ка я поставлю эксперимент: дам вот эту травку.

Все равно человек умирает. А так хоть с пользой для науки помрет.

Зачем даос обучает учеников?

Сказать, что он пытается им помочь... наверное, это будет неправильно. Правильнее то, что он проверяет на прочность свои принципы: если он способен обучить вот этого идиота, значит он сам достаточно хорошо подключен к потоку Дао. А если он даже этого идиота научить не способен, то, скорее всего, и сам он – идиот!

Мы помогаем другому не потому, что нам важно помогать, а потому, что нам важно развиваться разными способами.

– То есть помощь другому – часть личной практики?

– Да! И даже получение удовольствия для даоса является практикой.

Может быть, ты видел мою вчерашнюю статью про большой мир? Там есть такой тезис:

– Господь, зачем ты создал женщину и вино? Для отдыха?

– Идиот! Я создал их для твоего развития.

Даже получение удовольствия для даоса является практикой.

Аскеза в даосском понимании состоит не в том, что ты отказываешься от удовольствия, а в том, что ты не вовлечен в процесс получения удовольствия.

– Учишься управлять своей вовлеченностью, включенностью?

– Да! Учишься управлять вовлеченностью и пользой.

От удовольствия ведь можно получить пользу.

Даосы практически умеют управлять Ци.

Когда читаешь описания действия Ци, очень часто это похоже на гормональную тренировку.

И кстати, некоторые современные специалисты прямо заявляют, что цигун – это гормональная, нейроэндокринная тренировка.

По сути дела, даосы нащупали ключики к воздействию, причем очень быстрому (не через несколько часов, а прямо здесь и сейчас), на уровень гормонов.



Соответственно, если тебе нужен серотонин – ты поднял серотонин.

Тебе нужен адреналин – ты поднял адреналин.

А потом тебе, например, окситоцин нужен, а потом кортизол – и ты регулируешь это все.

Ну и, соответственно, удовольствие – это способ управления своим гормональным фоном. Удовольствие и боль!

Поэтому у даосов отношение к боли такое... Жизнь есть страдание.

Опять же, ударить палкой другого – это не потому, что ты его не уважаешь, презираешь! У тебя вообще нет такой системы ценностей: уважение – презрение. Разве что к наставнику может быть уважение, но опять же – пока он твой наставник. Даос бьет человека палкой просто потому, что это помогает наладить поток Ци. Вот это очень важный вопрос.

– Тогда можно ли сказать про человека, которого надо ударить палкой, что из второй позиции мы ощущаем, что у этого человека есть перекося внимания. И он, например, не ощущает своего тела. И тогда мы бьем его палкой, чтобы он тело свое почувствовал, так?

– Да. Во-первых, вообще, чтобы тело почувствовал, это важно.

А во-вторых, чтобы он в данный момент быстро исправил свое физическое положение, свою пластику, свою практику.

Жизнь коротка, чтобы тратить ее на долгие разговоры.

Принцип такой: жизнь довольно коротка. Если мы будем постоянно с учениками разговаривать, то просто жизни не хватит!

Но это не значит, что нужно всех палкой бить, – так ты тоже проваливаешься в шаблон. И это тоже проблема.

Дао не про то, чтобы бить людей палкой. Дао не про то, чтобы с утра до вечера сексуальную практику делать.

Дао – про разнообразие.

– А если, например, ученик залип в телесной практике? Вот он делает ее, практикует, и при этом в голове его застряли мысли: «Я – крутой даос! Я стану круче всех! Я всех смогу победить!» И так постоянно. Что с этим делать?

– Так постоянно происходит! У нас в голове постоянно застревают какие-то мысли.

И для этого нужны другие ученики, нужно некое сообщество.

В сообществе у тебя больше шансов, что тебе дадут обратную связь. Тебе покажут: «Братан, ты заигрался!»

Ты можешь быть «крутым» для мирян. Для мирян ты очень быстро становишься «крутым», просто потому что умеешь то, чего обыватели делать не умеют.

Но – не для своих. Свои прекрасно знают твой уровень и твою степень крутизны. Тем более если в сообществе есть наставник! Для наставника ты открытая книга.

Мой учитель по ушу говорит, что процесс обучения идет скачкообразно. Не плавно, а скачкообразно. Вот у тебя – один уровень, а у твоего учителя – другой уровень. И ты не плавно идешь к уровню учителя, а оказываешься на следующем уровне внезапно.

А учитель в этот момент прыгнул еще на один уровень выше. И так далее.

Поэтому всегда есть кто-то, для кого ты как ребенок, как щенок, как открытая книга...

И этот человек всегда видит твои косяки и может их поправить, если это необходимо.

– Я тут знаю о чем сейчас подумал? Мы с тобой часто говорили, что в традиционных школах боевых искусств есть ступени обучения. Ты приходишь в школу, платишь денежку, и тебя хвалят: «Молодец, что ходишь!»

– Да! Есть такое.

– Через некоторое время у тебя начинает худо-бедно получаться. И – тебя перестают хвалить: получается – и получается.

А еще через некоторое время, когда у тебя уже хорошо начинает получаться, тебя начинают ругать, троллить, на ошибки указывать.

– Есть еще следующая стадия, когда тебя перестают троллить и просто дают следующий уровень практики.

– Я вот что хотел сказать: пока ты только начал заниматься, внешняя поддержка нужна, чтобы ты в практике оставался. Если ты в практике остаешься без внешней поддержки, значит у тебя внутри есть мотивация, что-то, что позволяет тебе оставаться.

Но можно ли сказать, что к третьему уровню (когда практика получается уже достаточно хорошо) у тебя начинается вот это вот залипание в мыслях: «Какой я крутой! Как я уже круто практикую! Я клево машу мечом!»? И тогда тебе нужно эти мысли из головы выбивать, что учитель и делает.

– Знаешь, можно сказать, что все даже еще жестче. Залипание у тебя начинается сразу же, как только что-то начинает получаться.

Как мы помним, у Грегори Бейтсона: «Мозг обожает сходство!» Но учится он, зараза, на различиях.

У нас есть дофаминовое подкрепление. Это, с одной стороны, благо, а с другой стороны – проклятие. Как только у тебя что-то получается (дофамин работает от маленьких успехов), малейшее продвижение – и идет подкрепление дофамином.

Ты знаешь, в чем прелесть малых доз алкоголя?

Даосы же употребляют алкоголь, причем, что характерно, именно в малых дозах. Малой дозой считается 30 г этанола в сутки. Это примерно бокал сухого вина или 50 г водки.

Такая доза, во-первых, гарантированно переваривается человеком за сутки без последствий, без похмелья. Ну если нет каких-то серьезных заболеваний печени, конечно.

А во-вторых, эта доза вырабатывает дофамин. У человека возникает дофаминовый ответ. Условно говоря, тебе становится (от дозы в 30 г) беспричинно хорошо. С одной стороны, это простой способ справиться со стрессом. А с другой стороны, получается, у тебя возникает некая зависимость.

Не обязательно от алкоголя.

У тебя возникает зависимость от самого этого дофамина. Тебе постоянно нужны маленькие-маленькие подкрепления, маленькое положительное достижение. И вот в ходе практики люди в это дело залипают.



*Зависимость от успехов  
и достижений сродни алкоголизму.*

Давай будем говорить психотерапевтическим языком. Пока у человека что-то не получается, в нашем случае даосская практика, – человек находится в неврозе.

А что значит человек в неврозе? Он бдителен! Человек следит за своими суставами, человек следит за Мастером: насколько точно он повторяет движения Мастера. Человек, как бы сказать... «на измене», в хорошем смысле этого слова. И мы говорим: «О! Эффект новичка!»

Как только эффект новичка проходит, человек говорит: «Меня Мастер уже один раз похвалил! И вообще, вот я сейчас как круто сделал! У меня получается почти как у Мастера!»

И в этот момент – все! Человек залип! Его нужно прямо уже сейчас выбивать из этого состояния, потому что дальше будет только хуже!

Наш мозг так устроен, что, как только у нас что-то получается, – мы перестаем учиться, развиваться! Вот это проблема.

– Тогда нам нужно в следующий раз поговорить о совмещении вот этой самой бдительности или невроза с жизнью.

Фактически получается, что нам всегда нужно быть бдительными.

Самый легкий путь к бдительности – это сомнение. Всегда. Сомнение всегда в себе и во всем! Можно сказать, тревожность в хорошем смысле этого слова. Именно она, тревожность, нужна, или даосы как-то по-другому это решают?

– Это тема для отдельного разговора.



*Самый легкий путь к бдительности –  
сомнения.  
Всегда.*

## Глава 5

### Начальные практики



5



Г Л А В А

**НАЧАЛЬНЫЕ  
ПРАКТИКИ**



– Вопрос такой: прежде чем прийти к какой-то могучей практике, с чего-то надо начать. Надо что-то делать каждый день, так?

Вот с чего можно начать? Какие рекомендации? Какие-то, может, простые техники или что-то еще?

– Тут можно идти двумя путями.

1. Моделирование того, как обучают даосы. У меня есть определенный опыт: я обучался у трех наставников, в разных подходах, но все три подхода про даосизм, про тай-чи, про цигун. Можем начать с моделирования этого. Это один путь.

2. А второй путь – это то, что делаю я сам, когда ко мне приходят люди и говорят: «С чего начать? Что делать?»

Можно, наверное, и то и то разобрать: моя личная практика обучения людей и мои наблюдения, мое моделирование того, как меня учили. Как ты считаешь?

– Я думаю, давай начнем с того, что ты уже превратил в какой-то синтез, в какую-то современность. А к классике и традиции будем обращаться тогда, когда нам будут нужны какие-то дополнительные детали...

Наша задача – превратить это все в четкое и понятное для современного человека описание и, может быть, даже переделать это под современного... даже не то чтобы европейского, а именно – русского человека.

– Хорошо. Моделируем ситуацию: ко мне пришел человек и спрашивает меня: «Давай! Научи меня! Что делать?» Да?

– Да!

– Значит, вот такая ситуация.

Шаг первый: если он занимался раньше, я попрошу его показать, чем он занимался. Сначала МЫ составляем карту телесных возможностей человека по управлению своим телом.



*Давай сначала определим уровень  
твоего гунфу (мастерства).*

– Есть такая байка, история. Ее рассказывал известный знаток боевых искусств, который путешествовал по всему миру, встречался с Мастерами и потом писал книги, заметки о том, кто как преподает боевые искусства.

Вот он приехал как-то к деду, то ли во Вьетнаме, то ли в Индии – не важно. Просто дед. Все местные говорят: «Он очень крутой Мастер!» Никто не знает: мастер чего? Но – крутой! Путешественник приходит к этому деду и говорит: «Я слышал, что вы – Мастер. Хочу у вас научиться». А дед ему говорит: «Покажи самый сложный комплекс, который ты знаешь. Покажи самую сложную технику, которая тебе доступна».

И тот начинает выполнять какой-то комплекс с прыжками, с кувырками, с ударами ногами. Такой суровый комплекс! Он его долго-долго учил. Супертехника!

Дед посмотрел-посмотрел и говорит: «Все понятно. Сейчас я тебе покажу, как его надо правильно делать, этот комплекс». И тут же начинает этот комплекс выполнять, причем гораздо круче!

Этот исследователь в шоке – спрашивает: «Вы что, тоже изучали эту школу?»

А дед отвечает: «Я первый раз видел эти движения. Просто я видел, что ты их делал неправильно. Я решил немножко поправить...»

В этой истории важны два момента.

Первый момент: Мастеру не важно, насколько сложную технику ты демонстрируешь, насколько сложно ты двигаешься. Мастер всегда может повторить твои движения.

Иначе он не совсем Мастер!

Второй момент: Мастер может поправить тебя, даже если видит движения первый раз в жизни.

Но для этого нужно, чтобы Мастер увидел тебя. Он должен оценить твой потенциал, твою базу, твою культуру движения.

Ко мне очень часто приходят люди и говорят: «Я занимаюсь тай-чи полгода». Или: «Я стою столбом полгода», например.

Я говорю: «Отлично! Вставай в столб!»

– Это как Морфеус в известном фильме: «Окей! Покажи мне, что ты умеешь!»

– Да-да-да! Человек может сказать: «Я карате занимаюсь!» Отлично! Давай, покажи свое карате!



Это нужно для того, чтобы понять, на каком языке с человеком разговаривать. Сразу видно, какие ошибки он, скорее всего, будет допускать, какие у него сильные и слабые стороны.

В этой традиции идеальное обучение – это обучение индивидуальное.

Итак, составлена первая карта, получено первое представление. Дальше бывает так, что учитель понимает: все плохо! Улучшать нечего.

Ученик может спросить: «Скажи, Учитель, что мне нужно улучшить?»

А учитель может ответить: «Забудь про это! Лучшее, что ты можешь сделать, – это забыть про это. Твой прошлый опыт будет тебе мешать!»

А бывает так, что все-таки есть, что улучшать. Тогда сначала пробуем улучшить то, что есть.

Например, человек говорит, что он умеет стоять столбом. Столбовая наработка уже есть – можно улучшить его столб.

Для чего это делается вообще?

Во-первых, это некоторая подстройка к ученику, чтобы он не сбежал.

Даосы – они не идиоты! Они понимают, что если человек сбежит, то дело даже не в том, что он тебе не заплатит. Дело в том, что он просто ничему не научится, если сбежит! Поэтому вначале идет подстройка к ученику.

И второй момент: мы проверяем, насколько ученик способен улучшать то, чему он научился. Насколько у него гибкая модель внутри. Понимаешь?

– Да. Способность учиться, рефлексировать собственные модели.

– Да. Бывает, что ученик, как обезьяна, тупо запомнил какую-то последовательность шагов. Он не способен ничего изменить в этой последовательности.

Ты ему говоришь: «Наполни поясницу!» А у него вообще все рассыпается от этого! То есть ты его чуть-чуть пошевелил, а он говорит: «Я вообще стоять не могу!»

И тогда ты говоришь: «Ладно, забудь! Начнем с нуля».

Такое часто бывает...



*И тогда ты говоришь: «Ладно, забудь  
про улучшение!»  
Начнем с нуля...*

– Давай я здесь сразу немного дополнительных вопросов задам?

Есть у меня подозрение, что мы сейчас можем ввести в обсуждение новомодную идею чек-листов.

– Да. (Кивает.)

– Чек-листы – это проверочные вопросы: сделай так, сделай так, сделай так. Как правило, их составляют для значимых контекстов: для бизнеса, для семьи, для чего-то еще. И мы, наверное, можем создать некий чек-лист сейчас?

– Давай!

– Чуть расширим рамку, да? Допустим, человек приходит и говорит: «Не, я ничем не занимался: ни кунг-фу, ни тайцзи, ни карате, только бухал! Но это – не считается!»

(Смеются.)

В практике есть такое, да?

Вот пришел человек в телесную школу: «Хочу заниматься!» Понятно, он в детстве ходил на физкультуру в школе, но это уже тоже не считается.

Ты же должен попросить его сделать какие-то простые телесные действия, так?

– Во-первых, я буду сразу наблюдать за культурой движения человека: как он зашел в комнату, как он сел, если мы сидим. Как он руку мне протянул для рукопожатия. Какая сила в его руке?



*Во-первых, я буду сразу наблюдать  
за культурой движения человека.*

– Это ведь вообще отдельная тема: проверка силы в рукопожатии.

С женщинами это сложнее сделать, потому что женщинам не принято руку пожимать. Но, в принципе, можно и с женщинами это сделать. Можно протянуть женщине руку, и не важно, как сильно она стиснет твои пальцы, а важно, насколько ее рука выстроена, насколько она управляет своей рукой.

Вот это обязательно проверяется: насколько человек управляет своим телом.

– Я здесь такое предположение сделаю: движение должно идти из центра. Ты многократно говорил раньше, что движение должно идти из центра.

– Да.

– Если ты протягиваешь руку, то это значит... я тебя сейчас буду переводить немного на более «сенсорный» язык...

Чем больше мышц тела участвует в движении, тем лучше, правильнее. Вот об этом идет речь?

– Синергизм. Синергетическое движение всего тела.

– Если я, например, протягиваю руку для рукопожатия, то у меня должна работать кисть, должно работать плечо, я должен чуть-чуть податься вперед корпусом, да? Возможно, как-то должны смещаться бедра? И когда яжимаю руку, у меня должно что-то в предплечье, в плече меняться, да?

– Ну да!



*Пожимая человеку руку, вы узнаете  
все о его внутренней силе.*

– Тут еще такой момент есть: мастер умеет силу прятать. Если ко мне пришел человек тренированный, он может свою силу спрятать. По крайней мере, если он тренированный на сравнимом со мной уровне.

Но, во-первых, тренированный ко мне вряд ли придет: зачем я ему нужен, если он настолько тренированный? Разве что так просто: чаю попить, пообщаться, посмотреть друг на друга. Это тоже важно. Это отдельный элемент даосской культуры. У даосов есть такая идея, что равноправие, равные возможности между людьми – это все чужь! Это даосы сразу отмечают!

Люди не равны. И ты всегда ищешь достойных. Достойных тебя в смысле спарринга, например, достойных просто чаю попить, поиграть в го.

Ты ищешь людей, которые примерно равны тебе по уровню силы, по проработке тела, по проработке сознания...



*Люди не равны. И ты всегда ищешь  
достойных.*

– Почему это важно? Если этот человек ниже тебя по уровню управления собой, то это твой потенциальный ученик. Ты сразу разделяешь людей на категории. Потенциальный ученик – это одна категория. Равный тебе – это другая категория. Это сподвижник, коллега, возможно, партнер по практикам, если ваши уровни мастерства сравнимы. Или это твой Учитель! Это третья категория. Иногда бывает такое, что человек к тебе приходит, и ты понимаешь, что это твой Учитель! Не он к тебе учиться пришел, а ты у него учиться будешь.

Но это редко бывает.

Допустим, человек – ученик. Четко видно, что он менее выстроен, чем ты. Тогда важно вот это целостное движение всего тела – насколько оно присутствует? И где энергия? Сколько

энергии? Насколько энергия под контролем у ученика? Насколько хаотично его состояние? Вот это все – культура управления собой. И ты можешь четко человеку сказать: у тебя сейчас энергия вон там, например. И человек говорит: «Да! Как ты это узнал?»

– Вот в этом смысле нам нужно чуть больше деталей! Энергия – как что? Энергия как внимание? Энергия как осознанное действие?

– Как внимание. Как центр, откуда совершаются движения, как некая точка телесной сборки. Точка какой-то аттракции... некое ресурсное состояние в теле. Устойчивое такое, наработанное состояние. Ну и просто: насколько человек здоров? Общий уровень здоровья тоже определяется по тому, сколько энергии у человека и где она.

– Я правильно понимаю, что сюда же, к этому месту, мы относим всякие паразитные движения, напряжения в теле?

– Да.

– Это то, чего в теле быть не должно. Это отрицательные характеристики, да?

– Да! Это есть у многих. Но если оно есть, мы понимаем, что человека надо выстраивать очень тщательно!

Чем больше ошибок, тем больше потребуется выстроить, исправить только для начала занятий.

Многих людей приходится учить с нуля. Дышать, стоять, смотреть – вообще многому с нуля надо учить. И кстати, большинство – таковы. Некоторых нужно только чему-то одному научить. Некоторым можно сказать: «Тебе вообще учиться не надо. Ты просто тренируйся. У тебя база хорошая, просто ты ленивый. Возьмись за себя!» – такой волшебный пендель бывает человеку нужен. Таких людей, наверное, меньше всего. Такие люди приходят ко мне примерно раз в пять лет.

– Но, значит, такие люди все равно чем-то занимались!



*Многих людей надо учить с нуля:  
дышать, стоять, смотреть.*

– Именно. Причем не просто занимались, а занимались долго. Потом по каким-то причинам что-то у них переклинило в голове, и они бросили.

– Про то, что выражается словами «культура движения», я очень много слышал. Это относится практически ко всем боевым искусствам: культура движения!

Культура движения! И в книжках про это пишут: «Он вошел, и сразу видно, что, если что, он так вмажет, что мало не покажется!»

– Да! Причем, знаешь, эти разговоры меня умиляют: «Мирный воин», «Человек мира», «Этот Мастер совсем не агрессивный!» Эти разговоры ведут люди, которые никогда не сталкивались с реальными монахами, хоть буддистами, хоть даосами...

К реальному монаху ты не подойдешь с агрессивной мыслью. Если человек тренированный, если человек воцерковленный, ты к нему с агрессией не подойдешь. Он как-то так делает, что либо тебе страшно, либо у тебя агрессия пропадает. Он тебя как будто обезоруживает. Конечно, он не агрессивный! Просто подойти никто не может.

И вот это – один из признаков Мастера. Он может в этот момент сутру Патанджали читать вслух, или молча, или Ом Мани Падмэ Хум – не важно! А важно то, что ты к нему с агрессией подойти не сможешь.

А все разговоры про «людей мира» – это просто от непонимания, в чем суть практики. Да, это все реально оценивается очень быстро. Оценивается и проверяется.



*Мастер – не «мирный человек».  
Просто ты не можешь рядом с ним  
быть агрессивным.*

– Хорошо. Давай такой вопрос решим: мы оформим это все в виде книги, чтобы люди могли сами себя протестировать. Но человек же сам себе руку не пожмет! А вот какие-то движения он может сделать и понять свой уровень культуры движения, свой уровень здоровья в конце концов?

Нам для этого следует описать каких-то два-три простых упражнения.

– Это интересный вопрос: самотестирование...

Первый тест: статика.

К самотестированию можно отнести, наверное, вот что. Насколько человек способен просто стоять на одном месте хотя бы в течение часа. Встал и стоишь. Не важно, как ноги, не важно, как руки.

– Ну немножко можно шевелиться?

– Можно шевелиться, но не сходя с места.

## **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.