

The background of the cover is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a serene landscape with a calm body of water in the foreground. In the middle ground, there is a small, traditional Chinese pavilion with a multi-tiered roof, situated on the right side of the water. The background features misty, rolling hills and some trees. In the foreground, on the left side, there are bamboo stalks with leaves, and on the right side, there are some dark, leafy branches hanging down. The overall style is soft and atmospheric, typical of traditional Chinese ink painting.

Александр Светлов

Крыло Журавля

Александр Светлов

Крыло журавля

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22046448

«Крыло журавля» / Александр Светлов: Издатель ИП Ракитская Э.Б.

«Э.РА»; Москва; 2016

ISBN 978-5-00039-613-1

Аннотация

«Крыло журавля» – это бесценный опыт, накопленный за годы практики цигун, глубокое понимание самой жизни. Это возможность соприкоснуться с собой, получить ответы на давно мучающие вопросы. Когда какой-то вопрос мучает тебя, просто задай его мысленно и открой книгу, и, возможно, ты найдешь даже больше, чем искал.

Содержание

Крыло Журавля	4
Конец ознакомительного фрагмента.	24



Александр Светлов

Крыло Журавля

Крыло Журавля

Эти высказывания родились после двух десятков лет занятий Цигун. Однажды набухшее облако прольётся дождём, созревший плод упадёт на землю, а накопленный опыт покинет обладателя.

Любая вещь на земле неизменно принимает форму, духовный опыт воплощается то в картины, скульптуры или музыку, в стихи или сутры, притчи или высказывания.

Но никогда чужой опыт не заменит ни одному искателю собственные озарения или открытия, такой опыт лишь подсказка, помощь, поддержка, порой – провокация, или повод задуматься.

И чужой опыт – подспорье, опора, иногда путеводная звезда. Или Крыло Журавля, где второе Крыло – ваш опыт. Имея два крыла искатель точно поднимет голову, а после расправит Крылья в полёте.

Да будет благословенен ваш полёт!

Гармонии и процветания!

1.

Ты не догонишь ветер.

Ты не догонишь солнечные лучи или воду в реке.

Не следуй ни за чем,

неизменно потеряешь, не догнав.

Повернись лицом к тому, что ищешь,

И оно само найдёт тебя

2.

Между тем, что тебе сказали и тем,

что ты слышал;

Между тем, что ты увидел и тем,

что было на самом деле;
Между тем, что ты хочешь и тем,
что тебе нужно на самом деле
Ищи себя.

3.

Когда идёшь ногами по Земле,
не думай, что идёшь по Небу.
Когда идёшь по Небу,
помни, что ты идёшь ногами по Земле.

4

Тишину не находят в молчании.
Молчание – это суть есть будущий шум.
Тишину находят в шуме.
Ибо она предвестник подлинного безмолвия.

5.

Тебя никто не отпустит, если ты должен.
Не отпустишь и ты должника.
Самые тяжёлые долги – долги сердца,
Их очень трудно отдать.

Но именно они держат твоё сердце в темнице,
Где сумрак сомнений, боли и печали.
И только прощение даст тебе свободу.
Но труднее всего простить именно себя.

6.

Гармонии Ци не существует.
Есть не гармония, есть Ци,
которая и есть гармония.

7.

Когда ты наряжён, тобой властвует страх.
Страх, достигнув Дворца Шэнь, рождает тирана.
Тиран потребует ещё страха,
чтобы овладеть всем миром.
Но прежде он овладеет тобой.

8.

Только то, с чем ты можешь быть,
и есть твоя подлинная суть.
То, о чём ты думаешь, что можешь с этим быть
И есть то, из-за чего ты не с подлинной сутью.

9.

Инь и Ян – это не то, что ты должен познать.
Это то, чем ты должен познавать.
Но ты можешь познавать через Инь-Ян,
Пока не познаешь его самого.
В этом вся суть Инь-Ян.

10.

Вершина только тогда сверху, когда ты ниже её.
Но не иди на вершину, чтобы стать выше,
Ты так и останешься внизу.
Вершина просто есть сама по себе.
Будь сам по себе, и вы будете равны.

11.

Идя по тропинке в гору, помни,
Что эта же тропинка ведёт с горы.

12.

В каждой вещи скрыта суть.

Не познавай каждое, чтобы постичь суть.
Постигай суть, и постигнешь каждое.
Это в себе прячет подлинная Ци.

13.

Когда ты двигаешься, то разделяешь.
Когда ты не разделяешь и двигаешься,
Тогда ты постигаешь подлинную Ци.

14.

Вдыхая подлинную Ци, ты вдыхаешь Вселенную.
Если внутри тебя яд, Вселенная будет отравлена.
Яд Вселенной отравит тебя.
Выдыхая Вселенную, наполни её благодатью,
Тогда ты вдохнёшь благодать Вселенной.

15.

Птица оттого может летать, что подставила
крылья ветру.
Джонка оттого скользит по воде, что подставила
ветру свои паруса.
Подставь свои паруса подлинной Ци,

Тогда и начнётся твоё движение в Небо.
Парус и крыло не руководят ветром.

16.

Когда Дворец Шэнь полон твоими мыслями,
Там нет места для подлинной Ци,
его занял тиран.

Когда уходит тиран, приходит подлинная Ци
И приводит с собой мудреца.

17.

В полом бамбуке оттого поёт ветер,
Что бамбук не делает этого сам.
В тебе только тогда зазвучит музыка,
Когда станешь полым бамбуком.

18.

Когда ты стоишь посреди дороги,
Только тогда понимаешь,
что вперёд или назад
Лишь то, что ты выбрал.
Не иди туда, откуда ты ушёл.

Не иди туда, куда ты хотел прийти.
Там будешь лишь ты, стоящий посреди дороги.
Всё, что ты ищешь, уже есть там,
где ты остановился.

19.

Не считай бедность добродетелью.
Не считай богатство пороком.
Порок – это одержимость одним или другим.
А добродетель – укрощение одержимости.

20

Все печали от радости.
Все радости от печали.
Так и будет одно следовать за другим.
Учись у печали радости,
у радости учись печали.
Тогда однажды найдёшь их источник.
Он один.
Ты будешь ему хозяином.

21.

Когда ты смотришь на Землю,
закрываешь лицо от Неба.
Когда ты смотришь на Небо,
закрываешь лицо от Земли.
Когда смотришь вперёд,
видишь, как Небо и Земля становятся одним.

22.

Не вкушай пищу для сытости.
Она наполнит только тело.
Не вкушай пищу для удовольствия.
Она удовлетворит только душу.
Не вкушай пищу для смысла.
Она напичкает только ум.
Вкушай пищу угодную Ци.
Она даст силы всему остальному.

23.

У раба один господин – страх.
Выбрав такого хозяина себе, знай -

он никогда не снимет с тебя оковы.
Трус всегда найдёт себе хозяина,
но никогда не будет собой править сам.
Скинуть оковы страха просто –
никому не позволяй управлять своей жизнью.
Начни с малого,
и скоро познаешь себя господином.

24.

Человек, идущий к цели,
придёт к маленькому кусочку большого мира.
Человек, познающий мир,
придёт ко всем целям этого мира.

25.

Ци проявлена в конечном.
Постигая проявленное, ты остаёшься смертным,
Ибо следуешь за тем, что остановилось.
Ци бесконечна и всегда находится в движении.
Постигая Ци, становишься бессмертным,
Ибо познаёшь саму суть творения конечного.

26.

От чего прекрасна капля дождя,
Она висит на травинке и в ней играет луч солнца?
Только луч, не всё солнце.
Только капля, не весь океан.
Не пытайся быть кем-то,
Ты просто капля дождя, висящая на травинке.

27.

Аромат цветка
пробуждает в тебе прекрасные чувства.
Если сможешь своими чувствами
пробудить аромат в цветке,
То это и будет гармония Ци.

27.

Аромат цветка
пробуждает в тебе прекрасные чувства.
Если сможешь своими чувствами
пробудить аромат в цветке,
То это и будет гармония Ци

28.

Ты не можешь поднять солнце в небо.
Не можешь и ветер обнять руками,
Или остановить струи дождя.
Ты даже не можешь создать собственное тело.
Но это всё ты считаешь своим.
И пока это так, ты не будешь собой.

29.

Сопротивляясь этому миру,
Ты уродуешь его и себя.
Открываясь миру, познавая его,
Делаешь его и себя прекраснее.

30.

Если хочешь познать движение,
то смотри на повозку.
Не движется она сама,
недвижимы предметы в ней.
Без движения остаётся дорога.
Только колёса вращаются,

если лошадь тянет её.
Когда дорога плохая,
то предметы в повозке могут быть испорчены.

31.

Тишина – не когда молчишь,
А когда не говоришь.

32.

Если ты пойдёшь назад по дороге,
То увидишь собственные следы.
Если пойдёшь вперёд по дороге,
То увидишь, как она упирается в небо.

33.

Ни в одном слове нет тишины.
В тишине есть все слова,
И ещё то, что их рождает.

34.

Если хочешь, чтобы тебе отомстили,

Начинай мстить.
Или начинай любить,
Если хочешь, чтобы полюбили тебя.

35.

Всё, что ты знаешь,
Стало причиной поиска.
Не ищи в известном -
Придёшь к тому, с чего начал.

36.

Налей полный кувшин воды и оставь надолго.
Пройдёт время – вода испортится,
и никто не сможешь её пить.
Тоже произойдёт и с тобой,
Пока ты хранишь в себе свои убеждения.

37.

Великое не умещается в малом.
Поэтому ты ищешь его, не оно тебя.
Тебя будут ждать испытания -
одолей их подвигом.

Тогда ты станешь великим -
И вы встретитесь.

38.

Любая дорога соединяет прошлое и будущее.
Идя по дороге, ты увидишь, как меняется мир.
Но такая дорога не изменит тебя.
Там, где начинается Путь, нет дороги.
Следуй туда.

39.

Не ищи правду в ночи, не ищи её у дня.
Нет её у неба, нет у земли.
Напрасно искать её в мужчине или женщине.
Бесполезны поиски у истока или устья.
Что-то содержит в себе это всё.
Отправляйся туда – там ты найдёшь правду.

40.

Никто не достиг через отрицание.
Когда скажешь “Нет”, вспомни об этом.
Говоря “Да”, вспомни,

Что достигают через познание.

41.

Не пытайся обнять гору.
Не стоит поджигать воду.
И не достать рукой до луны.
Не спорь с убеждённым человеком -
Это удел глупцов.

42.

Ищи врагов в друзьях своих.
Бывший друг – худший враг,
ибо хорошо знает тебя.
Ищи друзей во врагах своих.
Бывший враг – самый преданный друг,
вы оба победили то, что вас разделяет.

43.

Как только
Сон перестанет быть забытьём,
Труд – бременем,
Одиночество – наказанием,

А воздух – пустотой,
Тогда ты и обретёшь себя.

44.

Смотри на реку, на её течение.
Так течёт и река жизни.
Пойдешь ли по течению или против,
Найдёшь лишь одну из крайностей.
Смотри откуда и куда течёт река,
Тогда и твоё течение будет наполнено смыслом.

45.

Журавль стоит на двух лапках.
Они даны ему для равновесия.
Не взлетит Журавль взмахом одного крыла.
Не спрашивай, почему добру сопутствует зло,
Почему рядом с правдой всегда есть ложь.
И не ищи истину в одном из них.

46.

На примятой траве твои следы.
В чистом воздухе твои запахи.

Ты умывался, теперь вода уносит твою грязь.
Что ещё ты сделал в своей жизни?

47.

Ты ничего не сможешь взять себе руками.
Воздух просочится сквозь пальцы,
Вода выскользнет из них.
Земля обременит руки тяжестью,
А огонь сожжёт их.
Ты можешь давать руками.
Дай земле воду. Земля родит тебе зерно.
Огню дай дров, он сделает зерно пищей.
Дай воздуху чистые помыслы,
Завтра он принесёт тебе хорошие вести.

48.

Только познав тишину, ты научишься говорить.
Только тишина наполнит слово
подлинной силой и смыслом.
Ты не познаешь тишину, если будешь молчать.
Познай слово,
тогда твоё молчание станет подлинным.

49.

Если хочешь научиться чему-нибудь,
Соверши ошибку.
Если хочешь стать мудрым,
Соверши большую глупость.

50.

Понимание приходит из тишины.
Если хочешь понять, перестань слушать суету.
Их различить очень просто:
Суета растрчивает, а тишина наполняет.

51.

Прикоснись к воде.
Объясни словами свои ощущения.
Не пытайся понять слова,
Ими даже не передать прикосновение к воде.

52.

Если, идя по Пути,

ты встречаешь то, что знаешь,
Значит, ты идёшь назад.
Если встречаешь неизведанное,
то тебе страшно -
Именно там ты встретишь себя.

53.

Смотри на полёт Журавля.
Он всегда знает куда летит,
И всегда возвращается домой.
У Журавля нет цели, потому нет беспокойства.
Оставь свои цели, просто возвращайся домой.
Так ты обретёшь крылья и научишься летать.

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.