Мантэк Чиа, Дао Хуань – Секреты «Даодэ-Цзина». Живая мудрость древнего учения

Существовало ли когда-нибудь на земле что-либо более заветное и желанное для людей, чем обретение физического и духовного бессмертия?

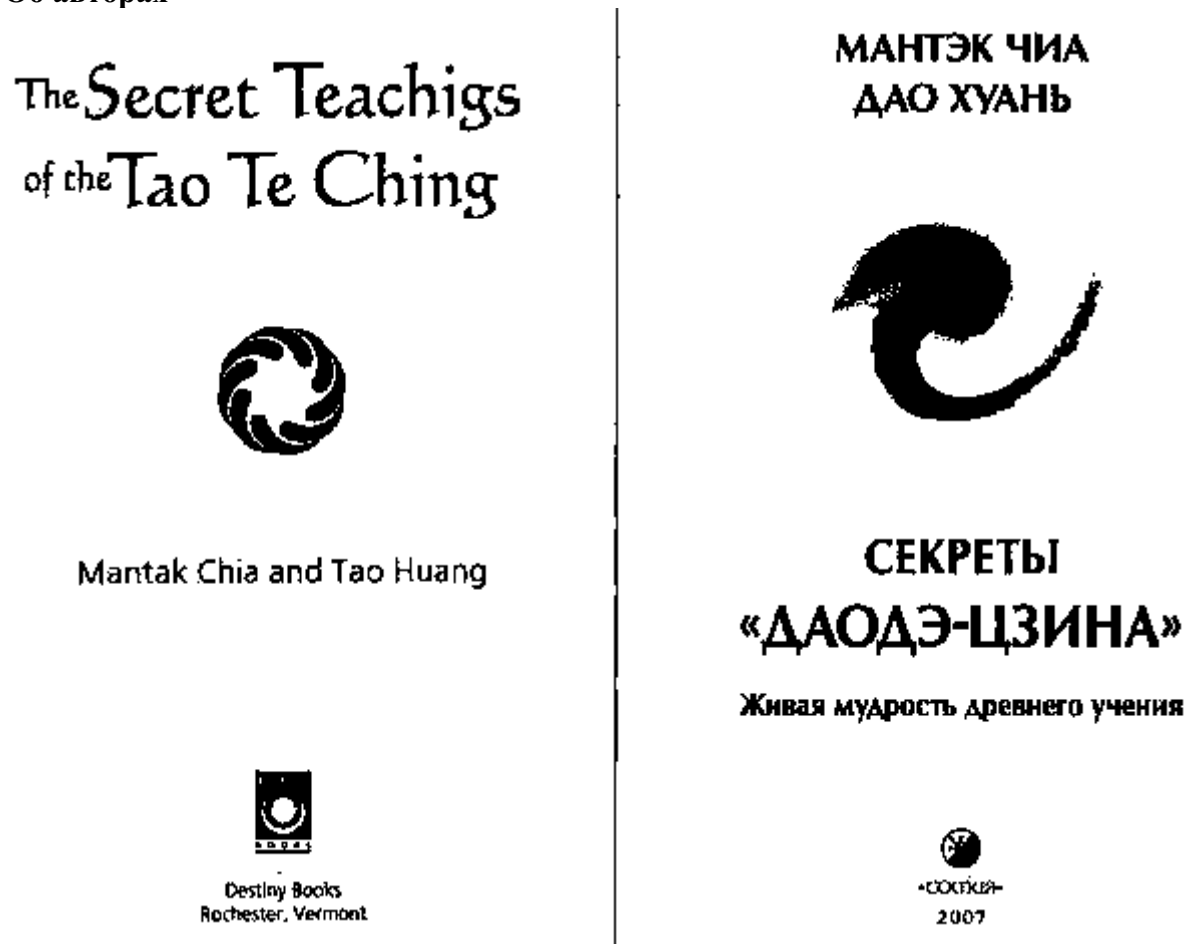
А ведь древние писания определенно свидетельствуют о мудрецах-долгожителях, умевших успокаивать свой ум, исцелять тело и владеть собственным эго.

Сегодня всемирно признанные мастера и целители Мантэк Чиа и Дао Хуань представляют западному читателю живую и современную даосскую философию физического и духовного бессмертия — целостный комплекс идей и практических упражнений, который стоит проработать, даже если вы пока не «планируете» достичь его конечной цели…

Мантек Чиа, Дирк Эллибрант -Исцеление Космосом II - Даосская космология и вселенские исцеляющие связи
Мантэк Чиа - Космическая Внутренняя Улыбка
Мантэк Чиа - Космические звуки
Мантэк Чиа - Пробуждение целительной энергии Дао
Мантэк Чиа - Даосские секреты. Пробуждение целительной энергии Дао
Мантэк Чиа - Космическое Сплавление. Сплавление Восьми Сил
Мантэк Чиа - Медитация всемирной связи. Исцеление себя и других
Мантэк Чиа - Три Даньтяня в Шести Направлениях
Мантэк Чиа - Целительная любовь. Совершенствование Сексуальной Энергии
Мантэк Чиа - Цигун Железная Рубашка I. Укоренение Космической Внутренней Энергии
Мантэк Чиа - Цигун Железная Рубашка III. Нэйгун Костный Мозг
Мантэк Чиа – Ци-самомассаж. Даосский путь омоложения
Мантэк Чиа, В. Ю. Вэй Сексуальная рефлектология. Дао любви и Секса
Мантэк Чиа, Дуглас Абрамс Арава - Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине
Мантэк Чиа, Майкл Винн - Совершенствование мужской сексуальной энергии
Мантэк Чиа, Мэниван Чиа - Дао —пробуждение света
Мантэк Чиа, Мэниван Чиа - Совершенствование женской сексуальной энергии

www.e-puzzle.ru

Мантэк Чиа, Дао Хуань
СЕКРЕТЫ «ДАОДЭ-ЦЗИНА»
Живая мудрость древнего учения
Об авторах



Сотрудники издательского подразделения организации *Универсальное Дао* (*Universal Tao Publications*) благодарят все поколения даосских мастеров, на протяжении тысячелетий передававших это учение из уст в уста. Спасибо также тысячам незнакомых нам мужчин и женщин — мастеров китайского искусства исцеления, — разработавшим представленные в этой книге методы и идеи.

Благодарим даосского мастера *И Юна* (*Йи Ена*) за ту щедрость и прямоту, с которой он раскрыл нам формулы внутренней даосской алхимии. Благодарим также мастера *Лао Кань Вена*, поделившегося своими целительскими техниками.

Вечная благодарность и любовь родителям и учителям за все, что они нам дали. Воспоминания о них несут нам радость и удовлетворение. Только благодаря их помощи мы ныне представляем вам идеи и техники *Универсального Дао*.

Благодарим *Сюзанну Брайдл* и *Вики Трихи*, редакторов последнего издания этой книги, а также всех тех, кто работал над первым изданием: редактора *Дениса Хантингтона; Колина Кэмпбелла*, инструкторов *Рене Дж. Наварро* и *Анетту Дерксен* — их помощь неоценима. Благодарим *Марион Кнабе* за редакторские правки первых версий книги.

Спасибо Хуану Ли за великолепные наглядные рисунки, иллюстрирующие даосские эзотерические практики. Особая благодарность *Раруэн Каэвападунг* за компьютерную графику; *Сэйзюни Йонгйод* — за фотографии; *Удону Дженди* — за иллюстрации.

Несколько слов об упражнениях

Главная цель китайской медицины и цигун — помочь телу обрести силу и равновесие, чтобы организм мог исцелять себя сам. Медитация, внутренние упражнения и боевые искусства *Универсального Дао* — основные средства ее достижения. В настоящей книге описаны физические и духовные практики, в течение не одного десятка столетий успешно преподаваемые даосами. Однако прежде, чем приступать к занятиям, советуем читателю проконсультироваться у инструктора *Универсального Дао*, чья компетентность подтверждена соответствующим сертификатом. Будьте осторожны: неправильное выполнение упражнений может привести к травмам или болезни. Настоящая книга призвана служить пособием для индивидуальных занятий под руководством инструктора Универсального *Дао*. Те же, кто выполняют описанные здесь упражнения самостоятельно, действуют на свой страх и риск. Организация *Универсальное Дао* не несет ответственности за возможные последствия неквалифицированного использования любой приведенной здесь информации.

Введение: Сердце учения *Лао-цзы*

Эта книга явилась результатом сотрудничества современных даосских мастеров Мантэка Чиа и *Дао* Хуаня. Авторы делятся с читателем своим пониманием даосской философии, личным опытом постижения ее тайн и практик, чтобы донести до представителей западной культуры мистический смысл древнего классического трактата.

Этот новый, самобытный перевод текста *Даодэ-цзин* осуществлен Дао Хуанем при участии Эдварда Бреннана. В книге вы найдете подробное обсуждение трактата, сопровождаемое медитациями о его глубинном смысле. Здесь приведены и упражнения, направленные на пробуждение тела и разума. Они помогут читателю понять внутреннее значение даосского учения. Авторы ссылаются на современные научные открытия, подтверждающие древние даосские представления. Дао Хуань и Мантэк Чиа периодически обращаются к мудрости древнего китайского трактата *И-Цзин*, или «Книги Перемен». Свою главную задачу авторы настоящей книги видят прежде всего в том, чтобы передать самую суть и продемонстрировать нам живую сущность учения Лао-цзы.

ЛАО-ЦЗЫ И ДАОДЭ-ЦЗИН

Вот уже более 2500 лет пять тысяч иероглифов трактата Даодэ-*цзин* хранимы человечеством как одно из драгоценнейших сокровищ. Этот текст послужил основой лаоизма — китайской философии, сформулированной в нескольких текстах, также приписываемых Лао-цзы, — и даосизма, религиозной традиции, основанной на этой философии.

«*Даодэ-цзин*» означает «Трактат о Пути и Добродетели». Автором этого произведения традиционно считают Лао-цзы, старшего современника Конфуция. Лао-цзы родился в VI в. до н. э. Его первым именем было Ли Эр. Слова «Лао-цзы», означающие «старый философ» или «старый ребенок», впервые произнесла его мать, когда разродилась сыном под сливовым деревом. У новорожденного были седые волосы, отчего он напоминал старика. Увидев такое чудо, мать была несказанно изумлена.

www.e-puzzle.ru

Лао-цзы работал архивариусом в императорской библиотеке при дворе династии Чжоу. Там он смог узнать о духовном пути многих просветленных мудрецов, живших до него. Проведя три года в медитации в одной из пещер на северо-западе Китая (теперь эта пещера называется Пещерой Лао-цзы), он достиг просветления.

Согласно легенде, Конфуций познакомился с Лао-цзы в этой самой императорской библиотеке, куда философ пришел изучать древние свитки. В течение нескольких месяцев мудрецы беседовали о ритуалах и правильном поведении — впоследствии эти вопросы стали центральной темой конфуцианства. Лао-цзы критиковал то, что он называл «пустыми церемониями». Согласно даосской легенде, эти беседы дали Конфуцию больше, чем все его академические исследования.

Пришло время, и Лао-цзы отказался от своего поста в императорской библиотеке, чтобы удалиться в легендарные горы Куньлунь. Страж пограничной заставы упросил мудреца изложить свои знания письменно, прежде чем тот покинет общество людей. Так появился трактат Даодэ-цзин.

Эта короткая поэтическая работа является одним из важнейших философских и религиозных текстов Китая. Влияние этого труда распространилось далеко за пределы Дальнего Востока. Пожалуй, его можно назвать самой переводимой китайской книгой. *Даодэ-цзин* состоит из двух частей — *Дао-цзин* и *Дэ-цзин*, — изложенных в восьмидесяти одной главе. Каждая глава представляет собой краткое и неоднозначное поэтическое выражение тех или иных духовных идей в нескольких иероглифах. Большинство глав допускают множество уровней толкования, начиная с рекомендаций относительно методов политического управления и заканчивая наставлениями в области высших уровней духовного развития.

ДУХОВНАЯ СУТЬ УЧЕНИЯ

В процессе необыкновенно мощного духовного опыта, пережитого во время зимнего солнцестояния 1988 года, Дао Хуань получил прямую передачу духовного знания от Лао-цзы. Вот как говорит об этом Дао Хуань: «Он пришел ко мне во время медитации. Это было началом учения всей моей жизни, или прямым духовным посвящением».

В настоящей книге Дао Хуань и Мантэк Чиа проливают свет на суть учения *Даодэ-цзин*, делясь своим личным глубоким знакомством с даосской философией и практикой. Это первая книга, дерзнувшая объединить в себе медитации, интерпретации и практические занятия с целью прояснения смысла древнего текста. «Главная задача всего проекта заключается в передаче не столько отвлеченных концепций, сколько опыта, — объясняет Дао Хуань. — Мы излагаем в книге даосские представления, однако даосизм — это, в первую очередь, живой опыт».

Особое внимание в книге уделено природе, значению и практическому смыслу *Дао* и *дэ* — двух важнейших понятий даосизма. Слово *Дао* не имеет эквивалента ни в английском, ни в русском языках. Его можно понимать как Бога, мироздание, природу, вселенскую сущность со всеми ее проявлениями или путь всей жизни. Не менее сложно перевести и слово *дэ*. Оно может означать действие, добродетель, мораль, красоту и милосердие. Анализ трактата не привязан к последовательности изложения самого древнего произведения. Авторы обсуждают текст в свободной манере, отражающей истинное значение интеграции небесной и человеческой энергии в мистическом поле внутри нас.

Эта книга не является ни точным переводом *Даодэ-цзина*, ни комментарием к трактату. Учение Лао-цзы дошло до нас в виде письменных источников, однако его внутренняя сущность передается лишь через искреннее служение и упражнения и проясняется через просветление сердца. Вера открывает дверь мудрости, позволяя силе учения воссиять в золотых палатах сердца.

Авторы данной книги, уроженцы Китая, имели возможность увидеть, как изменялся изначальный текст *Даодэ-цзин*, проходя сквозь личностные, культурные и языковые фильтры. Мантэк Чиа и Дао Хуань — мастера, которым выпала честь представлять даосское учение на Западе, — стремятся как можно полнее передать истинный смысл трактата *Даодэ-цзин* своим западным ученикам и читателям.

Сколь ни ограниченны по своей природе слова — все же они способны передавать опыт прозрения древних поколений. Так и наши физические тела могут служить сосудами, несущими в

себе Божественное величие через странствия, предназначенные им судьбой. Вот ради чего авторы пропустили сквозь себя каждое слово учения Лао-цзы и стремились к тому, чтобы этот перевод отпечатался в уме и отозвался в сердце каждого человека — так же, как в свое время это сделал оригинальный текст. Учение Лао-цзы раскрывает сердце и укрепляет волю. Его вселенская сила не знает культурных границ.

САМОБЫТНЫЙ ПЕРЕВОД

Трактат *Даодэ-цзин* написан на древнекитайском языке, который с трудом понятен сегодня даже китайцам. Более того: его автор намеренно использовал многозначные слова и термины. Добавьте к этому тот общеизвестный факт, что некоторые ключевые китайские понятия не имеют точных соответствий ни в английском, ни в русском языках. В силу подобных причин практически невозможно сохранить и передать читателю этот текст в первозданном виде.

Как уже говорилось, настоящая книга опирается на новый перевод трактата на английский язык, осуществленный Дао Хуанем при содействии Эдварда Бреннана. Переводчики стремились живо и точно донести до современного западного читателя сущность текста Лао-цзы. В полном объеме новый перевод представлен в конце книги. В главах книги отрывки из *Даодэ-цзина* даны наклонным шрифтом. После каждого отрывка в скобках указан номер главы и стиха. Например, стихи 2–5 из главы 3 обозначаются следующим образом: (3:2–5).

Джеймс Леже в своем предисловии к переводу книги «И-Цзин (Книга Перемен)» издания 1882 года описывает трудности перевода с китайского языка следующим образом: «Письменные знаки китайского языка отображают не слова, но идеи, и последовательность этих знаков представляет не то, что автор хочет сказать, но то, что он думает». Письменные знаки китайского письма — это иероглифы, которые представляют собой графические изображения абстрактных идей. Леже объясняет, что, когда сознанию переводчика посредством этих письменных символов удается «вступить в контакт» с сознанием автора, он может изложить воспринятые идеи в иной форме — так, чтобы наилучшим образом донести смысл до своих соотечественников. «При работе с древними китайскими текстами, — пишет Леже, — переводчику приходится не столько перетолковывать отдельные символы, начертанные автором, сколько передавать его мысли — словно вглядываясь своим сознанием в сознание автора». Подобный контакт с сознанием автора древнего текста и является ключевой особенностью предлагаемого нами перевода *Даодэ-цзина*.

Кроме того, данный перевод основан не на искаженной «стандартной версии» текста *Даодэ-цзин*, утвержденной Ваном Би в III столетии. Мы переводили трактат по тексту из списков, обнаруженных китайскими археологами в 1973 году близ деревни Мавандуй (пров. Хунань). *Дао* Хуань верит в аутентичность именно этого текста и обращается к «стандартной версии» только в тех случаях, когда в мавандуйской встречаются пробелы.

Разумеется, что за два с половиной тысячелетия этот текст переводился и комментировался бесчисленное количество раз. И нередко эти переводы, толкования и рассуждения начисто заглушали в нем искру просветления, мудрости и мистической истины. И все же суть текста дошла до нас сквозь века, сохранив целостность и чистоту, — вопреки рассуждениям философов, манипуляциям политиков, стратегиям военачальников, толкованиям ученых, украшательству любителей медитации и молитвам верующих.

Сравнивая мавандуйский текст с другими источниками, *Дао* Хуань обнаружил ряд искажений. На протяжении столетий философы-лаоисты стандартизировали *Даодэ-цзин* как свой базовый философский текст, пренебрегая его практической составляющей, совершенно необходимой для понимания сущности трактата. Некоторые даосы, подвергшиеся влиянию буддизма, полагали, что *Даодэ-цзин* перегружен парадоксами и софизмами. В результате появилось множество вариантов текста, искажающих его исходный смысл. *Дао* Хуань обнаружил, что подобные искажения свойственны и английским переводам *Даодэ-цзина*.

Во избежание ошибок иностранному читателю придется попытаться соединиться с сознанием самого Лао-цзы, а не полагаться на чужие попытки осознать и пересказать его учение. Ориентируйтесь на энергетические вибрации Лао-цзы, а не на словесный перевод. Почувствуйте духовный импульс самого Автора. Именно для того, чтобы помочь в этом широкому кругу читателей, современные даосские мастера и создали эту книгу. В ней постарались отразить

www.e-puzzle.ru

сущность состояния потока сознания Лао-цзы и передать вибрации безмолвного произнесения *Дао*.

О транслитерации

Существует несколько систем английской транслитерации китайских слов (передачи иероглифов английскими буквами). Как и в предыдущих книгах Мантэка, авторы использовали здесь систему Уэйда-Гилеса, в которой основные китайские понятия обозначаются *Tao, Lao Tsu, Chi, Ching* и т. д. (В пинине — соответственно *Dao, Lao Zi, Qi, Jing*). Некоторые китайские слова традиционно оставлены в пинине.

КОСМИЧЕСКИЙ МОСТ

Книга о живой мудрости *Даодэ-цзин* напоминает мост, с помощью которого может осуществиться сознательная связь между человеком и чудесами Вселенной — Божественным мирозданием. Пусть этот мост послужит промежуточной точкой между миром внутренним и внешним, между информацией внутренней и внешней — между посвященными и теми, кто владеет Божьим даром, но пока еще не создал этот мост внутри себя. Такой мост или «дверь» — необходимое средство человеческого общения, общения между теми, кто вошел в эту дверь, и теми, кто растерянно бродит снаружи, пока не пройдет посвящение.

Чтобы открыть дверь, необходимо быть к этому готовым и необходимо завершить процесс очищения. Иначе скрепляемая сердцем передача учения от учителя к ученику не может состояться. Эта «дверь» олицетворяет особую сферу Божественного сознания — линию, соединяющую две противоположные стороны; подвижную реку, касающуюся обоих берегов.

Читая нашу книгу, воспринимайте ее слова так, словно вы слушаете живого и уважаемого вами рассказчика. Прислушивайтесь к внутреннему диалогу своего сознания, к неспешному обмену мыслями между вашим истинным *Я* и Богом, — и подлинный смысл учения озарит вас своим светом.

Даосские упражнения, предложенные в книге, направлены на то, чтобы опустошить ум, наполнить жизнью живот, смягчить волю и укрепить характер, — эти важные физические, эмоциональные и духовные качества помогут вам раскрыть внутренний смысл учения Лао-цзы. «Опустошить ум» — значит дать своему разуму покой и позволить ему вернуться в младенческое состояние. Лишь когда ум пуст, тело наполняется любовью и дух являет себя. «Наполнить жизнью живот» — значит наполнить живот очищенной *ци*. «Смягчить волю» — значит полностью принять свое тело-ум и весь мир вокруг через снижение запросов эго и ослабление воли к самообману-наказанию. И наконец, «укрепить характер» — значит принять свой истинный характер (подлинное *Я*) и позволить уму воссиять.

Итак, авторы этой книги предлагают читателю собственную передачу учения Лао-цзы. Его слова стали их словами. Вы не найдете здесь текст Лао-цзы — он растворился в сердцах авторов. То, как вы получите эту передачу, зависит от того, насколько ваше сердце ведомо верой. *Дао* всегда здесь, трактат *Даодэ-цзин* всегда актуален, Лао-цзы всегда улыбается нам. *Дао* вечно открыто для тех, кто готов идти к тайне жизни и далее — за ее пределы.

НЕОБЫЧНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Следующие главы явились результатом совместных усилий двух мастеров, практикующих совершенно разные подходы к даосскому учению. В даосской литературе имеются упоминания о Восьми Бессмертных — легендарных даосских мастерах. У каждого из них был свой особый подход к *Дао*. При этом их объединяет общий опыт, ибо все они обрели единство с миром, эволюционировав до уровня вечной вселенской пустоты — всеобъемлющего *Дао*. Поэтому хотя мастера Чиа и Хуань и приближаются к *Дао* посредством различных сфер опыта, конечная цель у них одна. А нам с вами посчастливилось воспользоваться плодами опыта их обоих.

Обладая большим опытом преподавания *Дао* в условиях западной культуры, Мастер Чиа в этом «дуэте» выступает в роли старшего брата. Он давно преподает практики, направленные на достижение У-цзи (источника всех вещей, недифференцированной первозданной пустоты), духовного бессмертия и физически-духовного бессмертия, и широко известен как преподаватель основ даосских практик, посвященных вопросам оздоровления и обретения внутреннего покоя. В основе практикуемого мастером Чиа подхода к даосскому пути лежит работа с физическими и

www.e-puzzle.ru

духовными энергиями, что подразумевает развитие способности ощущать *ци* (витальную энергию, или жизненную силу) и *цзин* (половую субстанцию, или животворящую энергию) и культивировать эти энергии, а также методы их накопления и очищения с дальнейшим превращением в *шэнь* (духовную энергию). С помощью *шэнь* можно войти в *У-цзи*, вернуться к *Дао* и обрести бессмертие. При этом Мантэк Чиа подчеркивает приоритет практической работы по культивации энергии: «Дорогу осилит идущий!»

Дао Хуань практикует более интроспективный подход к *Дао*, ориентируясь на эмоционально-психологическое освобождение. Однажды во время медитации Хуань напрямую воспринял учение Лао-цзы. Это было духовное посвящение, когда он «постиг *Дао* и обрел связь с мощной традицией внутренней алхимии». С того дня он живет погруженный в двадцатипятивековую даосскую традицию, соединившись со священным учением через энергию Лао-цзы. Позднее *Дао* Хуань получил посвящение при даосской школе Драконовых Ворот, в которой отдается предпочтение *нэйдань* — практике внутренней алхимии. Следуя с тех пор этой ветви даосского пути, *Дао* Хуань сосредоточивается, в первую очередь, на таких внутренних аспектах даосской практики, как *нэйдань*, йога снов и другие медитативные практики.

Основу данной книги составляют комментарии и практическая информация о *Даодэ-цзине*, написанные *Дао* Хуанем. Мантэк Чиа дополнил эту работу своей точкой зрения на некоторые вопросы, а также описал ряд практик, оправдавших себя за многие годы его преподавания в разных странах мира. Основной упор в книге сделан на практическом значении культивирования *Дао* (Пути мироздания) и *дэ* (добродетели). Когда человек в своей повседневной жизни и в процессе развивающих занятий помнит о *Дао* и *дэ* — преображается и он сам, и все его дела.

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ

Трактат *Даодэ-цзин* и даосские практики, описанные в этой книге, возникли в обществе, весьма отличном от современного. В Древнем Китае безраздельно властвовали мужчины. Вся полнота политической, гражданской и финансовой власти принадлежала сильному полу, женщины же практически не имели возможности жить и действовать независимо. Этот порядок вещей не мог не отразиться на языке древней даосской литературы, а следовательно, и на тексте даннрй книги. Однако авторы постарались сделать так, чтобы книга была в равной степени интересна и полезна как мужчинам, так и женщинам.

1. *Дао*, высказанное без слов

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

ДАО

Это слово уже не ново для представителей западной культуры, все чаще оно встречается в нашей речи и литературе. Между тем *Дао* означает нечто чрезвычайно тонкое и недоступное разуму, привыкшему к точным понятиям. Для Лао-цзы *Дао* — это таинственное непостижимое единство, лежащее в основе всех вещей и поддерживающее их. Оно недоступно для обычной мысли, языка или восприятия.

Лишь постигая *Дао*, можно узреть величие космоса, приобщиться к тайне Вселенной и найти начало всего сущего. Оно охватывает необъятные пространства Вселенной, оно незримо и непостижимо; оно — далекое, древнее и неуловимое. Оно вечно пребывает в безмолвии, недвижимости и возвышенной безмятежности. Пред реальностью *Дао* голос уже не может звучать, глаза не могут любопытствовать и любое движение замирает. Проникнуть за завесу его тайны невозможно. Философия не в силах дать определение его ускользающему значению. Наука не способна просчитать его потенциал.

Постигать *Дао* — значит слушать тишину, наблюдать пустоту, пробуждать неподвижность. Это можно уподобить общению с собственным внутренним голосом, пробуждению врожденного таланта, обретению родного дома в царстве вечной красоты… Это возможно, когда нет ни отчуждения, ни страха перед самым мощным проявлением собственной силы.

Дать определение *Дао* — значит затаить дыхание, сосредоточить внимание, просчитать и отточить свои действия, двигаться бережно и подружиться со своим врагом. Дыхание есть вдохновение жизни; внимание приводит к сосредоточению, а результатом становится действие. Награда — движение вперед. Враг отступает в тень, и *Дао* пронизывает твою ауру.

www.e-puzzle.ru

Дать определение *Дао* — значит стоять на высочайшей горной вершине, плавать в океане любви, парить с голубкой над долиной смерти. Ощущать *Дао* — значит стоять под прохладным весенним дождиком, видеть *Дао* — значит обозревать ландшафт с высокой башни, чувствовать запах *Дао* — значит вдыхать аромат цветка. Это значит безмятежно спать за закрытой дверью, не выглядывая более в окно; впервые наблюдать действие закона природы, сетуя лишь на труднопреодолимые изъяны ума.

Определение *Дао* — дело сугубо индивидуальное, совершенно не касающееся окружающих. Попытка описать *Дао* — занятие бессмысленное, *Дао* — неисчерпаемо. Искать рациональное объяснение *Дао* бесполезно. Отвергнуть *Дао* — значит лишить себя сил. Познать *Дао* — замереть в изумлении; понять *Дао* — стать бессмертным; идти путем *Дао* — стать невесомым; пренебречь *Дао* — остаться без смысла.

Дать определение *Дао* — значит петь с Лао-цзы, смеяться с Чжуан-цзы, толковать Конфуция, понимать Будду, любить Христа, слушать Мухаммеда, следовать за Моисеем, наблюдать космос и обнимать предельное.

ДАО

ПЕРЕДАВАЕМОЕ И НЕПЕРЕДАВАЕМОЕ

Передаваемое Дао

И в то же время *Дао* выразимо, и выразимо многими способами благодаря человеческому дару общения. Устное общение первично, оно основано на использовании возможностей человеческого голоса — проявления нашего внутреннего сознания, рупора духовного мира. Вербализация — наш первый шаг к независимости, это путь к *Дао* через дыхание жизни и вибрацию звука. Когда устное общение перестало отвечать потребностям и ожиданиям людей, появились символы, обозначающие буквы и числа, знаменуя зарождение цивилизации как культурного процесса.

Голос — это могучая сила, способная дотянуться от одного человека (живого или мертвого) к миллионам. Голос может выражать волю. Он выражает человеческое я, трогает наши сердца, обосновывает нравственность и подтверждает свершения. Наша внутренняя справедливость коренным образом отличается от юридической практики защиты справедливости во имя справедливости. Она представляет собой прямое духовное общение, выходящее за пределы ожиданий эго и установок социальной культуры; это процесс воплощения человеческой юли.

Лао-цзы говорит: *Дао, высказанное вслух, — уже не вечное Дао. Имя написанное — уже не вечное имя. Дао*, высказанное вслух, — это определение происхождения Вселенной через субъективное выражение. Это есть выразимое *Дао* внутреннего *Я*, которое на глубинном уровне взаимосвязано с нашим микробиологическим и психологическим я, а также с макрокосмическим и небесным *Я*. Имя написанное воплощает субъективный опыт этого внутреннего голоса. Каждый человек, достигший расцвета, может высказываться и характеризовать. Со смертью воля гасит и голос, и эту способность называть, и человек обретает возможность войти в бессмертие и вечную жизнь.

Внутренний голос

Внутренний голос — священный духовный сосуд. Без внутреннего голоса Бог не живет, *Дао* не существует, Я не действует. Этот внутренний голос выражает и описывает красоту, смысл и силу жизни. Иногда он тих, иногда же — неизмеримо силен. Нередко мы бываем глухи к своему внутреннему голосу, отказываясь слушать его или верить ему. Мы предпочитаем полагаться на внешний мир, внешний авторитет и внешнее учение, ожидая, что они наделят нашу жизнь смыслом, — и в результате испытываем растерянность, а наше понимание смысла жизни искажается.

Первая серия наших медитативных практик будет направлена именно на то, чтобы установить четкую связь с этим священным сосудом. Для начала мы научимся различать, усиливать и слушать свой внутренний голос в любых обстоятельствах.

Чтобы развить свою способность настроиться на свой внутренний голос, сделайте следующее:

1. Сядьте ровно, выпрямите позвоночник. Будьте одновременно собранным и расслабленным. Накройте одну ладонь другой и положите их на сердце.

2. Внимательно вслушайтесь в тишину. Вскоре вы начнете различать одновременное звучание двух голосов — своего духовного голоса и голоса личности.

3. Сосредоточьтесь на самом близком и отчетливом из них. Это — ваш внутренний голос.

4. Мысленно вербализуйте его послания, независимо от того, имеют ли для вас смысл полученные высказывания.

5. Дайте ему имя — сделайте это спонтанно, не ориентируясь ни на какие прошлые установки.

6. Медитируйте о нем, визуализируя его как часть путешествия своей жизни, пока он не возникнет перед вашим мысленным взором.

7. Соотнесите его со своим именем. Подумайте, как он сочетается с вашим характером.

8. Попросите его работать вам во благо. Таков Божественный замысел, примите это решение прямо сейчас.

Рис. 1.*Когда руки, сердце и разум объединены, говорит внутренний голос*

Непередаваемое Дао

Мы говорили о содержании первых частей двух первых фраз Лао-цзы — о высказанном *Дао* и о написанном имени. Вторые части этих двух фраз предупреждают нас о том, что вечное *Дао* не может быть высказано вслух, а вечное имя не может быть написано. Следовательно, ничто сказанное вслух не может быть вечным *Дао* и ничто написанное не может быть вечным именем. *Дао* нельзя выразить полностью и исчерпывающе — любая попытка сделать это ведет к исчезновению *Дао*. Губы не способны описать образ, цвет или осознание окружающего мира, одновременно проникая в тонкий смысл *Дао*. Вот почему сама попытка сказать о *Дао* вслух автоматически отделяет высказывание от вечного *Дао*. Как только внутреннее послание облекается в слова, оно утрачивает связь с говорящим, и слушатель толкует его в соответствии с собственными страстями, страхами или желаниями. Так вечное имя теряется.

Прежде чем что-либо назвать, наблюдатель формирует свое к нему отношение. До того как Лао-цзы произнес слово *Дао*, то же самое, вероятно, называлось другими словами. Но как только объект назван, вокруг него происходят определенные изменения. *Дао* стало устойчивым словом с устойчивым значением, весьма далеким от того, что имел в виду Лао-цзы, — и это значение меняется непрестанно. Вот почему у *Дао* есть много имен, у Бога есть много имен и у нас есть много имен. Мы пытаемся высказать то, что нельзя описать. И усилия наши обречены на неудачу.

Между выразимым и невыразимым *Дао*, разумом и сердцем, голосом и рукой существует три моста, которые необходимо перейти: мост внутреннего голоса, мост взаимопонимания между говорящим и слушателем и мост самого языка.

Первый мост — это внутренний голос, пример которого — голос младенца. Он не связан с мышлением и рассуждением — есть лишь звук голоса. Это душа *Дао*, подлинный сокровенный дух человека в данный момент, в данном месте и при данном состоянии сознания.

Второй мост — это взаимосвязь, эмпатия и взаимопонимание между говорящим и слушающим. Эта связь может быть вербальной или невербальной. Иногда, когда жители двух разных стран говорят по телефону, значение имеет не содержание произносимых фраз, но сама связь и взаимодействие между людьми.

Третий мост — использование языка. Если мысль передается ясно и четко, ошибок быть не должно. Если сообщаемая информация ясна и слушатель понимает каждое слово — значит, задача языка успешно выполнена.

На протяжении истории человеческой цивилизации — в процессе умственного отражения мира — мы выросли от простого использования звука своего голоса до сложнейших форм обмена устной, письменной и цифровой информацией. При помощи всемирной сети телекоммуникаций человеческая речь преодолевает огромные расстояния. Таким образом, методы передачи духовных учений кардинально изменились, но только не их источник. Мы остаемся такими, какие мы есть. Каждый проблеск мысли отличается от других проблесков, каждая идея непохожа на другие, но

при этом все они остаются лишь проявлениями ума — отражениями души, ведомой духом. Вечное, устойчивое, неподвижное, прочное и неизменное *Дао* невыразимо.

Как же тогда познать *Дао*? Лишь через внутреннюю безмятежность и желание постичь способны мы открыть вездесущее присутствие. Сохраняя покой и безмятежность, мы познаем его тонкую сущность. Когда же нас манит и соблазняет страсть, мы ограничиваем *Дао* своими собственными пределами, переживая его как нечто индивидуальное или личное. Если вы расслаблены, свободны от страстей и волнений, ваш взгляд не остановится на пустых занятиях и играх мира. Заблудиться в страстях и в возбуждающей игре — значит утратить внутреннее равновесие и связь со своим центром. Разыгрывая свои маленькие сценарии, мы оказываемся разделенными. Мы делимся надвое: бытие и небытие, рождение и смерть, красота и уродство, добро и зло. *Бытие и небытие порождают друг друга, сложность и легкость дополняют друг друга, короткое и длинное служат мерилом друг для друга, высокое и низкое перетекают друг в друга, голос и звук гармонируют друг с другом, прежде и после следуют друг за другом*. По большому счету, именно так мир приходит к гармонии. Древнее учение помогает нам избежать суждений и предрассудков, а также сохранить невозмутимость.

Пары этих противоположностей скрывают тайну. *Тайна внутри тайны — это дверь всех чудес*. Тайна есть там, где неподвижный центр и центробежное стремление сливаются, уравновешиваются и обретают единство. Тайна есть там, где совершенство и конкуренция мирно переходят в свои противоположности. Тайна есть там, где красота и уродство больше не выглядят ни привлекательными, ни отвратительными и где стираются различия между добром и злом.

ПРИРОДА

ДАО

Чтобы понять природу *Дао*, мы должны прежде понять саму природу, ибо *Дао* берет начало именно в ней. Даосы смотрят на природу с открытостью и незнанием: «Я не знаю, почему это так, и не знаю, почему не так; я не могу сделать, чтобы было так, и не могу сделать, чтоб было не так». Первая часть этого высказывания говорит о человеческом знании и понимании, вторая — о человеческих способностях и возможностях.

Мы не можем превратить ни реку в гору, ни гору в реку. Мы не можем предотвратить движение пластов земной коры, приводящее к рождению гор, и не можем обратить эрозию, порождаемую действием ветра и воды. Из этих знаний о природе следует, что мы не можем ею управлять — не можем изменить ее подлинную природу. Точно так же мы не можем ни познать невыразимое *Дао*, ни дать ему исчерпывающее название. Лао-цзы сжато объяснил, что *Дао* всегда безымянно, его можно превозносить, но невозможно дать ему название. *Дао* бесформенно, оно функционирует в состоянии гармонии без содержания. Такая гармония не может быть воспринята чувствами. Человеческие глаза, уши и руки здесь совершенно бесполезны. *Смотри — и не увидишь, это зовется незримым; Слушай — и не услышишь, это зовется неслышимым; Тянись — и не прикоснешься, это зовется неосязаемым*. Используй его, но оно неисчерпаемо. *Дао* непрестанно творит все сущее, являясь его истоком; оно — предок бесчисленных вещей. *Дао* просто — оно не возбуждает и не побуждает к действию. Оно — тишина, отсутствие запаха. Как может возбуждать тишина или то, что недоступно чувствам?

Мы можем осознавать *Дао*, когда осознаем себя и Вселенную. Мы можем осознавать *Дао*, если пребываем в единстве с творческой силой. Мы можем осознавать *Дао*, когда притупляем острое, развязываем узлы и остаемся непритязательными, как пыль. Мы должны смотреть сквозь прозрачное; это похоже на вступление в царство света. *Притуплять острое* — значит укрощать желания сердца. *Развязывать узлы* — значит решать головоломки, непрестанно порождаемые умом.

Когда тело возвращается к своему детскому состоянию, а ум достигает совершенства, человек весь пронизан прозрачным светом. Согласно даосскому преданию, этот свет сочетает в себе свет Вселенной и свет тела; обрести его можно через трансформацию и очищение троичной энергии, состоящей из *ци, цзин* (сексуальной субстанции-энергии) и *шэнь* (духовной энергии). Согласно современной квантовой теории, фотоны, или световые частицы, способны сосуществовать в одном пространстве. Электронам же свойственно вытеснять друг друга. Из

www.e-puzzle.ru

союза сексуальных электронов и световых фотонов рождается золотой эликсир. Именно в этом смысл слов *супруг света*. Когда дух становится прозрачным, тело возвращается к своему исходному состоянию — пыли.

Сущность великого Дао безгранична и непостижима. Поскольку реальность *Дао* не обладает определенной формой, воспринимать это можно лишь в символическом смысле. Но сколь бы непостижимым и безграничным оно ни было, у него есть форма. Его форма — это форма мира: этот образ проявляется, но еще не проявлен. Эта форма есть содержание, которое темно и зачаточно; это есть внутренняя сущность (*цзин*). Она чиста и совершенна, в ней есть вера. И потому ныне и прежде имя *Дао* никогда не умирало, хотя оно не может быть названо человеком.

От сущности к форме, от формы к содержанию, от содержания к *цзин*, от *цзин* к вере — таковы проявления *Дао*. Оно макрокосмически огромно и микрокосмически крохотно. Будучи огромным и крохотным, оно остается чистым и прозрачным, и невыразимым, и неизменным. Что еще нам нужно, кроме веры в Дао?

Именно вера в *Дао* дает Лао-цзы связь со всеобъемлющим питающим источником *Дао*. Лао-цзы отказывается от уютной жизни, которая сулит лишь одно будущее — смерть. Он отказывается от своего ума — от идентификации с эго и его иллюзиями. И получает только «Так» — таковость чистого бытия, которое есть всегда, ничем не порождаемо, ничем не обусловлено. Нет ничего больше, чем *так*, и ничего, кроме так. Это огромное, могучее, всеобъемлющее и всевластное *так*!

Дао действует как гармония без содержания. Гармония — это то, как содержание *Дао* производит, поддерживает, возрождает и обновляет себя в своей неизменной полноте. Поскольку действие *Дао* лишено формы, или пусто, его наивысшая гармония содержится в нем же — там, где ничто еще не создано и ничто не может быть утрачено. *Дао* также пребывает в постоянной полноте, целостности и завершенности, поскольку неизменно остается неизрасходованным и сохраняет свое потенциальное совершенство. *Будучи используемым, оно пребудет обильным*. Производя, поддерживая, возрождая и обновляя себя, *Дао* в то же время использует небо и землю, чтобы постичь свое бесформенное единство — ничто. В своей слабости и пустоте оно действует, сохраняя полноту и совершенство. Этот источник, несомненно, является *прародителем того, чему нет числа*.

Все вещи под небесами рождены от бытия, а бытие рождено от небытия. Это значит, что бытие формирует все вещи, а в истоке этого процесса лежит Дао: от *Дао* к одному, от одного к двум, от двух к трем, от трех ко всему сущему. *Дао* единства есть *Дао* всех вещей. Поэтому у нас есть *Дао* небес, *Дао* земли, *Дао* людей, *Дао* растений и животных, *Дао* песка и скал. Все вещи совершенны такими, каковы они есть. Поэтому соперничество любого рода не обладает ни смыслом, ни реальностью — оно бессмысленно в общей схеме вещей.

Современное общество — продукт эволюции от плотоядных хищников до самоутверждающихся и соперничающих индивидуумов. Приобретения и потери обесценивают друг друга; господин и раб зависят друг от друга; души-скитальцы, голодные призраки кишат между небом и землей. Стресс — следствие устройства нашего общества, тревога и заниженная самооценка — та цена, которую нам приходится платить. Если пробужденный ум не восстановит сосредоточенность, душа не вернет себе силу, а доброта и добродетель (*дэ*) не обретет новую глубину — личность и общество никогда не станут целостными и здоровыми.

Дао движется, возвращаясь. Здесь слово «возвращение» указывает на множество разных вещей: возвращение тела к своей судьбе, ума — к творческому потенциалу, духа — к единству. Человечество возвращается к земле, ибо *человечество порождено землей*. Земля возвращается к небесам, ибо *земля порождена небесами*. Небеса возвращаются к *Дао*, ибо *небеса порождены дао. Дао* возвращается к природе, ибо *Дао порождено природой*. Это высшая реальность; возвращение — основа пути каждого даоса. Лишь практикуя возвращение, мы способны найти путь, верное направление, возможность прийти к своему источнику, обрести единство с *Дао*. Это верный путь к вратам тайны.

Где образец существа, обретшего единство с собой? Как избавиться от себялюбия? Примером может служить вода. Вода дает жизненную силу всем существам. Она питает их, несет им радость, жертвует собой и снова очищает себя. Вода на земле — это жизнь. Ничто не может

www.e-puzzle.ru

обрести жизнь и завершить свой путь без воды. В этом сила и добродетель воды. Она — материал, наиболее точно отвечающий природе Дао.

Вода мягка и податлива, и ничто не может состязаться с ней. Она занимает бóльшую площадь на планете, чем что бы то ни было. Вода слаба и уступчива, и ничто не может противостоять ее силе. Вода чиста и прозрачна, и ничто не может загрязнить ее, ибо она очищает материю, очищая себя саму. Вода пребывает в гармонии с природой; и нет более сильного успокаивающего средства, ибо ее мрачные состояния всегда уравновешены внутренним покоем. Вода неактивна, и ничто не может быть активнее, чем она; вода повсюду, всегда в непрестанных странствиях. Вода ни с кем не состязается — и покоряет всех.

Вода всегда довольна своим жилищем. Проливаясь дождем и кружась снежинками, она неустанно путешествует сквозь времена года. Порождая росы, бури и гололед, существуя в твердом, жидком и газообразном состояниях, она все время меняет форму. Она смывает яды, способные навредить живым существам. Ни с кем не соревнуясь, вода всегда пребывает в мире и покое. Она с радостью говорит о своей сокровенной вере, однако наши ядовитые представления о ней разрушают это успокаивающее действие. Вода живет в своем собственном темпе, мы же организуем себя по придуманным часам, разрушающим естественные ритмы наших тел.

Вода живет в земных существах и является самым значительным веществом на земле. Ей не нужно ничего доказывать. Ее стратегия — уступчивость, и эта стратегия позволяет ей сохранять гибкость, способность к адаптации и непривязанность. Вода капает или бежит, возвращаясь к своей цели, не нуждаясь в стратегии.

Лао-цзы утверждает, что *нет в мире ничего, что было бы мягче и податливее воды. Но никакая сила и твердость не в силах противостоять ей. Используя ничто, обретаешь простоту. Используя воду, преодолеешь твердое. Используя слабость, преодолеешь силу.* Всем это известно, но мало кому удается использовать это знание на практике. Далее мудрец говорит: *Кто способен взять на себя позор страны — тот правитель страны. Кто способен взять на себя беды мира — тот правитель мира*.

Возвращая себе молодость через трансформацию жизненной силы в дух, Лао-цзы тем самым демонстрирует, что *материя формируется из хаоса*, который был прежде неба и земли. Безмолвный и бесформенный, он одинок и неизменен. Он вечен, он пронизывает собой каждый утолок Вселенной, он не растет, не изменяется и не угасает. Он — мать неба и земли. Лао-цзы говорит сам себе: «Я не знаю, как он называется. Неохотно я даю ему имя *Дао* и считаю его великим». И все же он по-прежнему недоступен пониманию нашего разума. Облеченный в символы, этот хаос-Дао проникает в дух нашего разума. Мы не способны ухватить его, но он постоянно возвращается в образе неба, или океана, или земли. *Дао* воистину велико. И небо велико. Столь же велика земля. Несомненно, велико и царство.

Лао-цзы использует слово *Дао* с огромной осмотрительностью. *Дао* бессловесно, безымянно, бесформенно и недвижимо. Никто, даже Лао-цзы, не может дать четкого, точного и абсолютного определения *Дао*. Он не может дать описания *Дао, поскольку знать, что ты не знаешь (всего), — есть величие. Не знать, что ты не знаешь (всего), — есть болезнь*. Лао-цзы разумно заключает, что лучшее, что он может, — назвать это явление *Дао*. Слово «Дао» — это просто звук, сорвавшийся с губ Лао-цзы. Он не выдумал его — просто сказал наугад. Естественно, Лао-цзы необходимо было использовать звук или слово. Но когда появляется понимание, слова исчезают: в них нет более необходимости. Когда же появляется светлый дух, исчезает и понимание. Что выберешь ты?

2. *Ци* и даосская внутренняя алхимия

Ци значит «энергия», «жизненная сила»; *гун* значит «работа». По традиции, цигун называют работу по развитию в себе способности управлять потоками *ци* в организме для исцеления и духовной трансформации. Согласно даосскому учению, существует три источника *ци*: космическая *ци*, вселенская и земная. Космическая *ци* рождается из изначального *ци Дао* и несет в себе разум и сущность жизни. Ведомая этим разумом, космическая *ци* распространяется по Вселенной, в соответствии с космическими законами проявляясь в разных формах разной

плотности. Именно так обретают форму и питают себя звезды, планеты, человеческие клетки, субатомные частицы и другие формы жизни.

Вселенская и земная *ци* также берут начало в исходной энергии *Дао*. Вселенская *ци* есть лучистая энергия галактик, звезд и планет во Вселенной. Эта пронизывающая все жизненная энергия питает все в природе. Земная *ци* — третья сила природы; она включает в себя все энергии Матери-Земли. Эта сила активизируется электромагнитным полем, возникающим при вращении Земли, и интегрирована во все аспекты жизни нашей планеты. Доступ к энергии Земли мы получаем преимущественно через подошвы ног, промежность и половые органы. Энергия Земли питает физическое тело. Она наполняет нас жизненной силой для удовлетворения наших повседневных нужд и является одной из тех важнейших энергий, которые участвуют в самоисцелении тела.

На протяжении пяти тысяч лет мастера цигун используют проверенные временем методы подключения к этим безграничным источникам *ци*. Это позволяет им значительно расширить объемы доступной энергии.

Система *Универсального Дао* описывает две разновидности *ци*, действующие в человеческом существе: пренатальная *ци* и постнатальная *ци*.

Пренатальная *ци* сочетает в себе вселенскую *ци* и сексуальную энергию *цзин*. Она наследуется от родителей и проявляет себя как врожденная жизненная сила.

Постнатальная *ци* — или жизненная сила, которую индивидуум развивает в себе на протяжении жизни, — проявляется как свет личности и ее самосознание. Для построения постнатальной *ци* люди получают вселенскую *ци* с пищей и воздухом. В свою очередь растения получают вселенскую *ци* от солнца и магнитного поля Земли. Они преобразуют эти энергии, делая их доступными для остальных живых существ.

Вместо того чтобы брать вселенскую *ци* лишь после того, как ее переработают растения, практикующие цигун даосы подключаются к этому источнику первозданной силы напрямую. Даосы признают, что человеческая способность запасать *ци* ограничена. Однако человек, умеющий черпать из вселенского источника, получает неограниченный доступ и может брать из неисчерпаемых природных запасов любое количество энергии *ци* — сколько сможет вместить в себя его человеческая природа.

Даосская внутренняя алхимия называет нам три даньтяня, или энергетических центра тела. Особое внимание уделяется в ней нижнему даньтяню — основному энергетическому центру человеческого тела. Это важнейший генератор и хранилище энергии *ци*, а также центр осознания. Другие два центра — это средний даньтянь (центр сознания) и верхний (центр наблюдения). У каждого из трех даньтяней имеются свои особые энергетические функции.

Нижний даньтянь служит центром физического тела и физической силы человека. Он расположен чуть ниже и позади пупка — в треугольнике между пупком, «почечным центром» (эта точка называется также *Дверь Жизни* и находится между вторым и третьим поясничными позвонками) и сексуальным центром. У мужчин сексуальный центр — это простата, у женщин он расположен на верхушке шейки матки между яичниками.

Нижний даньтянь одновременно служит хранилищем пренатальной *ци*, а также всей энергии, которую мы принимаем и накапливаем во время упражнений. Кроме того, в нижнем центре более грубая энергия трансформируется в более тонкую — не удивительно, что даосская внутренняя алхимия уделяет этой зоне столько внимания. Нижний даньтянь называется также «целительным полем», или «полем эликсира», поскольку здесь собирается и хранится целительная энергия *ци*. Другие названия этой точки — «котел» и «пупковый центр». Слово «котел» указывает на функцию нижнего даньтяня как центра внутренней алхимии, где происходит трансформация энергии.

Нижний даньтянь является источником жизненной, или витальной силы, которая трансформируется затем в более тонкую *шэнь-ци*, или духовную энергию. Таким образом, в практиках *Универсального Дао* нижний даньтянь служит ключом к свободному непрерывному потоку энергии тела и ума. Даосский цигун — это, прежде всего, практика, позволяющая признать и оценить единство того, что внизу, и того, что наверху. Поскольку нижний даньтянь выполняет

www.e-puzzle.ru

роль хранилища и центра трансформации *ци*, он поддерживает в нашем теле единство Неба и Земли.

ТРИ РАЗУМА

Даосские мастера обнаружили, что у человека имеются три разума (см. рис. 2): верхний, или наблюдающий разум; средний, или сознательный разум; и нижний, или осознающий разум.

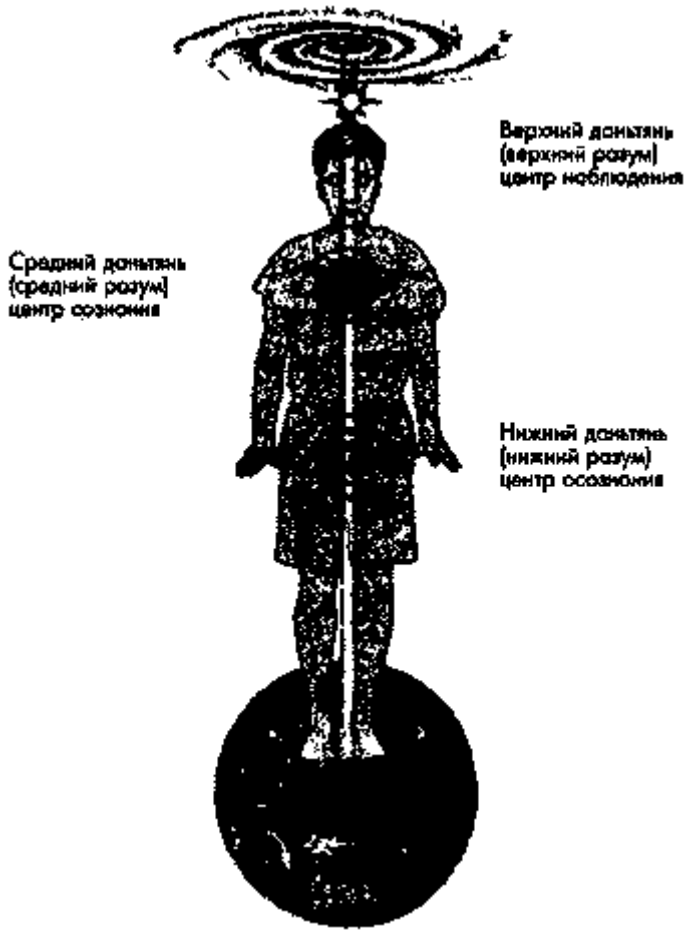


Рис. 2. *Три даньтяня*

Верхний разум осуществляет анализ и планирование, и в этом его великая ценность. Однако порой негативные эмоции возбуждают его, что ведет к избыточной активности мышления и беспокойству — а это влечет за собой огромные энергетические потери. Верхний разум работает практически все время, он пробуждает эмоции и расходует до 80 % энергии нашего тела. Необходимо расслаблять свой верхний разум, обучая его просто наблюдать в те моменты, когда нет необходимости в интенсивной умственной деятельности. Ключ в том, чтобы «стремиться отпустить свой разум», расслабляя и опустошая верхний разум и окуная его в нижний разум — нижний даньтянь. Западная наука недавно обнаружила, что в желудке и кишечнике имеются нервные окончания, связанные с эмоциональными реакциями. Послав внутреннюю улыбку своему нижнему даньтяню, мы можем активизировать нижний разум. А затем использовать верхний (наблюдающий), средний (сознательный) и нижний (осознающий) разумы вместе, заземлив их в животе.

Если мы станем чаще использовать свой нижний разум, верхний разум сможет больше отдыхать и слушать (наблюдать) из живота. Когда верхний разум («обезьяний ум», как называют его даосы) возбужден, он может подавлять сознание и осознание. Когда же верхний разум спокоен, мы получаем возможность сознавать или осознавать многое, чего не сознавали и не осознавали ранее. Мы чувствуем себя непринужденно, бережем энергию и накапливаем силы для любых задач.

Использование головного мозга необходимо для решения столь сложных задач, как логическое мышление, планирование и выполнение расчетов. Эти функции характерны для левого

полушария мозга. Однако для повседневных задач, требующих одновременного участия сознания, осознания и чувств, можно использовать как головной мозг, так и мозг, расположенный в животе (нижний даньтянь). Нужно приучать свой верхний разум оставаться в состоянии расслабленности и простого наблюдения в те моменты, когда нет необходимости в сложных видах умственной деятельности, за которые он отвечает. Если меньше использовать верхний ум, он успевает зарядиться энергией и сила его возрастает. При этом больше энергии остается и для тела. Когда верхний разум отдыхает, происходит его ремонт и профилактика. Именно поэтому даосы подчеркивают важность развития способности чувствовать и осознавать нижним даньтянем. Чем лучше заряжен наш верхний мозг, тем больше у нас ресурсов для творчества или других задач, которые нам по душе.

Когда вы не используете верхний мозг, позвольте ему отдохнуть. Для этого переведите сознание в нижний даньтянь и направьте ласковую и расслабленную внутреннюю улыбку в область живота. Удержание осознания расслабленности и улыбки в нижнем даньтяне — первый шаг в тренировке нижнего ума. Попытайтесь отпустить свой разум, расслабляя и опустошая свой верхний ум и окуная его в нижний разум.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ

Описанное выше опустошение разума есть возвращение к источнику. Слова из *Даодэ-цзина* — *Дао движется, возвращаясь*, — говорят именно об этом. Предпринять этот шаг вперед, опустошить разум и вернуться к источнику не значит двигаться в каком-то внешнем, мирском направлении.

То же касается и свойственных нам сексуальных желаний. Необходимо практиковать возвращение сексуальной энергии в грудь, превращая ее в беззаветную любовь, и в голову, обращая ее в духовную мудрость. Контроль над сексуальной энергией и ее трансформация в жизненную силу — важная часть даосской внутренней алхимии. У мужчин это связано с сохранением содержащейся в сперме жизненной силы во время полового акта или самовозбуждения. Контролируя эякуляцию, они трансформируют половую субстанцию (сексуальную энергию *цзин*) спермы в *ци*. У женщин управление сексуальной энергией и ее трансформация означает умение регулировать и контролировать менструацию, превращая жизненную субстанцию крови в *ци*. (Упражнения, направленные на развитие способности контролировать и трансформировать сексуальную энергию, описаны в книге Мантэка Чиа «Исцеление Космосом — I»[1]. Обучению преобразованию сексуальной энергии в духовную система *Универсального Дао* уделяет очень большое внимание. Первозданное равновесие между любовью и сексом, или водой и огнем, является в ней необходимым условием целительства и творчества.

Даосская внутренняя алхимия включает в себя множество упражнений, направленных на сбор, накопление и трансформацию энергии. Эти практики улучшают качество жизни и питают процесс духовного «возвращения». Многие из этих практик включают в себя работу с энергетическими каналами тела, или меридианами. В человеческом теле имеются двенадцать основных меридианов (шесть иньских и шесть янских), каждый из которых связан с тем или иным органом.

Чтобы представить себе циркуляцию *ци* по меридианам, вообразите речные русла, по которым течет вода, орошающая земли и дающая жизнь всему, к чему она прикасается. (Подобный образ существует в западной медицине — это кровь, циркулирующая по сосудам тела.) Если в каком-то месте русло перегородить дамбой, то ниже по течению уровень животворной влаги заметно снизится.

Таково и течение *ци* по меридианам: если поток *ци* заблокирован или затруднен в какой-то точке, некоторые части тела могут страдать от недостатка энергии. И если поток не восстановить достаточно быстро, могут развиться те или иные заболевания.

Описанное ниже простое упражнение способствует равномерной циркуляции энергии *ци* по всему телу:

1. Сядьте прямо. Будьте одновременно расслабленны и внимательны.

2. Положите ладони на пупок. У мужчин левая ладонь должна покрывать правую, у женщин — правая левую.

3. Направьте внутреннюю улыбку середине своего лба и расслабьте его. Улыбнитесь мысленно своему верхнему разуму и позвольте ему скользнуть вниз — медленно опускаясь по горлу и по груди к нижнему даньтяню.

4. Ощутите тепло в области пупка. Визуализируйте в этом месте шарик энергии, а затем энергетическую спираль *Инь-Ян*.

5. Ощутите, как энергия *ци* становится все теплее и начинает подниматься по позвоночнику в мозг.

6. Удерживайте примерно пять процентов своего внимания на энергетической спирали в нижней части живота. Одновременно визуализируйте энергию, которая поднялась по позвоночнику в мозг и начала формировать спираль в голове. Продолжайте накручивать эту энергетическую спираль, ощущая, как в мозгу растет давление энергии *ци*.

7. Ощутите, как нарастает давление, и энергия ищет выход. Постепенно направляйте ее в носовую полость и позвольте ей накапливаться там, пока не почувствуете, как она проталкивается через ноздри наружу. Ощутите, как прочистился нос и дыхание стало свободнее. Такое движение *ци* через носовую полость может служить профилактикой простуды и гриппа.

8. Прикоснитесь языком к твердому нёбу. Таким образом вы соедините *Управляющий канал* (энергетический поток, идущий снизу вверх вдоль позвоночника) с *Функциональным каналом* (энергетическим потоком, опускающимся вниз по передней стороне туловища) и замкнете *Микрокосмическую Орбиту*. Ощутите, как *ци* циркулирует по *Микрокосмической Орбите*.

9. Через несколько минут позвольте *ци* медленно спуститься в область пупка. Улыбнитесь своему пупку и ощутите, как энергия конденсируется и накапливается в нижнем даньтяне. Не забывайте после любых упражнений направлять энергию в даньтянь, ибо это наилучшее место для хранения энергии. Оставлять избыток *ци* в органах небезопасно, это может привести к их перегреву.

ПОТОК ДАО: ПУСТОТА И НАПОЛНЕННОСТЬ

Дао пронизывает собой все, каждый миг оно наполняет каждый уголок пространства. Однако *Дао* не занимает места и не поддерживает формы. Оно подобно пустоте — именно пустота дает нам возможность пользоваться сосудом, а отнюдь не форма или роспись. *Дао* подобно свободному пространству: именно внутреннее пространство — а не окна, двери и стены — позволяет нам пользоваться домом. *Дао* подобно речной воде, создающей поток и формирующей берега. Речная вода соединяет вершины гор и дно океанов. Течение реки дает пищу и энергию всем существам на берегу, наделяя их силой не-имения, не-владения и не-привязанности.

Дао подобно кузнечным мехам — инструменту, который, расширяясь и сокращаясь, втягивает и выпускает воздух. Внутри мехов нет ничего. Их полезность определяется рабочим соотношением между втянутым и выпущенным воздухом. Если втягивание производится слишком интенсивно или быстро, течение воздуха не будет максимально эффективным. Секрет использования мехов в мягкости, размеренности и постоянстве. Меха отражают поток жизни: втягивание мужественного *Дао* жизни, выпускание женственного *дэ* любви. Эти две стороны непрестанно сливаются, оставаясь раздельными и образуя гармоничный поток.

Течение *Дао* и *дэ* можно практиковать при помощи легких, которые подобны мехам. Практикуйте дыхание — осознанное, глубокое, мягкое и размеренное, — с каждым вдохом впуская в свою жизнь энергию *Дао* и выдыхая добродетель *дэ*.

Есть три типа практики «вдыхания» энергии в тело. Первые меха — это легкие, осуществляющие дыхание жизни. Вторые меха — это промежность, *Врата Жизни и Смерти*. Промежность расположена в нижней точке нисходящих, или иньских энергетических каналов, в точке, где встречаются *Управляющий* (восходящий) и *Функциональный* (нисходящий) каналы (см. рис. 3).

www.e-puzzle.ru

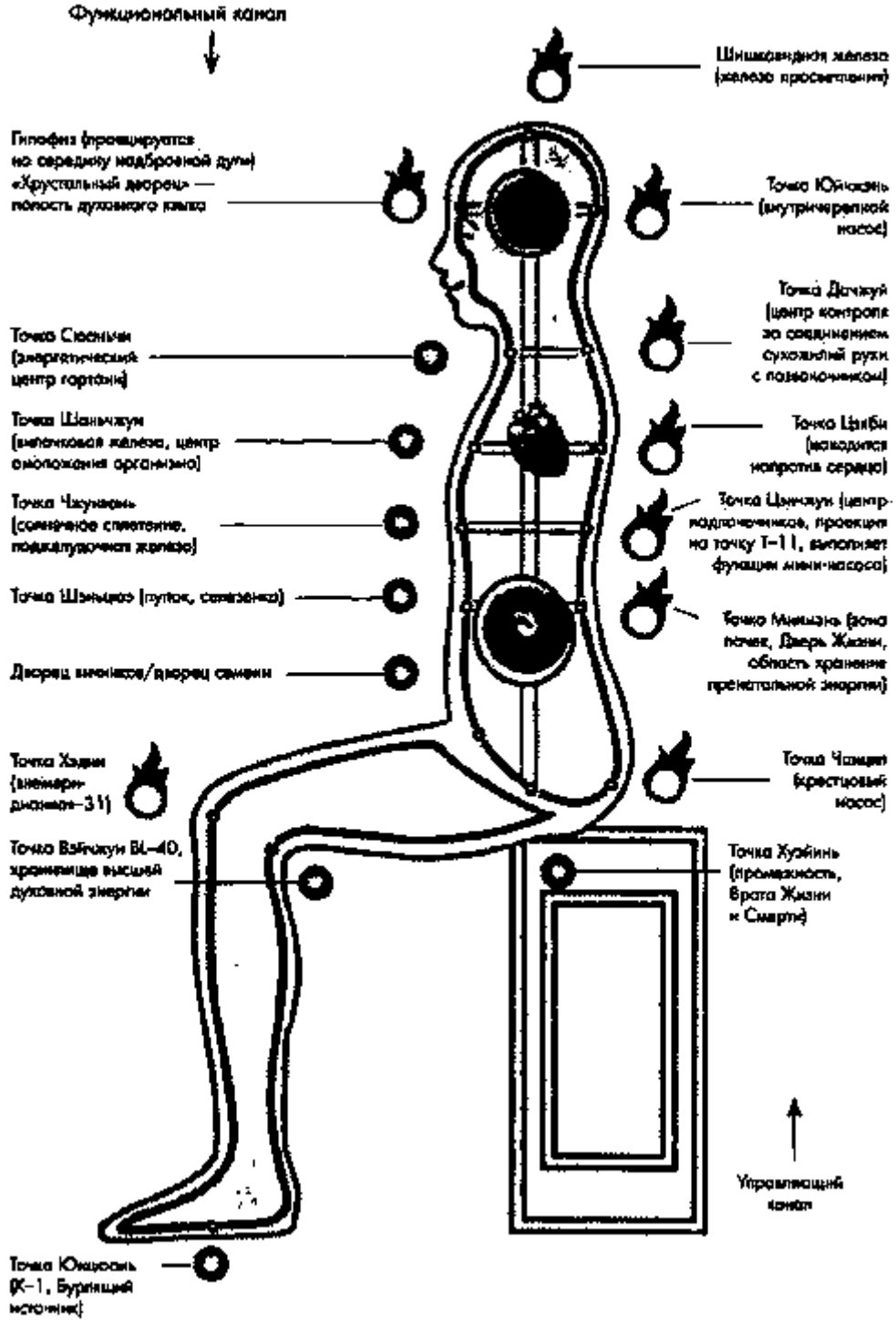


Рис. 3.*Научитесь запускать ци на Микрокосмическую Орбиту*

www.e-puzzle.ru

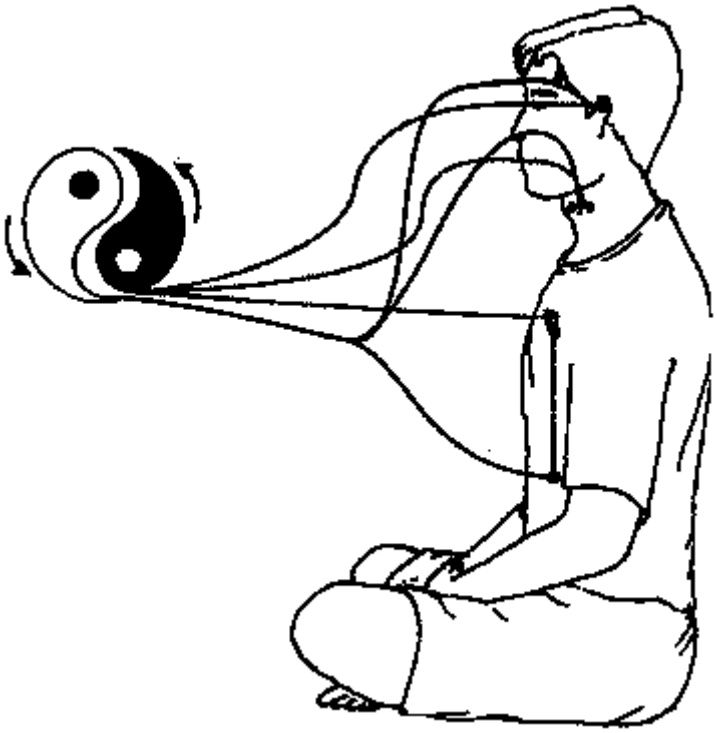


Рис. 4.*Мы вдыхаем энергию Дао, впуская ее в свою жизнь, и возвращаем ее с добродетелью дэ*

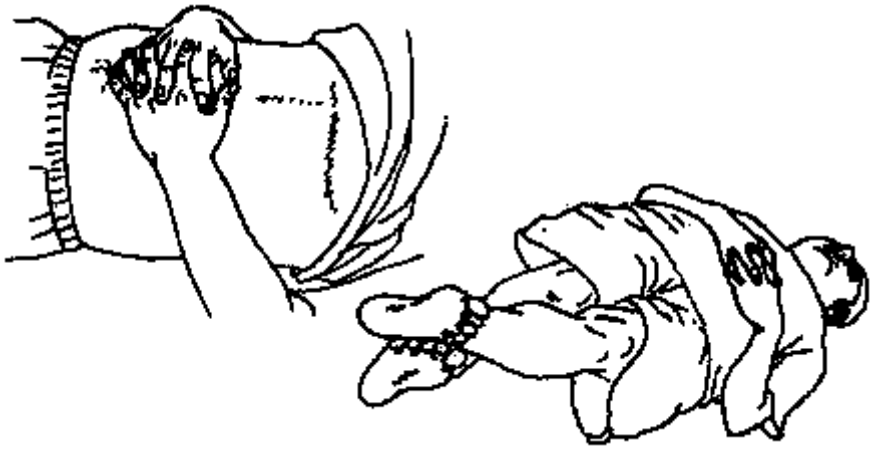


Рис. 5.*Дышите, соскальзывая в глубокий сон.*

Если вы правша — положите левую ногу поверх правой, а правую руку поверх левой. Если левша — наоборот.

Это основной порт для земной *ци*, поступающей через стопы и ноги. Третьи меха — это третий глаз, ворота в мистическую реальность. Мы способны сознательно дышать любыми из этих трех мехов.

Многие хронические заболевания — бронхиты, боль в груди, напряженность в плечах, расстройства пищеварения, боль в шее, нарушения сна и другие, — по существу, являются следствиями неправильного дыхания. Если у вас нарушен сон, вы хотите, но не можете как следует выспаться, — лягте на спину, скрестите ноги и сложите руки на груди.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Прислушиваясь к своему дыханию, вы соскользнете в глубокий, несущий отдохновение сон. Вы не заметите, как наступит утро. Здоровый сон позволит вам творить более продуктивно, затрачивая меньше времени и усилий.

Если вы страдаете от боли в пояснице, запоров, учащенного мочеиспускания, скудных или нерегулярных менструаций и подобных проблем — обратите внимание на точку, находящуюся в промежности. Она станет для вас ключом к счастью, здоровью и бодрости.

Встаньте на колени так, чтобы большие пальцы ног указывали на голову. Голова касается пола, ладони рядом друг с другом расположены на полу впереди головы. Глубоко вдохните и

www.e-puzzle.ru

сильно сократите мускулы промежности и ануса. Задержите дыхание сколько сможете, сохраняя при этом мышцы напряженными. Затем резко расслабьте мышцы. Расслабьтесь на несколько секунд; дыхание естественное. Затем снова глубоко вдохните и напрягите мышцы; снова задержите дыхание, сохраняя мышцы в напряжении. Повторяйте весь цикл в течение нескольких минут. Вдыхая и напрягая мышцы, вы втягиваете *ци* в тело. Это упражнение можно также выполнять стоя, сидя или лежа.

Возможно, вы ощутите боль в близлежащих мышцах, суставах или органах. Боль — первый шаг к исцелению. Когда нижняя часть тела полностью открыта и расслаблена, открываются и расслабляются также спина, шея и мозг. Польза от этого упражнения неизмерима. Регулярно выполняя его, вы будете все больше довольны собой и своей жизнью.

Чтобы открыть третий глаз и расширить свое сознание — как во время бодрствования, так и во сне, — практикуйте «дыхание» через третий глаз, или точку посередине лба. Встаньте на колени, низко склонитесь и положите ладони впереди головы. Быстрым движением легонько стукнитесь головой об пол. Возможно, у вас начнется легкое головокружение, но оно скоро пройдет. Затем сосредоточьтесь на гипофизе.

Рис. 6. *Глубоко вдохните и напрягите мышцы промежности и ануса.*

Рис. 7. *Вдыхайте через промежность*

Рис. 8.*Впитывайте ци через третий глаз.*

Вдыхая, мысленно впитывайте космический свет третьим глазом, расположенным посреди лба. Выдыхая, визуализируйте, как в области третьего глаза конденсируется энергия.

В некотором смысле медитация — это расширение нашего умственного пространства до пределов Вселенной. Выживание человека на этой планете зависит от способности создавать и находить наиболее благоприятные для проживания пространства, а затем эффективно и благодарно использовать их. Если человек находит подходящее пространство, он живет долго и комфортно. Это пространство может располагаться как в физическом, так и в ментальном мире: хорошее физическое пространство подразумевает благоприятное расположение и необходимые условия для жизни, а хорошее ментальное пространство подразумевает богатые возможности для гибкости и открытости. Эти два «пространства» одинаково важны, но нередко их бывает сложно найти, расширить и сохранить.

Каждому из нас жизнью предназначено свое естественное место, где мы можем жить, наделять свою жизнь смыслом и воплощать мечты, наполняя сердце радостью, а дух — восторгом. Живя в таком пространстве, каждый из нас может царствовать в своем великом царстве.

3. Восприятие, мозг и даосские практики

Воспринимать — значит осознавать окружающий мир, интерпретируя сигналы, поступающие от органов чувств. Все живые существа — от растений и насекомых до животных — обладают способностью ощущать. Самые простые формы восприятия мы находим у растений: они ощущают свет и тянутся к нему. Животные и люди при помощи пяти чувств воспринимают, идентифицируют и используют объекты окружающего мира, удовлетворяя свои потребности.

В процессе эволюции люди развили в себе способность различать цвета, звуки, запахи и вкусы при помощи пяти органов чувств. Кроме того, мы ощущаем такие явления, как давление, температура, вес, сопротивление, напряжение, боль, положение в пространстве, сексуальное возбуждение, равновесие, голод и жажду. Все эти ощущения возникают вследствие

взаимодействия внутренних органов с внешним миром. Главная функция чувств — обеспечить выживание организма и помочь ему избежать опасных ситуаций. Именно благодаря органам чувств мы отличаем полезное от вредного и ценное от ненужного. Оптимизируя свои способности чувственного восприятия, люди становились все более эффективными в различных областях деятельности. Одновременно усложнялись и наши эстетические запросы. Мы непрестанно стремимся развить свою способность различать или ощущать природные формы, стараемся сделать свою жизнь проще и спокойнее, осмысленнее и красивее.

При занятии духовными практиками необходимы две вещи. Во-первых, нужно воспринимать что бы то ни было так, как оно есть. Назовем это точностью и аккуратностью. Во-вторых, нужна неэгоистичность. Когда нет эго, нет пристрастий и склонности судить. Чистое восприятие не оставляет места для двойственности. Суждение сильно отравляет нашу жизнь, здоровье и духовную среду. Духовное суждение неэгоистично: человек воспринимает вещи такими, каковы они есть, и реагирует соответственно. В жизни все хорошее — это дары преобразований, а все плохое — ценный материал для преобразований и обучения. Понимание этой реальности (понимание значения восприятия) есть начало даосской практики осознания. Это осознанное восприятие того, что мы ощущаем глазами, носом и ушами — органами, дающими нам наибольшее количество информации о мире. Когда восприятие наших органов идеально совпадает с тем, что воспринимает сознание, жизнь раскрывает перед нами свое подлинное значение. На этом этапе органы чувств являются не просто надежными инструментами, но превращаются в важные механизмы сознания и духа. Через осознание, осуществляемое при помощи органов, мы пробуждаем и постигаем свою глубинную эмоциональную и духовную природу.

Благодаря свету мы видим. Для постижения *Дао* не нужны какие-то особые таланты или знания. Всё на земле священно. Постичь это — значит познать свое истинное *Я* и понять, как использовать искусство духовного восприятия. С помощью этого механизма мы можем постигать не только мирские формы, но и скрытое за ними содержание. Затем достигается единство, и человеческое восприятие становится плодом сотрудничества биологических, эмоциональных и духовных чувств, а представление о внешнем мире формируется совместно умом и сердцем. Человек обретает способность воспринимать мир, *Дао* и Бога, а его жизнь становится гармоничной.

Даосская практика предоставляет нам возможность расширить свое восприятие за пределы, охватываемые органами чувств. Подключившись к своим внутренним ресурсам и научившись использовать энергию окружающего мира, мы можем ощутить намного больше, чем обычно передают мозгу наши пять чувств. Мы расширяем свое восприятие: на смену ограниченным, запрограммированным социумом схемам приходит безграничное осознание Вселенной. Например, наши органы чувств показывают, что Земля плоская и неподвижная, а небеса движутся над нею. В действительности же Земля представляет собой вращающийся сфероид, который летит в пространстве с огромной скоростью, а небеса простираются во всех направлениях.

Кроме пяти чувств, все животные обладают душой, или животным духом. Даосы называют этот дух по и считают, что он движим инстинктами и эгоистичен. Как растения бывают однолетними и многолетними, так и животные духи могут быть цикличными и вечными. Духи всех животных цикличны, но дух человека, если развить его до наивысшего уровня, становится вечным. Животные духи ориентированы на самосохранение — это необходимо для обеспечения выживания. Лишь люди могут осознать свою эгоистичность и стремиться преодолеть ее. Все животные совершенно эгоистичны — лишь люди способны пожертвовать сегодняшним днем ради завтрашнего.

Когда дух-душа возрождается в физическом теле, за счет объединения органики и сознания формируется эго — хозяин пяти чувств. Согласно даосской интерпретации, эго — координатор чувственного восприятия и реакций. Человеческое сознание способно не только воспринимать существующую реальность (природную и культурную), но и осуществлять проекцию в будущее (желания и планы), предчувствуя события и действуя в соответствии с этим.

Благодаря духовным практикам мы обретаем способность полнее осознавать реальность, воспринимаемую пятью органами чувств, а также свои планы и намерения плюс трансцендентную

www.e-puzzle.ru

реальность духовного просветления. Такую возможность дает нам дух и сила его мудрости. Воспринимаемый мир — это реальность, в которой мы обитаем. Но всегда наряду с ним присутствует и некое более тонкое мистическое измерение. Практики духовного развития выделяют ощущения не только органические и биологические, но также психологические и интуитивные. Наши чувства способны воспринимать всю глубину природы, сознания и материи.

МОЗГ: ВОСПРИЯТИЕ, ЭМОЦИИ И РЕАКЦИИ

Интерпретация чувственных импульсов осуществляется в коре головного мозга — в слое серого вещества, покрывающего мозг. Кроме интерпретации чувственных образов головной мозг и его кора определяют черты личности, управляют моторными функциями, планированием и организацией. Большую часть головного мозга составляют два полушария, покрытые корой. Именно эта часть отвечает за сознание и высшие умственные функции, такие, как память, обучение, логическое мышление и эмоции. Два полушария мозга отделены друг от друга продольной извилиной. В свою очередь, каждое полушарие делится на четыре доли. Затылочные доли отвечают за интерпретацию визуальных стимулов; теменные доли — осязательных и вкусовых; височные доли — за интерпретацию запахов и звуков; передние доли — за моторные функции, решение задач, спонтанные поступки, память, речь, инициативу, суждение, управление импульсами, социальное и сексуальное поведение.

Итак, наша сенсорная деятельность управляется корой головного мозга; эта работа координируется таламусом при участии лимбической системы (от латинского слова *limbus* — «кольцо»). Эта система обеспечивает нашу способность учиться и запоминать. До развития лимбической системы у всех видов живых существ был только мозговой ствол, окружавший верхушку позвоночника и развитый довольно слабо, — как у рыб и насекомых. Мозговой ствол регулирует функции дыхания и метаболизма. Он же управляет и нашими инстинктивными реакциями. Мозговой ствол совершенно необходим для обеспечения бодрствования и внимания. Первичные жизненные функции — работа сердца, поддержание кровяного давления, глотание, кашель, дыхание — управляются именно им. Система тревоги в мозгу (ретикулярная активационная система) состоит из ретикулярной формации, субталамуса, гипоталамуса и среднего таламуса. Главную роль в этой системе играет гипоталамус. В нем содержится множество крохотных узелков из нервных клеток, управляющих температурой тела, приемом пищи, водным балансом, кровотоком, циклом сна и бодрствования, а также действием гормонов, выделяемых гипофизом.

В даосской практике мозговой ствол считается хранилищем сексуальной энергии, поднимающейся по позвоночнику. В ходе медитативной практики второго уровня эта энергия питает гипофиз и шишковидную железу. Как уже говорилось, эта практика направлена на трансформацию *ци* в *шэнь, шэнь* — в пустоту и пустоты — в *Дао*.

Для поддержания внутреннего покоя необходимо снизить активность надпочечников (выделяющих адреналин). Для этого практикующий сознательно ограничивает приток информации к управляемым таламусом рецепторам своих органов чувств (за исключением обонятельного). В полной темноте — какая бывает в пещерах, где проводятся медитации высшего уровня, — зрение и слух особенно обострены. Когда мы ограничиваем воздействие обычной световой энергии на надпочечники и заряжаем их первобытной сексуальной энергией, сознание начинает видеть тонкий свет, а внутреннее ухо слышит космические вибрации — как внутри тела-сознания, так и внутри Матери-Земли.

В результате продолжительной духовной практики очищается гипофиз (железа, руководящая распределением гормонов тела), что необходимо для духовного пробуждения. Гипоталамус поддерживает равновесие между бодрствованием и сном. А шишковидная железа, выделяющая мелатонин и ответственная за тонкие ритмы тела, обретает равновесие, когда ее перестают тревожить инстинктивные импульсы со стороны надпочечников и таламуса. В таком состоянии бодрствование тождественно сну, а сознание сна тождественно сознанию бодрствования.

По мере того как при помощи продвинутой даосской практики развивается мозговой столб, центры эмоций и инстинктов становятся все более уравновешенными; тело получает возможность действовать более сбалансированно — как на физическом, так и на эмоциональном уровне. Корни

www.e-puzzle.ru

слова «эмоция» восходят к латинскому глаголу *motere* — «двигаться»[2]. Даосы определяют эмоциональную деятельность как диффузию энергий. Семь эмоциональных проявлений — счастье, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть и желание — тесно связаны с семью отверстиями на лице. Первые шесть представляют собой проявления сердца, печени и селезенки.

Центральную роль в формировании эмоций играет миндалевидная железа. Это миндалевидное образование из серого вещества в средней части височной доли мозга. Она входит в состав лимбической системы и связана с проявлениями и страха, и удовольствия. Именно эта железа получает информацию от органов чувств и играет важную роль в программировании страхов и возбуждении эмоций. Это она посылает гипоталамусу сигналы активизировать симпатическую нервную систему, ядра нейросетей (для усиления рефлексов), а также троичный и лицевой нервы (для мимического отображения эмоций).

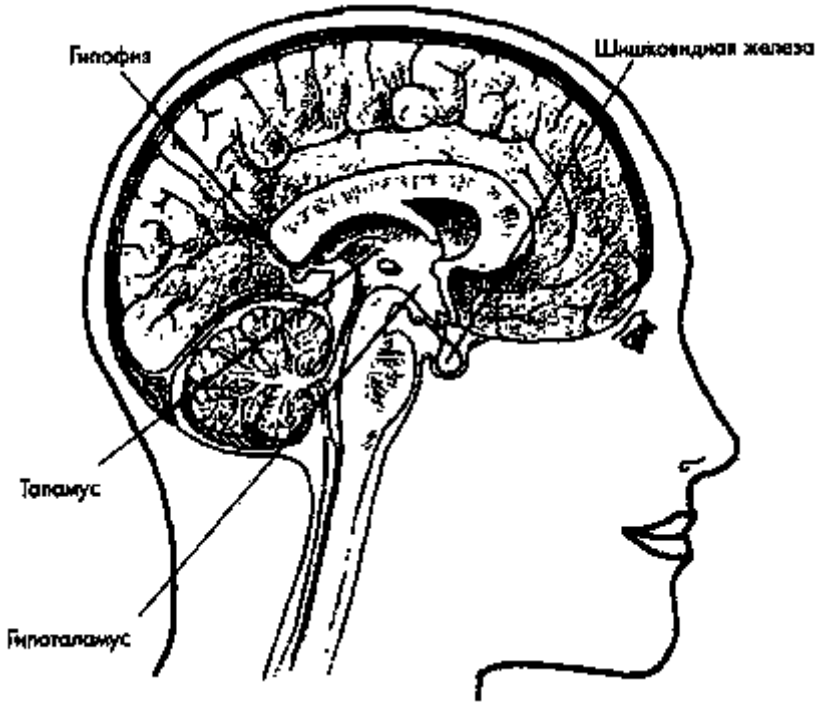


Рис. 9. *Человеческий мозг*

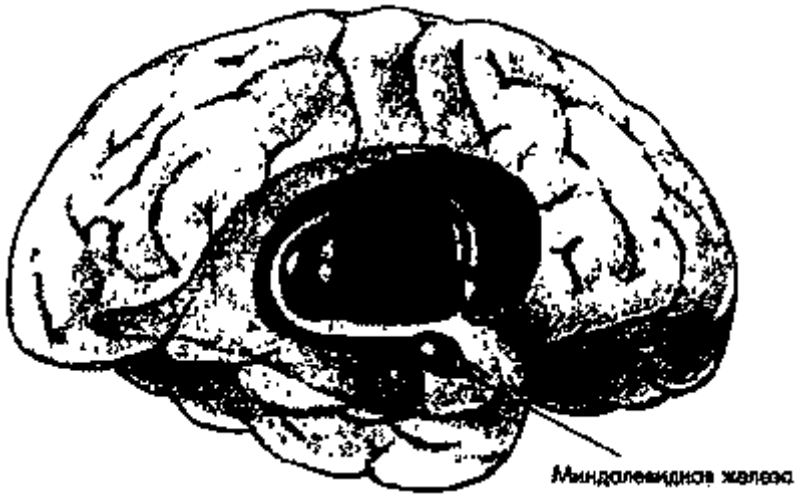


Рис. 10.*Миндалевидная железа играет ключевую роль в формировании эмоций*

Согласно даосским представлениям, когда сексуальная энергия сливается со светом над мозгом, гипофиз заливает серовато-белый свет. Это ведет к активизации миндалевидной железы, и *ци* начинает циркулировать около головы — над ушами возле висков. Когда же свет устремится вперед, откроется третий глаз.

Функция миндалевидной железы связана с энергией *ци* почек (которая протекает через надпочечники, почки, мочевой пузырь и яичники или простату) — в частности, с активизацией воли и проявлениями страха. Страх — древнейшая из негативных эмоций. Его ощущают все животные, а у людей он особенно силен, ибо у них слишком мало сил, чтобы себя защитить. Причиной возникновения цивилизации послужило то явление, что человеку требуется немало времени, чтобы развиться и стать взрослым. Порою страх и негативные ожидания парализуют тело-ум при встрече с опасностью. Однако нередко в таких же ситуациях люди проявляют необычайное проворство и бесстрашие. Почкам соответствуют определенные зоны в районе висков и ушей. Когда *ци* почек здорова, она свободно поступает к мозгу, не задерживаясь в височных долях или в пуповине. Такая энергия течет легко, создавая чистую эмоциональную вибрацию сострадания.

ПЯТЬ ЦВЕТОВ ЗАТУМАНИВАЮТ ВЗОР

Здесь Лао-цзы говорит об органическом взаимодействии эго с миром. В фразе *Пять цветов затуманивают взор* речь идет о глазах как важнейшем из органов чувств. Цвета — важнейшие признаки видимого мира, один из сильнейших природных стимулов. Их значение для жизни — как биологической, так и эстетической — столь велико, что мы красим ткани, разрисовываем яркими красками домашнюю утварь, расписываем стены домов и находим множество других способов выразить себя через цвет. Мы — потребители цветов. Когда цвета (спектральные разновидности света) входят через глаза в наше сердце, оно воспламеняется и наполняется безумием. Тело получает сигнал: «пойди и возьми». Так начинается гонка и охота.

Чем более изысканной и редкой является наша цель, тем более настойчиво преследует ее тело-ум. Погоня за редкими вещами приводит к обману. Так рождается человеческая алчность, жадность и разнообразнейшие пороки. Слово «редкие» употребляется по отношению к наиболее желанным стимулам, ибо обладание чем-то необычным тешит эго. Жульничество, драки, ложь, зависть, подхалимаж, клевета, скрытность, бахвальство, неуважение, издевательства, унижение, убийство — этот список можно продолжать до бесконечности. И все ради того, чтобы насладиться пятью вкусовыми ощущениями и пятью звуками, — вот призы для участников охоты.

Да, мы можем наслаждаться любыми дарами всех чувств, но излишнее потакание чувственным желаниям ведет к негативному и порой разрушительному воздействию на вкусы, тело и душу. Это предупреждение тем, кто погряз в чувственных наслаждениях или в гедонизме. От излишнего потакания чувственным желаниям глаза туманятся, чувствительность языка ослабевает, слух притупляется, организм переполняется ядами, ум тупеет.

Мир во всех своих проявлениях воздействует на наши органы чувств; он манит нас, и никуда от этого не деться. Цвета, звуки, запахи, вкусы и текстуры всех форм и явлений в природе постоянно привлекают наше внимание. Именно это приглашение природы побуждает нас течь с потоком внешнего мира. Мы можем сознательно включиться в этот опыт.

Согласно китайской философии, Вселенная состоит из стихий — воды, металла, земли, огня и дерева. И каждая из этих стихий имеет иньское и янское состояние. Все формы в природе являются проявлениями этих стихий. Традиционно считается, что пять времен года (весна, лето, позднее лето, осень и зима) порождают пять цветов (зеленый, красный, желтый, белый и черный) и пять вкусовых ощущений (кислый, горький, сладкий, терпкий и соленый). Они активизируют пять звуков (зов, смех, пение, плач и стон), пять основных органов лица (глаза, уши, нос, рот и язык) и пять основных внутренних органов (печень, сердце, селезенка, легкие и почки). Пять органов заключены в тело, состоящее из пяти частей (две руки, две ноги и туловище), тело проявляет себя через пять эмоций (гнев, радость, беспокойство, печаль и страх). Все это находит отражение в пяти пальцах. Лао-цзы признает роль пятерки в нашем общении со Вселенной: *Пять цветов затуманивают взор. <… > Пять ароматов притупляют вкус. Пять звуков ослабляют слух.* Даосский подход состоит в сознательном поиске срединного пути во всем — это касается и взаимодействия наших органов чувств со всеми формами и проявлениями мира.

Смаковать отсутствие вкуса

Наш жизненный цикл определяется взаимодействием между внутренними и внешними стимулами. Возбуждение от внешних стимулов подталкивает человека к состязанию за различные

награды — еду, питье, секс и владение вещами. Эти материальные блага и предметы становятся символами нашего статуса. Жизненная энергия растрачивается на двойственные реакции — счастье и гнев, радость и разочарование. Начинается внутренняя война, постепенно снедающая нашу жизнь.

Органы чувств постоянно пребывают под воздействием внутренних требований и внешнего давления. Рано или поздно они переполняются, шестое чувство — телесное ощущение — приходит в растерянность, седьмое чувство (сознательное осознание) переполняется словами и верованиями.

Когда мы сохраняем связь с *Дао*, наши чувства не подвергаются избыточной стимуляции. Мы не становимся рабами переживаний или объектов. Мы практикуем не-деяние, вступаем в не-отношения и смакуем отсутствие вкуса. Эти действия являются реальным продуктом ума и сердца. Ум преследует цель, а сердце вознаграждает. Нет нужды приближать собственную гибель, ведя себя к краху.

Следуя практике не-деяния, мы должны обращать внимание на каждый стимулирующий фактор, как внутренний, так и внешний. Согласно даосской внутренней алхимии и китайской медицине, цвета, вкусы и звуки могут стать причиной нарушения равновесия в организме, что может повлечь за собой эмоциональное беспокойство и духовные проблемы. Пять цветов, вкусов и звуков воздействуют на соответствующие внутренние органические реакции на биологическом, эмоциональном и интеллектуальном уровнях. Когда давление со стороны этих стимулов становится излишне интенсивным, воспринимающие рецепторы глаз, ушей и языка блокируются. Вышедшие из равновесия реакции вредят внутренним органам: гнев снедает печень; ненависть терзает сердце; беспокойство пожирает селезенку; печаль подавляет легкие; страх проникает в почки. Подобным образом высокие частоты, возникающие при крике или сильном шуме, могут повредить сердцу, пьянство травит печень, порнография ведет к утечке *ци* почек. И тогда требуется много энергии, чтобы вывести яды из организма и восстановить тело-ум.

Наши органы чувств уязвимы. Вместо того чтобы чтить и уважать их, мы их безжалостно нагружаем. Когда глаза устают, мы продолжаем смотреть. Когда уши перегружены звуками, мы продолжаем слушать. Когда живот полон, мы продолжаем есть. Глаза слепнут, уши глохнут. Тело утрачивает чувство равновесия, и под угрозой оказывается наше здоровье. *Это называется обжорством и излишеством*. Как же научиться сохранять равновесие?

Рутинная работа и однообразие вызывают усталость и тоску. Это побуждает нас искать новые раздражители для органов чувств. И это неверное направление поиска.

Высшая форма мотивации, которую нужно культивировать в себе, — это желание отыскать ответы на вопросы о цели нашего жизненного путешествия. Мы те, кто мы есть. А чтобы получать ответы на такие вопросы, следует жить в соответствии со своей природой. Увы, как часто мы отказываемся принять этот путь. Мы отказываемся принять очевидное — что мы те, кто мы есть, — и нам приходится добавлять себе краски, ярлыки и значения. Тогда мы вручаем своему эго полномочия требовать и направлять наши действия, вместо того чтобы прислушиваться к предупреждающим сигналам и посвящать себя добродетели. Неестественные занятия притупляют и разрушают нашу природную чувствительность, способность следовать потоку. Если разум не ограничивает наше *жизненное пространство, жизнь не кажется нам тоскливой. Когда жизнь не кажется тоскливой, нет тоски*. Если мы всем сердцем принимаем себя такими, каковы мы есть, нам удается *смаковать* отсутствие вкуса и последовательно и спонтанно проявлять свою добродетель.

Эго удовлетворить невозможно

В процессе развития цивилизации человечество попалось в эмоциональную ловушку. Нас приучили думать, что плодотворность — важнейшая ценность человека и смысл нашей жизни. Наша плодотворность стала измеряться в соответствии с определенными стандартами по социальным, экономическим, академическим, политическим, религиозным и другим признакам, в рамках жестких социальных организаций. Мы стремимся достичь высоких показателей плодотворности, и когда это нам удается, та цена, которую ради этого пришлось заплатить, кажется нам вполне оправданной. «Быть плодотворным» означает производить на окружающих

www.e-puzzle.ru

хорошее впечатление, выглядеть молодо, быть умным, творческим, трудолюбивым и, самое главное, послушным и уступчивым. Социальные организации стремятся «взять внаем» эти качества и в полной мере их использовать. Они ожидают, что, устанавливая все более высокие стандарты, на которые будут вынуждены ориентироваться другие люди, мы будем совершенствоваться и станем еще более эффективными и успешными. При этом те люди, которые на нас ориентируются, стараются нас превзойти и сместить с занятых позиций. Что же в результате получается? Каждый из нас продает себя тому, кто предлагает наивысшую цену.

Для эго никогда и ничего не бывает достаточно. Оно использует все больше и больше физического и ментального пространства, заполняя его своими непрестанно растущими амбициями и имуществом. Взять, к примеру, пространство физическое: невозможно определить, каким его объемом можно удовлетвориться. Квартира хорошо, а дом — лучше, особняк — еще лучше, а целая страна — и подавно.

Вступая во владение домом, человек с гордостью объявляет о своих правах на него. Подписывает, юридически заверяет бумаги и никогда не задумывается над тем, что единственным подлинным владельцем этого дома является Мать-Земля. С древнейших времен люди гордились своей собственностью, полагая, что, владея землей, они владеют и всеми ее ресурсами — к примеру, пищей и водой. Недаром ведь все живые существа на планете борются за пищу, секс и жилище.

Приобретение имущества побуждает человека к деловой активности, направленной на сохранение и преумножение этого имущества. Эго не согласно остановиться, ибо оно служит лишь удовлетворению собственнического инстинкта. Таким образом, эго не в состоянии сказать себе «достаточно» — оно не знает меры. *Сильные пристрастия обходятся очень дорого*.

Если тело все равно рано или поздно умрет, какая в нем ценность? Если эго может стать совершенно необузданным, то как оно способно чем-то по-настоящему владеть?

Если приобретение и потеря дополняют друг друга, как одно может быть без другого? Мы приходим из ниоткуда и не владеем ничем. Мы ничего не собираем на своем пути к смерти, кроме энергии наших деяний. Сколько приобретем, столько и потеряем. Чем больше приобретем, тем больше потеряем. *Чем сильнее ты привязан, тем больше теряешь.* Надежды и потери одинаково важны и пропорционально зависят друг от друга: каждая надежда порождает потерю, и каждая потеря — это потеря энергии, вызванная надеждой.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ КОНФЛИКТА ЭГО

Эго пытается вести свою игру в сферах тела и ума. У человека есть три вида памяти: биологическая, психологическая и духовная. Именно биологическая память руководит инстинктивными действиями, и чувственное восприятие в значительной степени — если не полностью — обусловлено биологически. То, как человек дышит, видит, слышит, питает свое тело, продолжает род, — все это встроено в биологическую память. Психологическая память — любимая игрушка эго. Эго царствует в сферах, расположенных между умом и сердцем, душой и духом, непрестанно скользя вперед и назад, вверх и вниз. Сегодня эго занимает наибольшее пространство в нашем мире — гораздо больше, чем биологическое я, и больше, чем способна объять наша душа. Когда же происходит нечто из ряда вон выходящее — такое, чего эго не в силах ни контролировать, ни оставить без контроля, — возникает душевный конфликт, влекущий за собой физическую защитную реакцию. Многие хронические проблемы, включая органические заболевания и психосоматические симптомы, порождаются именно этим конфликтом.

Когда душевный конфликт набирает силу, эго согласно на любые меры, чтобы восстановить контроль над ситуацией. Однако если оно ослабит свою хватку, в результате может получиться ценное духовное путешествие, глубокое осознание, внутреннее очищение и выход на новый уровень свободы в жизни. Любовь, сострадание, доброта и вера — величайшие ценности, которые дает нам духовная практика преодоления алчности и конфликтности эго. Травмирующие события преобразуются в блаженство, когда человек обретает над ними власть. Важную роль в этом процессе играют совесть, любовь, сострадание, доброта и вера. Совесть — одна из высших форм деятельности души. Когда эго расслабляется, возникает связь между душой и духом на уровне совести, рождая безмятежность духа, ясность понимания и быстроту действия. В таком состоянии

любые конфликты решаются посредством добродетельных поступков, приятия, прощения и внутренней веры.

4. Духовный путь: трансформация энергии

Искусство продвижения по духовному пути ничем не напоминает обычное физическое перемещение в пространстве. Это путешествие души, в котором речь идет о способности следовать за своей мечтой и достигать цели. Каждый шаг в этом путешествии может оказаться трудным, но он естественным образом влечет за собой следующий шаг, и этот путь всегда уводит в бесконечность.

Даосское учение сформулировано в весьма немногих письменных источниках, однако в них содержится бесконечное множество практических советов. Даосское учение предлагает совсем мало правил, зато несет в себе множество ценных наставлений. Здесь нет заповедей, которым необходимо следовать, зато есть немало откровений, которые стоит пережить. Множество просветленных учителей готовы стать нашими проводниками. Они помогут нам лучше понять свое тело и очистить ум. И мы пробудимся для гармоничного движения с потоком Вселенной.

Даосское учение сосредоточивается, главным образом, на трансформации *цзин* и *ци* в *шэнь*. Мы культивируем *цзин* и *ци*, накапливаем их и очищаем, превращая в *шэнь* — духовную энергию. Затем при помощи *шэнь* мы входим в *У-цзи* — источник, или причину, всех вещей, неразделенную первозданную пустоту — и возвращаемся в *Дао*.

Ци проявляется как психофизическая энергия, циркулирующая между телом и духом. *Шэнь* представляет собой дух космоса-мудрости. Духовное путешествие — это практика накопления *ци*. (*Цай ци* означает «копить или собирать *ци*».) Итак, наше духовное путешествие превращается в практику собирания *ци* — содержащейся в росах, цветах, горах, духах и звездах — в тело-цзин, сосуд духа.

Полное даосское путешествие включает в себя высаживание семени *чжэнь-жэнь* (что означает чистый, или истинный человек) в почву тела и души и выращивание этого семени до тех пор, пока оно не начнет плодоносить. Это осуществляется при помощи практики, направленной на сбор, циркуляцию и трансформацию Вселенской *ци* в энергетических центрах тела. Данный процесс включает в себя преодоление желаний сердца, отказ от тревог ума, успокоение смятенного духа и объединение этих трех сфер сознания в единый дух внутри космической пустоты.

Для того чтобы слить, эти три сферы воедино, мы должны пребывать в гармонии с двумя. Подобно тому как *Даодэ-цзин* разделен на две части — *Дао* и *дэ*, так и наша духовная практика направлена на гармонизацию семени *Дао* (пути) с деянием *дэ* (добродетельного действия). Когда *Дао* и *дэ* сливаются в одно, мы пробуждаемся и являем свой истинный дух. В этой главе мы предлагаем вам ряд практик, призванных помочь в духовном путешествии. Эти практики позволяют собирать, сохранять, очищать и трансформировать *ци*. Кроме того, мы обсудим некоторые аспекты древней даосской «Книги Перемен» (*И-Цзин*) и отдельные принципы энергетической алхимии, которые пригодятся нам в этом путешествии.

МУДРОСТЬ

И-ЦЗИН

Важную роль в открытии даосских практических методов работы с энергией сыграл легендарный китайский император Фу Си. Согласно исторической легенде, он открыл символы, которые легли в основу *И-Цзин*, старейшего трактата даосской философии.

И-Цзин — книга пророчеств и мудрости. Ее центральные идеи касаются равновесия между противоположностями (*инь* и *ян*) и восприятия перемен. Считается, что древнейшие части этого текста обрели свою нынешнюю форму приблизительно за сотню лет до Конфуция. Образы и концепции книги частично взяты из прорицательских практик, частично — из мифологии, истории и поэзии предыдущих веков. В основе *И-Цзин* лежат восемь триграмм (простых комбинаций из линий двух разных типов). Согласно легенде, эти триграммы, соответствующие силам природы, император Фу Си срисовал с черепашьего панциря. Комбинируя эти восемь триграмм, можно получить шестьдесят четыре гексаграммы, используемые в *И-Цзин*.

www.e-puzzle.ru

Каждая гексаграмма состоит из шести горизонтальных черт. Каждая черта символизирует либо *ян* (мужское творческое солнечное начало), либо *инь* (женское восприимчивое лунное начало). Янские черты непрерывны; иньские разделены посередине промежутком. Согласно традиции, первая черта гексаграммы располагается внизу, последняя — вверху. Число возможных комбинаций этих черт — два в шестой степени, или 64, — и определяет количество гексаграмм.

Как мы отмечали выше, каждая гексаграмма состоит из двух триграмм. Нижнюю триграмму называют земной, верхнюю — небесной. Принято считать, что нижняя триграмма отражает внутренний аспект какой-либо перемены, а верхняя — внешний. Таким образом, любая перемена описывается как процесс динамического взаимодействия внутреннего (личностного) аспекта и внешней ситуации (того, что есть в мире).

На рис. 11 изображены восемь триграмм, а также гексаграмма под названием Кань. Восемь из шестидесяти четырех гексаграмм состоят из двух одинаковых триграмм, и эти гексаграммы носят те же названия, что и триграммы, из которых они состоят (как в нашем примере).

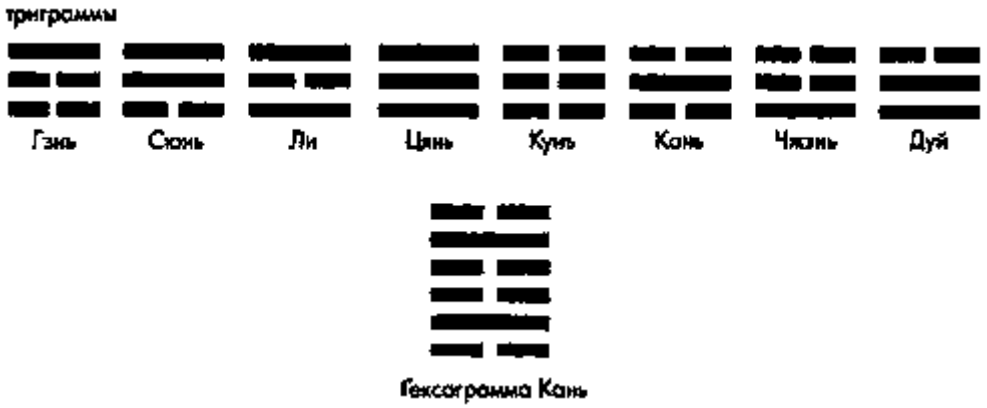


Рис. 11.*Восемь триграмм и гексаграмма Кань*

Каждая гексаграмма изображает некое состояние, процесс или перемену. Чтобы обратиться к *И-Цзин* за предсказанием или советом, необходимо сначала определить свою гексаграмму при помощи одного из методов, основанных на случайности (традиционно применяется бросание монет или манипуляции со стеблями тысячелистника[3]), а затем прочесть текст, соответствующий этой гексаграмме, в *И-Цзин*. Шестьдесят четыре гексаграммы символизируют все состояния бытия, все тенденции течения энергии. Преобразование энергии происходит в бесконечном потоке жизненных перемен на всех уровнях бытия — от микроскопического до макроскопического. Возможные и вероятные направления перемен можно установить на основании данных, присутствующих в «снимке» ситуации, сделанном в текущий момент времени. Эти возможные и вероятные направления отображены в гексаграммах *И-Цзин* и в традиционных толковательных текстах.

В ходе гадания, кроме определения самой гексаграммы, определяются также свойства каждой ее черты. Черта может быть изменяющейся подвижной (старой) или неизменной, неподвижной (молодой). Поскольку считается, что подвижная черта находится в процессе превращения в свою противоположность, можно построить еще одну гексаграмму, заменив все подвижные иньские черты янскими, а подвижные янские — иньскими. Прочитав текст этой новой гексаграммы (которая описывает продолжение исходной ситуации), мы можем еще глубже понять смысл текущих перемен. Таким образом, *И-Цзин* служит весьма эффективным путеводителем на даосском пути.

Верхняя триграмма / Нижняя триграмма	☰	☱	☲	☳	☴	☵	☶	☷
☷	2 Кунь	23 Бо	8 Би	20 Гуань	16 Юй	35 Цзинь	45 Цуй	12 Пи
☰	15 Цянь	52 Гэнь	39 Цзянь	53 Цзянь	62 Сяо-го	56 Люй	31 Сянь	33 Дунь
☵	7 Ши	4 Мэн	29 Кань	59 Хуань	40 Цзе	64 Вэй-цзи	47 Кунь	6 Сун
☳	46 Шэн	18 Гу	48 Цзин	57 Сюнь	32 Хэн	50 Дин	28 До-го	44 Гоу
☱	24 Фу	27 И	3 Тунь	42 И	51 Чжэнь	21 Ши-хо	17 Суй	25 У-ван
☶	36 Мин-и	22 Би	63 Цзи-цзи	37 Цзя-жэнь	55 Фэн	30 Ли	49 Гэ	13 Тун-жэнь
☲	19 Линь	41 Сунь	60 Цзе	61 Чжун-фу	54 Гуй-мэй	38 Куй	58 Дуй	10 Люй
☴	11 Тай	26 Да-сюй	5 Сюй	9 Сяо-сюй	34 Да-чжуан	14 Да-ю	43 Куй	1 Цянь

Рис. 12.*Таблица И-Цзин, составленная Фу Си*

Дао Хуань: мое открытие И-Цзин

В первые годы после Китайской революции трактат *И-Цзин* оказался под запретом. Он считался вредоносным отражением феодальной культуры и пагубным наследием консервативного конфуцианства. Но мне всегда хотелось как можно глубже понять книгу, которую многие называли одним из ценнейших сокровищ Китая. Этот трактат издавна служил основой даосской космологии и традиционной китайской учености.

Первое знакомство с *И-Цзин* принесло мне разочарование и ощущение полной растерянности. Я тогда не понимал, что на протяжении всей истории Китая истолкование этой книги служило полем для всевозможных идеологических битв. Именно интерпретация этого текста стала камнем преткновения для даосских практик и конфуцианской учености. Конфуцианское толкование основывалось, главным образом, на лингвистическом анализе и логических построениях. Даосская же версия ориентировалась на практические вопросы понимания природных явлений и углубления человеческого сознания. Понемногу я стал осознавать, что даосский взгляд на Вселенную, природу, человеческие взаимоотношения является основой всей китайской цивилизации. С другой стороны, конфуцианская идеология с древнейших времен служила важнейшим инструментом поддержания феодального порядка.

В то время как конфуцианская культура укрепляла свои позиции в государстве, даосское мировоззрение с его практиками, основанными на понимании природы, нередко внушало правителям опасения, казалось странным и непонятным — несмотря на заметный вклад в науку, медицину и другие области культуры Китая. Но я и представить себе не мог, насколько даосское мировоззрение подвергалось мощным и систематическим гонениям со стороны властвующей элиты как на государственном, так и на личном уровне.

Я начал осознавать, что для даосской традиции книга *И-Цзин* священна. Издавна считалось, что этот текст содержит в себе тайный код для пробуждения человеческого сознания. Он помогает узнать свою судьбу, дает ключи для преобразования и пополнения жизненной силы,

www.e-puzzle.ru

унаследованной человеком от родителей и предков, а также получаемой от неба и земли. Этот взгляд на жизнь как на процесс самотрансформации — внутреннего путешествия — тесно связан с представлением о том, что человек является микрокосмическим отражением энергии макрокосма. Согласно даосским представлениям, пределов развития врожденного творческого и духовного потенциала человека не существует.

В *И-Цзин* я с восхищением обнаружил отражение учения о даосском пути духовного роста. На протяжении всей этой книги мы будем использовать материалы *И-Цзин* для иллюстрации своих идей. Например, в этой главе мы опишем некоторые практики, которые помогут нам в духовном путешествии, направленном на сбор, сохранение, очищение и преобразование *ци* на пути трансформации. Об этом процессе немало могут поведать гексаграммы Сяо-сюй и Да-сюй.

Рис. 13. *Малое мистическое поле (Сяо-сюй), девятая гексаграмма*

Рис. 14. *Большое мистическое поле Да-сюй, двадцать шестая гексаграмма*

В *И-Цзин* описаны два мистических поля: малое мистическое поле (Сяо-сюй, девятая гексаграмма) и большое мистическое поле (Да-сюй, двадцать шестая гексаграмма)[4]. Сяо-сюй описывает животное тело и дух, тогда как Да-сюй описывает именно человеческое тело и дух. Сущность даосской внутренней алхимии состоит в том, чтобы объединить эти два поля и интегрировать их в наше существо. Мы должны пребывать в гармонии с энергетическим полем Матери-Земли и уметь трансформировать энергию фруктов, овощей и зерен. Но при этом нам также нужно пребывать в гармонии с энергетическим полем человеческого мира, чтобы мы могли идти путем красоты, вечных ценностей, справедливости и духовного бессмертия.

ПРАКТИКИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ АЛХИМИИ

Интуиция всегда играла важную роль в традиционной китайской культуре, философии и медицине. Передовые умы Древнего Китая издавна опирались на медитативное сознание. Медитативное измерение отчетливо проступает в таких древних культурных явлениях, как шаманский даосизм, *И-Цзин*, алхимия и китайская медицина. Визионеры древности впитывали энергии земли, солнца, луны, гор, озер и растений, интегрируя их в сознание тела. Кроме того, они собирали энергии ветра, гроз и дождей, пуская их по энергетическим каналам (или меридианам) тела.

Традиционная китайская медицина зиждется на фундаменте, заложенном алхимиками Древнего Китая, которые стремились к пониманию принципов, лежащих в основе образования и функционирования космоса. Алхимики стремились использовать энергии и свойства различных субстанций, чтобы подняться к высшим уровням бытия и стать *чжэнь-жэнь* — подлинным, естественным существом, даосским совершенным мудрецом.

За сотни лет своего существования китайская алхимия разделилась на два направления — *вайдань* («внешняя алхимия») и *нэйдань* («внутренняя алхимия»). Первое, более древнее направление сосредоточено на составлении эликсиров из природных веществ. Его трактаты предлагают всевозможные рецепты и ритуалы с описаниями космических свойств тех или иных органических и неорганических субстанций. Внутренняя алхимия развилась как независимая дисциплина в начале эпохи Тань. Она в значительной степени опирается на традиции *вайдань*, но ставит своей целью создание духовного «эликсира» внутри тела-ума самого алхимика.

Согласно китайским представлениям, вода и огонь обладают *ци*, но не имеют существа. У растений имеются и *ци*, и существо, но нет сознания. У животных есть *ци*, существо и сознание, но

нет праведности. Люди же обладают *ци*, существом, сознанием и праведностью. Мудрец может выйти за рамки человеческой свободы.

Не-существа (вода и огонь) — это невидимые субстанции, используемые для создания существ. Живые существа суть биохимические образования неба и земли. Человек устойчив, когда укореняется обеими ногами в земле и обращает свое лицо к небу. Тело-ум представляет собой космическое тело, космическое дерево и мистическое поле. Пять пальцев на каждой руке символизируют пять стихий Вселенной — дерево, огонь, землю, металл и воду. Пять пальцев соединяют человека с пятью царствами живого мира (*monera, protista, fungi, plantae, animalia*)[5].

Согласно представлениям древнекитайской философии, материальный мир состоит из пяти основных стихий: дерево, огонь, земля, металл и вода. Эти стихии непрестанно движутся и изменяются. В традиционной китайской медицине теория пяти стихий используется для объяснения взаимоотношений между физиологией и патологией в человеческом теле и его природном окружении. Пять стихий символизируют процессы, лежащие в основе природных циклов, а потому имеющие соответствия в человеческом теле.

Древнекитайская философия приписывает каждой из стихий определенные качества, а затем использует их для классификации всех явлений. Например, дереву свойственны прорастание, распространение, мягкость и гармоничность. Предполагается, что любая вещь, обладающая какими-либо из этих качеств, связана со стихией дерева. Огню свойственны жар и мерцание; земле — рост, плодородность и изменчивость; металл ассоциируется с силой и твердостью, а также со способностью очищать и убивать; вода ассоциируется с холодом, влагой и нисходящим течением.

Огонь спускается с небес. Вода поднимается из-под земли. Земля покоится на воде. Дерево представляет мягкую влажную и сумрачную стихию неувядающей зелени. Металл образует твердый и сухой кристалл. Во всех растениях стихия металла отсутствует, тогда как в животных присутствуют все пять стихий. Все растения и большинство морских тварей лишены крови. Их кости очень мягкие — если они вообще есть. Лишь у животных есть все пять стихий: вода тела; огонь сознания; земля, управляющая мышцами и железами; дерево, определяющее структуру крови; и, наконец, стихия, обеспечивающая прочность скелета за счет протеинов и минералов, — металл.

Красота тела

Жизнь то и дело ставит перед нами непростые задачи — от рождения до смерти каждому из нас приходится столкнуться со множеством физических, эмоциональных и духовных трудностей. Однако тело не знает страдания. Лишь наше сознание различает и оценивает чувства и ощущения, обозначая некоторые из них как страдания и бедствия. Эгоистический ум отождествляет себя с этими переживаниями, связывая их с различными концепциями и категориями — такими, как добро и зло. Вот почему последователи многих религиозных течений столь активно ограничивают кругозор своего истинного Я, ложно истолковывая природу жизни. Они неспособны отбросить негативные воспоминания, переживания и отношения. Они хранят к ним привязанность через страх перед неизвестным. Поэтому им трудно постичь высшее единство всех вещей.

Тело — это базовая структура человеческого физического существования, основа для ума и духа. Без телесной формы невозможен рост сознания, духа и культуры. Без тела меркнет красота человеческой жизни. Тело является основой личностных и эмоциональных качеств, отражающих внутреннее существо. Человеческое тело — самый прекрасный объект в мире: оно привлекает к себе желание и любовь, как физическую, так и духовную. Человеческое тело — самый ценный дар для каждого из нас. Это орудие и алхимический сосуд, при помощи которого осуществляется чудесная и безграничная физико-эмоционально-духовная трансформация.

Три мистических энергетических поля

В человеческом теле есть три мистических энергетических поля, или «котла», где происходит трансформация энергии. Это нижний даньтянь, средний даньтянь и верхний даньтянь, расположенные в брюшной полости, груди и в районе мозга соответственно. (См. описание трех даньтяней во второй главе.) Все три поля питаются через энергетические каналы (меридианы), проходящие через все тело. В даосских практиках работа с даньтянями ведется в три этапа.

На первом этапе человек сосредоточивается на том, чтобы собрать и сконцентрировать *ци* в нижнем даньтяне. Даосские практикующие учатся усиливать поток *ци* в теле и увеличивать давление *ци* в нижнем даньтяне, в органах тела и соединительных тканях. «Давление» *ци* — это результат сосредоточения больших объемов энергии в малом пространстве. Это напоминает нагнетание воздуха в шину, пока она не станет достаточно упругой, чтобы выдержать вес тяжелого автомобиля. «Усилить давление *ци*» — значит увеличить уровень *ци* и внутреннее давление в теле таким образом, чтобы организм стал здоровее и мог жить дольше. Подобно живому аккумулятору, мы должны накапливать в себе и запасать энергию (*ци*). Если запасти достаточное количество этой энергии, можно совершать удивительные вещи — например, исцелять свое тело.

Увеличение давления *ци* — одна из лучших практик, позволяющих превратить постепенное убывание жизненной силы в ее постепенное возрастание. Усиление давления *ци* в нижнем даньтяне способствует исцелению тела, улучшению медитативных навыков и овладению искусством жить. Высокое давление *ци* подпитывает наши физические силы.

Давление *ци* в нижнем даньтяне способствует укоренению тела и ума. Когда ты хочешь стать большим деревом[6], тебе нужны глубокие корни, а для этого необходимо, чтобы в нижнем даньтяне имелось достаточное давление. Внутренняя энергия даньтяня помогает восстановить внутренний покой и умиротворение, а также связь с сознанием Дао.

Нижний даньтянь — энергетический резервуар тела. Это место, где человек хранит энергию, которую он вырабатывает, собирает и впитывает в процессе практик цигун и медитации. Энергию, запасенную в нижнем даньтяне, можно использовать и позже. Но если выработанная энергия не запасена в этом резервуаре, она рассеивается.

Нижний даньтянь называют *океаном ци*. Согласно китайской медицинской теории, когда этот океан наполняется, он растекается по восьми особым чудесным меридианам — восьми основным энергетическим каналам тела. Когда же эти каналы наполняются, *ци* растекается по двенадцати обычным меридианам, каждый из которых соответствует отдельному органу. Таким образом, нижний даньтянь — основа всей энергетической системы тела.

Считается, что нижний даньтянь размещается в нижней части брюшной полости — именно этой области уделяет особое внимание практика цигун. Однако, как мы уже отмечали выше, в теле существуют три даньтяня: нижний даньтянь (брюшная полость, центр осознания), средний даньтянь (сердце, центр сознания) и верхний даньтянь (позади середины лба, центр *шэнь*, или духа). В даосской внутренней алхимии используются все три центра. В силу своей способности обрабатывать большие количества *ци* даньтяни используются в качестве «лабораторий» внутренней алхимической работы. В переводе с китайского *дань* означает «эликсир», а *тянь* — «поле» или «место». Место, в котором энергии тела, земли, Вселенной и природы сливаются воедино, формируя «жемчужину», которая является эликсиром бессмертия и пищей для тела и духа.

На втором этапе практикующий работает со средним дань-тянем. Здесь используется практика под названием «Слияние Пяти Стихий», в ходе которой мы обретаем контроль над энергиями нашей внутренней Вселенной и можем подключаться к колоссальным энергиям внешней Вселенной за пределами тела. Эта энергия может быть использована для самоисцеления, для нужд повседневной жизни и для достижения духовных целей.

В ходе этой практики мы учимся контролировать производство и потоки эмоциональных, умственных и физических энергий в теле. Также данная практика включает в себя обнаружение и деактивацию негативных энергий. На основании теории пяти стихий устанавливается связь между пятью органами чувств (глазами, языком, губами, носом и ушами) и пятью главными эмоциями (гневом, ненавистью, беспокойством, печалью и страхом). Идентифицировав эмоцию с органом, где она накапливается, мы обретаем возможность контролировать ее.

В ходе выполнения этой практики мы не подавляем негативные эмоции, но и не выражаем их. Вместо этого мы переносим связанную с ними негативную энергию в определенные точки тела, где ее можно легко нейтрализовать, очистить, а затем трансформировать в естественную для нас позитивную творческую энергию. Наша естественная позитивная энергия кристаллизуется и

хранится в среднем даньтяне. Она гармонизирована с *ци*, которую мы развиваем и храним в нижнем даньтяне. На этом этапе практики особенно полезна работа с *Микрокосмической Орбитой и с Шестью Целительными Звуками* (см. ниже).

Задача второго этапа практики — трансформация эмоций, преобразование личного в безличное и очищение эгоистичной любви, чтобы превратить ее в беззаветную любовь. В результате происходит внутренний брак мужского и женского начал, всякая негативность исчезает, карма исчерпывается и остается лишь самоотверженность и единство *чжэнь-жэнь* (чистой подлинной личности).

На третьем, продвинутом этапе мы работаем с верхним даньтянем — «хрустальным дворцом». Это центр драгоценной энергии, мистический котел, расположенный в центре мозга. В процессе очищения *ци* трансформируется в дух и низшие энергетические субстанции преобразуются в высшие. Когда же энергия нижнего и среднего даньтяней очищается и усиливается через трансформацию сексуальной энергии и негативных эмоций, она естественным образом поднимается в верхний даньтянь, преобразуясь в *шэнь*, духовную энергию. На каждом этапе практики — по мере того как человек приближается к единству с *Дао*, энергии становятся все чище и тоньше.

Сам по себе мозг не вырабатывает энергию. Тонкая психодуховная энергия, активизируемая в верхнем даньтяне, является продуктом переработки биохимической энергии нижнего центра, психосоматической энергии среднего центра и света, идущего с небес.

Верхний даньтянь ассоциируется с шишковидной железой. Активизацию этой железы сравнивают с сиянием тысяч кристаллов, способных принимать свет (энергию и знания) Вселенной. Когда практикующий достигает этого состояния, он видит три цветка на трех энергетических центрах: Гаутама Будда сидит на цветке лотоса; Иисус Христос любуется цветком белоцветника; Лао-цзы обнимает цветок, похожий на звезду.

Даосский образ жизни предполагает устремление жизненной силы вниз и наружу только ради продолжения рода. Во всех остальных случаях мы сохраняем жизненную силу и направляем ее вверх и внутрь для питания и омоложения тела и духа, а также преобразуем ее энергию в целях духовной трансформации и культивации *чжэнь-жэнь*.

Закрытие Врат Жизни и Смерти

Даосская практика трансформации энергии включает в себя закрытие энергетических ворот, расположенных в промежности — в акупунктурной точке, называемой *Вратами Жизни и Смерти*. Эти врата закрыты до начала половой зрелости. Затем они открываются и снова закрываются после наступления менопаузы и прекращения выработки семени. Они полностью открыты в детородный период и во время болезни.

Чтобы создать и поддерживать должное давление в нижнем даньтяне, необходимо научиться поджимать и запечатывать половой орган, промежность и анус. Для этого нужно уметь сокращать тазовое дно, сознательно и скоординированно поджимая половой орган, промежность и анус. Это предотвратит утечку половой субстанции, животворящей энергии (*цзин*), и будет способствовать ее сохранению и трансформации в жизненную силу и духовную энергию. Поджатие и запечатывание полового органа, промежности и ануса называется «Закрытием *Врат Жизни и Смерти*».

Промежность называют *Вратами Жизни и Смерти* потому, что эта точка играет исключительно важную роль для активизации всех органов, желез и функций организма. Промежность — или Хуэйинь — расположена между гениталиями и анусом. Это нижняя точка иньского (нисходящего) энергетического канала, а также точка, в которой *Управляющий канал* смыкается с *Функциональным каналом*. Через эту точку поступает в тело энергия земли, приходящая через стопы и ноги. Когда промежность сильна, органы крепкие и здоровые; когда промежность слаба, органы утрачивают согласованность и *ци* вытекает из них.

Очень важно научиться контролировать свою промежность, направляя энергию вверх и внутрь, вместо того чтобы отпускать ее вниз и наружу. Плотная разновидность *ци* (*цзин*), вырабатываемая в половых органах, направляется в кольцо *Управляющего* и *Функционального каналов*, откуда она поступает в мозг. По пути наверх *ци* претерпевает ряд трансформаций, питает

и пробуждает различные органы и лишь в самом конце своего пути приносит свежую энергию и гормоны в мозг.

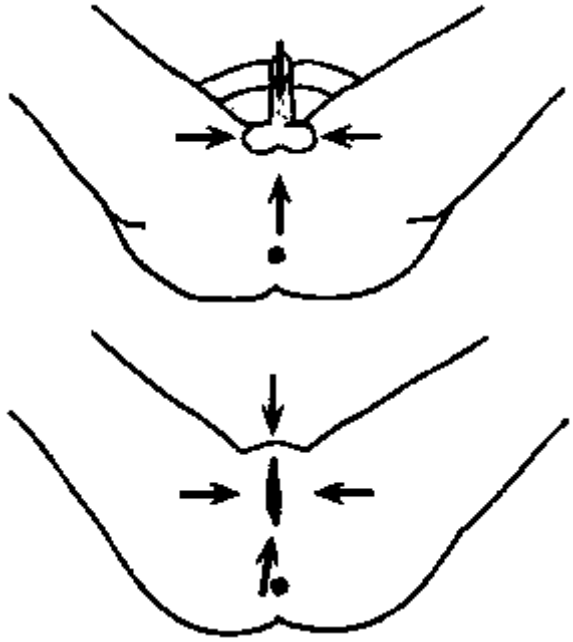


Рис. 15.*Врата Жизни и Смерти*

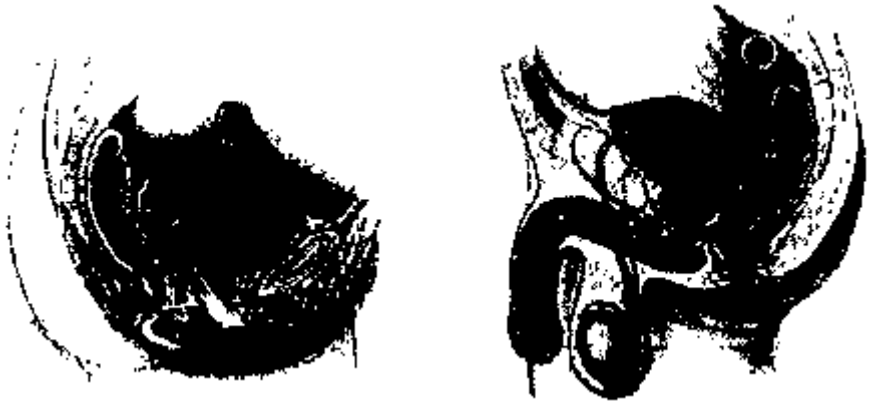


Рис. 16. *Промежность женского и мужского тела*

Хорошая начальная практика для тех, кто хочет научиться контролировать *Врата Жизни и Смерти,* — массаж промежности. Такой массаж благотворно влияет на половые органы и укрепляет тазовое дно. Кроме того, эта процедура активизирует шишковидную железу через *Пронизывающий канал* — энергетический канал, проходящий через середину туловища от промежности к макушке. Массаж промежности помогает осознать единство высокого и низкого в теле человека. Он знаменует собой признание почетной функции органов и процессов, которые люди нередко называют «низкими».

Сокращая мышцы промежности, половых органов и ануса, мы активизируем свою связь с энергией земли. Поджимая эти органы и втягивая энергию через подошвы, мы заземляемся и заряжаемся. Поддерживая небольшое напряжение мышц промежности, половых органов и ануса, мы обеспечиваем заземление во время занятий даосскими практиками.

В момент одновременного сокращения мышц промежности, половых органов и ануса *ци* сжимается со всех сторон и ее давление в нижнем даньтяне возрастает. Чем концентрированней *ци*, тем выше потенциал ее расширения. Эта практика называется созданием «шарика *ци*». Рассеянная *ци* концентрируется и упаковывается в нижнем даньтяне. В результате у человека возрастают запасы энергии для активизации всех потоков и систем тела.

Вы можете развить так называемую «силу промежности», напрягая и поджимая перечисленные области. Если область таза сильна, энергия не вытекает из нижних ворот, и вы

можете увеличивать давление *ци* в нижнем даньтяне. При слабой промежности и анусе это невозможно.

Существуют прекрасные даосские упражнения для усиления различных частей тазового дна. Чтобы сделать эти мышцы сильными — то есть придать им достаточный тонус, — необходимо выполнять предложенные здесь упражнения по нескольку раз в день. К счастью, это можно делать где угодно: стоя в очереди на почте, ожидая автобуса на остановке, в магазине, перед телевизором или на работе перед компьютером. Проявив немного фантазии, вы найдете для себя немало подходящих возможностей поупражняться в течение дня.

Лучше всего выполнять упражнения стоя. Однако это можно делать и сидя, лежа на земле, в кровати и даже в ванне.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельны друг другу. Стойте на земле твердо — так, словно ваши стопы пустили в землю корни.
2. Удерживайте часть своего осознания на анусе, промежности и половых органах.
3. Легко и мягко положите ладони на живот чуть ниже пупка. Улыбнитесь этой области и сделайте несколько глубоких брюшных вдохов.
4. Выдохните, сокращая и поджимая мышцы живота. Провожайте движение живота пальцами обеих рук.
5. Затем вдохните, издавая на половине вдоха звук дракона — «Ху-м-м-м-м» на высокой ноте. Ощутите в животе и горле давление, как в пылесосе. Это ощущение всасывания обусловлено давлением втягиваемой энергии *ци*.
6. Слегка подтяните анус, промежность и половые органы. Одновременно надуйте живот, задержав дыхание и поддерживая давление *ци* в животе. При этом грудная диафрагма должна быть опущена, грудь расслаблена.
7. А теперь выдохните, издавая звук тигра — подобное рычанию «Ху-м-м-м-м» на низкой ноте. Протолкните давление энергии вниз, в нижнюю часть брюшной полости.
8. Затем с тихим внутренним смехом задержите дыхание на выдохе. Ощутите вибрации в животе. Задерживайте дыхание столько времени, сколько это будет для вас комфортно, затем вдохните и медленно отрегулируйте дыхание.
9. Повторите весь этот цикл вместе со звуками дракона и тигра от трех до шести раз. Ощутите, как давление становится все сильнее с каждым вздохом. Вдыхая и выдыхая сознательно, вы втягиваете и задерживаете *ци*. Несознательное дыхание влечет за собой потерю ци.
10. Когда решите завершить упражнение, сосредоточьте энергию в области пупка.

Циркуляция энергии по Микрокосмической Орбите

Китайцы открыли энергетические каналы, или меридианы, в процессе занятий медитацией, акупунктурой, массажем и духовным целительством. Эти меридианы можно заряжать и перезаряжать при помощи упражнения на внутреннюю энергетическую циркуляцию по *Микрокосмической Орбите* (мы вкратце обсудили это упражнение во второй главе).

Циркуляция *ци* по *Микрокосмической Орбите* осуществляется через *Управляющий канал*, по которому энергия поднимается от основания позвоночника к голове, и *Функциональный канал*, по которому она нисходит от кончика языка вниз по центру туловища к промежности.

Практикуя медитацию «Микрокосмическая Орбита», вы научитесь лучше ощущать *ци* внутри, снаружи и вокруг своего тела. Это упражнение способствует пробуждению *ци*, направляя ее по наиболее важным энергетическим каналам тела. Работа с «Микрокосмической Орбитой» усиливает врожденную *ци* человека и помогает овладеть основами искусства циркуляции *ци*. Благодаря этой практике вы сможете открыть энергетические порталы на ладонях, подошвах, посередине лба и на макушке. Это главные точки, через которые человек может впитывать энергию, чтобы затем конденсировать ее и трансформировать в жизненную силу. Регулярно практикуя этот древний эзотерический метод, вы избавитесь от стресса и нервного напряжения, зарядите энергией внутренние органы, восстановите поврежденные ткани и разовьете в себе ощущение внутреннего благополучия.

Далее мы приводим пошаговое описание медитации «Микрокосмическая Орбита»:

1. Сосредоточьтесь на нижнем даньтяне (область между пупком, почками и половыми органами). Ощутите пульсацию в этой области и понаблюдайте, кажется ли эта точка напряженной или расслабленной, прохладной или теплой, расширяющейся или сжимающейся. Обращайте внимание на любые ощущения *ци*: щекотка, тепло, расширение, пульсация, ощущение электрического или магнитного поля. Позвольте этим чувствам нарастать и расширяться. Пусть *ци* нижнего даньтяня истекает из пупка.

2. Используя силу разума-сердца, заставьте *ци* закрутиться спиралью в районе пупка. Направляйте и двигайте энергию. Пусть она спустится к сексуальному центру (яичники у женщин, яички у мужчин).

3. Направьте энергию от сексуального центра к промежности, а затем вниз к стопам.

4. Поднимите энергию от стоп к промежности, а затем к крестцу.

5. Поднимите энергию от крестца к *Двери Жизни* (точка позвоночника напротив пупка).

6. Поднимите энергию в точку посередине позвоночника (позвонок Т-11).

7. Поднимите энергию к основанию черепа (эта область называется также нефритовой подушкой).

8. Поднимите энергию к макушке.

9. Направьте энергию вниз от макушки к точке посередине лба.

10. Прикоснитесь кончиком языка к верхнему своду нёба; нажмите и отпустите несколько раз. Затем легонько прикоснитесь языком к нёбу и оставьте его там, ощущая электрическое покалывание в кончике языка. Опустите энергию от середины лба к точке, где кончик языка прикасается к нёбу.

11. Направьте энергию вниз от нёба через язык в горловой центр.

12. Переместите энергию из горлового центра в сердечный.

13. Направьте энергию от сердца к солнечному сплетению. Ощутите там сияние маленького солнышка.

14. Переместите энергию обратно к пупку.

15. Продолжайте гонять энергию по кругу через эти точки, совершив не менее девяти кругов. Когда путь будет расчищен, вы сможете позволять энергии течь непрерывно, подобно реке, не останавливая ее в перечисленных выше ключевых точках.

16. Когда решите закончить упражнение, соберите энергию в области пупка.

Мужчины: Положите руки на пупок, левая ладонь поверх правой. Соберите и мысленно закрутите энергию по спирали от центра к периферии по часовой стрелке (тридцать шесть витков), а затем сделайте двадцать четыре витка против часовой стрелки по направлению к центру.

Женщины: Положите руки на пупок, правая ладонь поверх левой. Соберите и мысленно закрутите энергию по спирали от центра к периферии против часовой стрелки, сделав тридцать шесть витков, а затем выполните двадцать четыре витка к центру по часовой стрелке.

Шесть Целительных Звуков

Упражнение «Шесть Целительных Звуков» — это простая, но мощная даосская практика, основанная на использовании естественных звуков для стимуляции, наполнения энергией и исцеления внутренних органов и соответствующих этим органам энергетических центров. Эта практика способствует обретению физического, энергетического и эмоционального равновесия. Ежедневно выполняя упражнение «Шесть Целительных Звуков», вы сможете контролировать эмоциональное и энергетическое состояние своих внутренних органов. Выполняйте упражнение вечером, перед сном. Если перед сном вы очиститесь от негативных эмоций, это даст вам возможность зарядиться позитивной энергией во время ночного отдыха. Повысится ваша чувствительность к различным особенностям энергии *ци*.

Целительные звуки создают колебания различной частоты для лечения тех или иных заболеваний. Каждый звук порождает особую энергию, полезную для исцеления определенных органов. Благодаря культивации тех позитивных качеств, которые ассоциируются с каждым органом, у негативной, или больной, энергии остается все меньше пространства для роста.

Во время практики «Шесть Целительных Звуков» глаза должны быть открыты, лишь когда вы издаете звук. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и направьте внутреннюю улыбку

www.e-puzzle.ru

соответствующему органу, прежде чем выдохнуть и издать целительный звук. Более подробно эта практика описана в книге Мантэка Чиа «Трансформация стресса в жизненную энергию».

Рис. 17.*Ци легких соответствует гексаграмме Дуй (Озеро)*

Звук легких

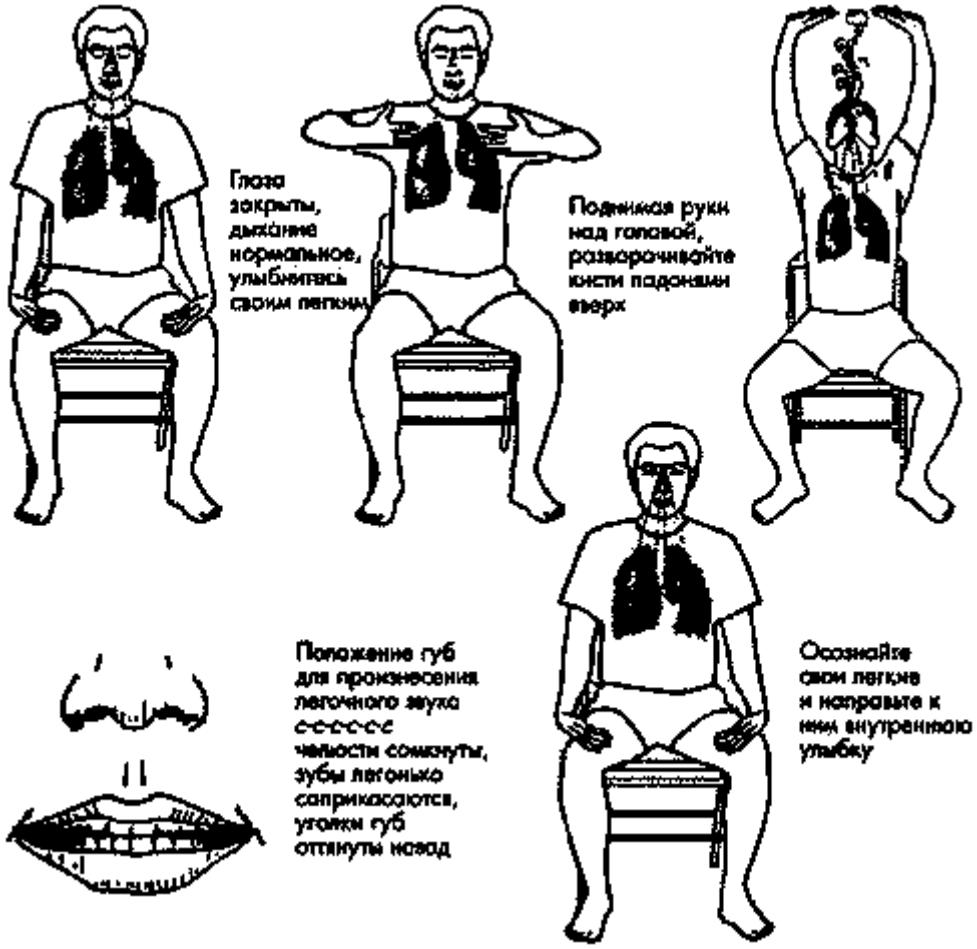


Рис. 18.*Целительный звук и упражнение для легких*

Поза: Сядьте на стул; спина прямая. Расслабленные руки покоятся на бедрах; ладони обращены вверх. Ноги на ширине бедер стоят на полу полной стопой. Направьте внутреннюю улыбку своим легким, осознавая любую печаль, горе или избыточный жар, который в них есть. Медленно вдохните, поднимая руки к верхней части груди; пальцы рук направлены друг на друга. Без паузы поднимайте руки еще выше, но от груди начните разворачивать кисти, чтобы в верхней точке они были повернуты ладонями вверх. Пальцы рук все время направлены друг на друга, локти в верхней точке чуть-чуть согнуты.

Звук: Губы чуть приоткрыты, зубы неплотно сомкнуты. Глядя вверх, в промежуток между руками, медленно выдыхайте, издавая звук *с-с-с-с-с*. Выдыхайте медленно и до конца. При этом представьте себе и ощутите, как с выдохом из тела мутновато-белым облаком уходят избыточный жар, горе, печаль, подавленность и болезнь.

Восстановление: После того как полностью выдохнете, разверните кисти ладонями вниз — пальцы по-прежнему направлены друг к другу. Медленно опустите руки и остановите их напротив груди, ощущая ауру легких. Закройте глаза и осознайте свои легкие. Улыбнитесь им и, вдыхая, представьте, что в вас входит облачко белого света. Вдохните этот свет в легкие, ощущая, как он холодит, очищает, наполняет жизненной силой, исцеляет и освежает ваши легкие. Почувствуйте,

как этот свет течет вниз по толстой кишке, уравновешивая иньскую энергию легких и янскую энергию толстой кишки, благодаря чему в легких зреет храбрость. Пусть храбрость растет, оставляя все меньше места для печали и уныния. С каждым вдохом ощущайте, как в вас входит прохладная свежая энергия. С каждым выдохом мысленно произносите звук легких и выпускайте оставшуюся в них печаль или жаркую энергию.

Повторите упражнение не менее трех раз. Первые два раза издавайте звук вслух. В третий раз издавайте звук бесшумно (так тихо, чтобы слышать его могли только вы). Чтобы облегчить глубокую печаль, депрессию, простуду, грипп, зубную боль, астму или эмфизему, повторяйте упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

Рис. 19. *Ци почек соответствует гексаграмме Кань (Вода)*

Звук почек

Рис. 20.*Целительный звук и упражнение для почек*

Поза: Сядьте, положив кисти ладонями вверх на раздвинутые бедра. Улыбнитесь своим почкам и осознайте в этой области любой возможный избыточный холод или жар. Затем сомкните ноги так, чтобы они соприкасались коленями и лодыжками. Наклонитесь вперед и обхватите колени, сомкнув вокруг них ладони. На вдохе напрягите руки, наклоняя туловище еще немного вперед (чтобы область почек немного растянулась). Приподнимите голову и устремите взгляд прямо перед собой, все еще растягивая нижнюю часть туловища. Ощутите, как позвоночник растягивается от усилия рук, обхвативших колени.

Звук: Чуть округлите губы и медленно выдохните, издавая при этом звук *чу-у-у-у-у*. Одновременно сократите мышцы брюшного пресса, подтягивая живот к почкам. Представьте себе, как страхи, болезни, нарушения, избыточный холод или энергия избыточного жара высвобождаются и выдавливаются из почек и окружающих их соединительных тканей.

Восстановление: После того как полностью выдохнете, медленно выпрямьтесь и верните руки в исходное положение, охватывая ими ауру почек. Закройте глаза и снова осознайте свои почки. Улыбнитесь им внутренне и на вдохе вообразите, что вы вдыхаете яркую синюю светящуюся дымку и направляете ее в почки. Ощутите, как этот свет исцеляет, уравновешивает и освежает ваши почки и мочевой пузырь, а затем представьте, как эти органы начинают сиять ярким синим светом. На выдохе представьте, что вы все еще издаете звук почек.

Повторите упражнение не менее трех раз. Чтобы избавиться от страха, усталости, гудения в ушах, головокружения, боли в спине, инфекции мочеполовой системы и мочевого пузыря или расстройств репродуктивной системы, повторяйте упражнение по шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

Рис. 21. Ци печени *соответствует гексаграмме Чжэнь (Гром)*

Звук печени

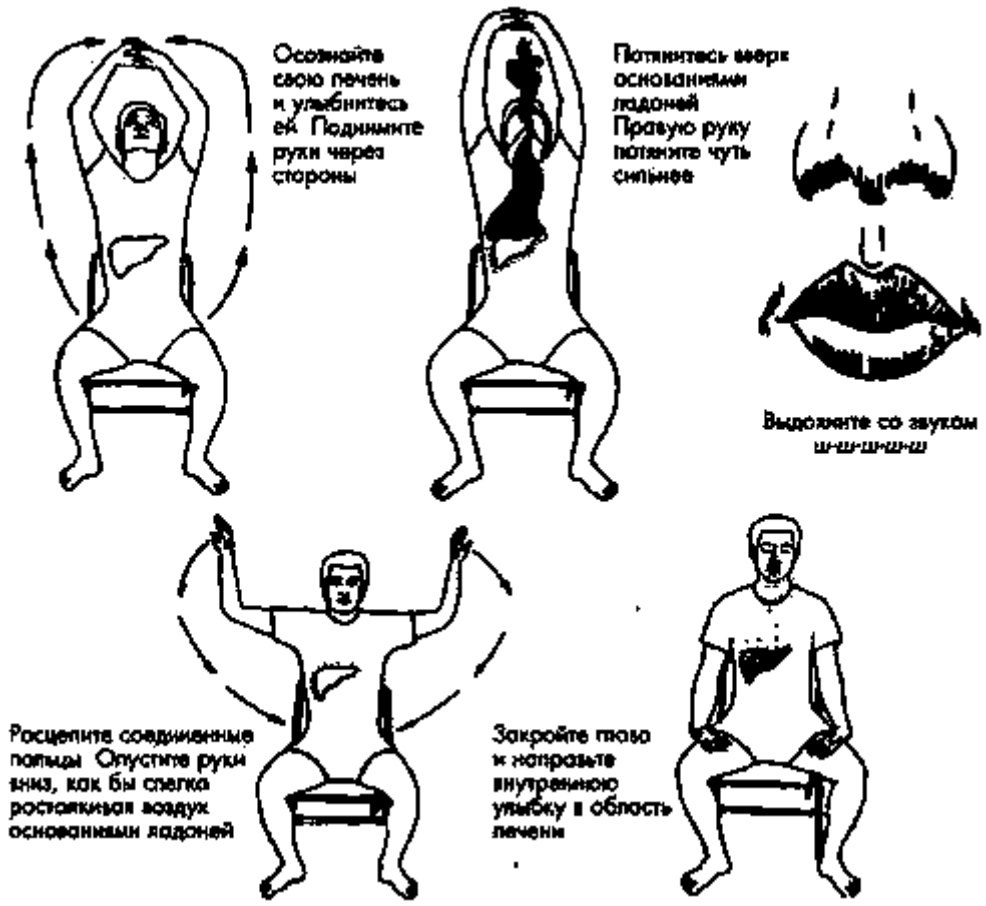


Рис. 22.*Целительный звук и упражнение для печени*

Поза: Вначале положите ладони на печень. Направьте своей печени внутреннюю улыбку и осознайте свой гнев, разочарование, обиду или избыточный жар в этой области. Сделайте медленный глубокий вдох, поднимая руки через стороны ладонями вверх. Когда ладони окажутся над головой, соедините пальцы между собой; ладони повернуты вверх. Потянитесь вверх основаниями ладоней — при этом плечи остаются расслабленными. Чуть склонитесь влево, слегка потянув вверх правую руку и несколько растягивая область печени.

Звук: Широко раскройте глаза — чувственные каналы печени. Медленно выдохните, неслышно издавая звук *ш-ш-ш-ш-ш.* Ощутите, как из печени высвобождается любой засевший там избыточный жар, гнев, болезнь или негативные эмоции и все это уходит из тела вместе с выдохом.

Восстановление: После того как полностью выдохнули, закройте глаза, разомкните руки, поверните их ладонями наружу и медленно опустите через стороны — при этом основания ладоней движутся впереди пальцев. Улыбнитесь и вдохните светящийся туман цвета весенней зелени, озаряющий своим сиянием печень и желчный пузырь. Верните руки в исходное положение, чтобы они вошли в контакт с аурой печени. Закройте глаза и улыбнитесь своей печени. С каждым вдохом направляйте свежую *ци* печени и желчному пузырю. С каждым выдохом мысленно издавайте звук печени.

Повторите упражнение не менее трех раз. Чтобы притушить гнев, расслабить красные или слезящиеся глаза, избавиться от кислого или горького привкуса во рту, удалить токсины из печени, повторяйте упражнение по шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

Рис. 23. *Ци сердца соответствует гексаграмме Ли (Огонь)*

Звук сердца

www.e-puzzle.ru

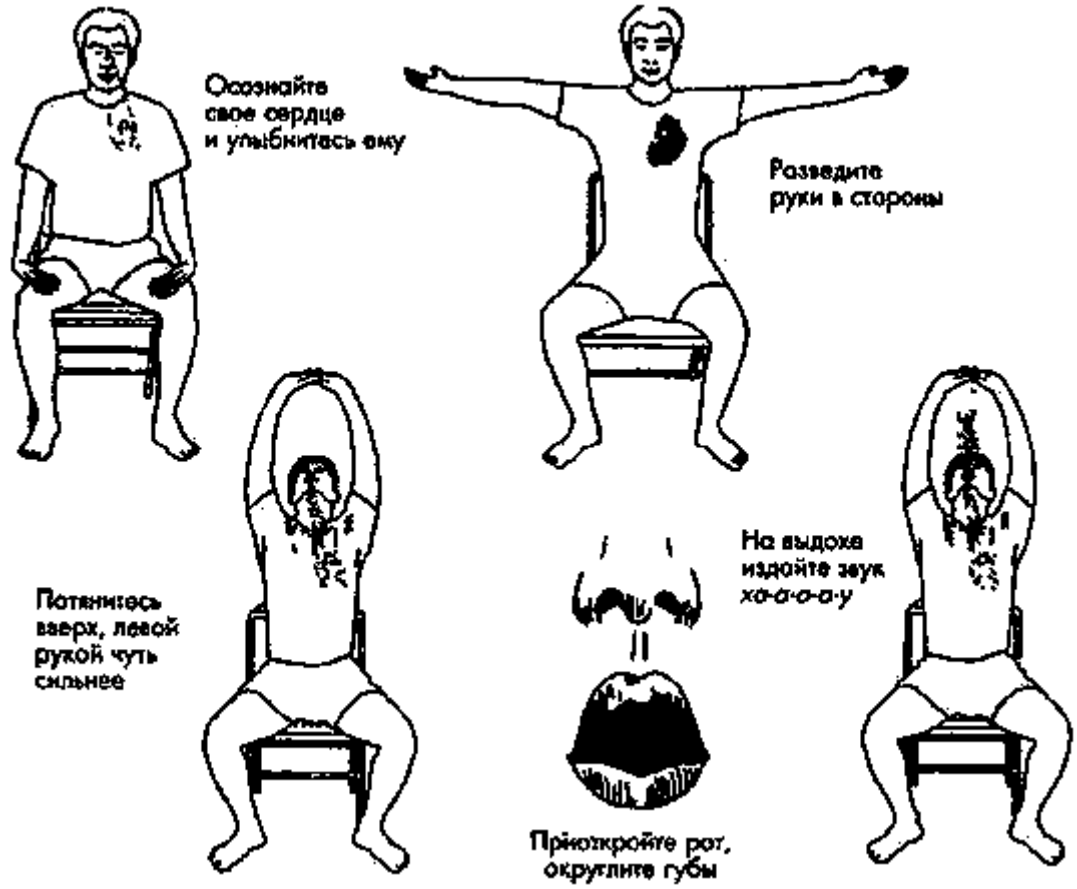


Рис. 24. *Звук и упражнение для сердца*

Поза: Руки лежат на бедрах ладонями вверх. Направьте внутреннюю улыбку сердцу и осознайте любое высокомерие, надменность, ненависть, непостоянство, жестокость или нетерпение в своем сердце. Начните медленный глубокий вдох, поднимая руки вверх и в стороны ладонями вверх. Затем поднимите руки над головой, соедините пальцы и разверните сцепленные руки ладонями вверх. Потянитесь вверх основаниями ладоней, выпрямляя руки; плечи остаются расслабленными. Немного склонитесь вправо, чуть потянув левую руку и несколько растягивая мышцы и ткани в области сердца.

Звук: Не напрягая глаза, посмотрите вверх мимо рук. Медленно выдохните, бесшумно издавая звук *ха-а-а-а-у*. Ощутите, как из сердца высвобождается засевший там избыточный жар, негативные эмоции, болезни и дисбаланс, покидая тело вместе с выдохом.

Восстановление: После того как вы полностью выдохнули, рассоедините руки, поверните кисти ладонями вниз и опустите их (основания ладоней движутся впереди пальцев). Выполняя это движение, направьте красную светящуюся дымку к сердцу и тонкой кишке. Поднимите руки и положите близко к сердцу, на границе его ауры. Направьте своему сердцу внутреннюю улыбку. С каждым вдохом направляйте к сердцу свежую *ци*. С каждым выдохом мысленно издавайте звук сердца.

Повторите упражнение не менее трех раз. Чтобы избавиться от нетерпения, вспыльчивости, высокомерия, нервозности, раздражительности, язвочек на языке, учащенного сердцебиения, боли в горле, заболеваний сердца, бессонницы или вывести токсины из сердца, повторяйте упражнение по шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

Рис. 25. Ци селезенки *соответствует гексаграмме Гэнь (Гора)*

Звук селезенки

www.e-puzzle.ru

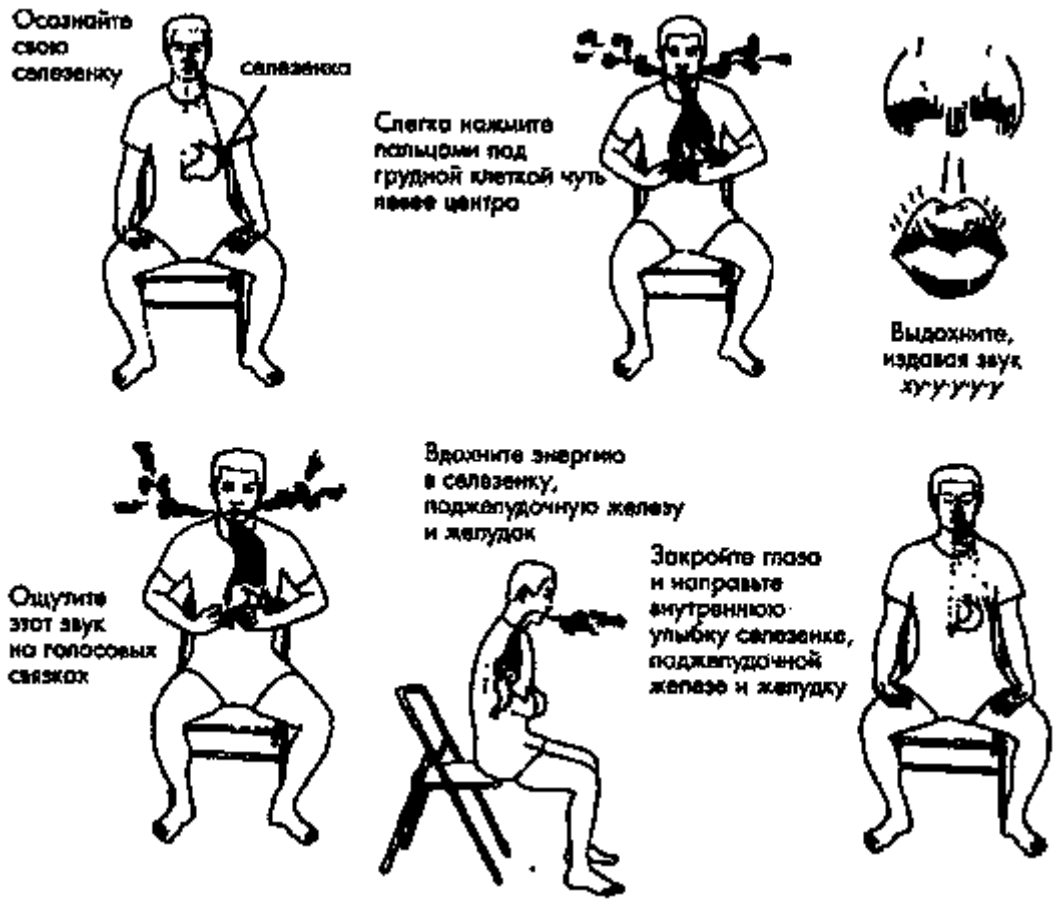


Рис 26. *Целительный звук и упражнение для селезенки*

Поза: Осознайте свою селезенку и искренне улыбнитесь ей. Положите ладони на туловище так, чтобы накрыть селезенку, поджелудочную железу и желудок. Глубоко вдохните, разводя руки, словно для объятия, а затем направьте пальцы обеих рук в точку под грудной клеткой с левой стороны. Расположите пальцы обеих рук прямо под грудной клеткой с левой стороны туловища.

Звук: Глядя вперед, чуть подайте корпус навстречу пальцам и мягко надавите кончиками пальцев на тело. Медленно выдохните, издавая глубокий гортанный звук *ху-у-у-у-у*. Ощутите, как из органов уходит избыточный жар, беспокойство, зацикленность или чрезмерное сочувствие.

Восстановление: Полностью выдохнув, закройте глаза и разведите руки в стороны, обнимая землю. Затем верните руки в исходную позицию, восстановив их контакт с аурой селезенки. Улыбнитесь внутренне своей селезенке, поджелудочной железе и желудку. С каждым вдохом втягивайте в селезенку, поджелудочную железу и желудок свежую *ци* в виде желтой светящейся целительной дымки, которая очищает и освежает эти органы. С каждым выдохом мысленно издавайте звук селезенки.

Повторите упражнение не менее трех раз. Чтобы избавиться от несварения, жара или холода в желудке или селезенке, беспокойства, тошноты, геморроя, усталости, выпадения органов или диареи, повторяйте упражнение по шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

Звук тройного обогревателя

Тройным обогревателем называются три зоны в верхней, средней и нижней частях туловища и те метаболические трансформации, которые в них происходят. Верхний обогреватель — это зона над диафрагмой, где расположено сердце и легкие. Это горячая зона, она отвечает за дыхание и сердечно-сосудистую циркуляцию. Средний обогреватель расположен между диафрагмой и пупком. Это теплая зона, здесь находятся органы пищеварения. Нижний обогреватель располагается ниже пупка. Здесь находятся органы размножения и выделения. Это прохладная

зона. Звук *хи-и-и-и-и* уравновешивает температуры на всех трех уровнях, опуская жар к нижнему центру и поднимая холод к верхнему.

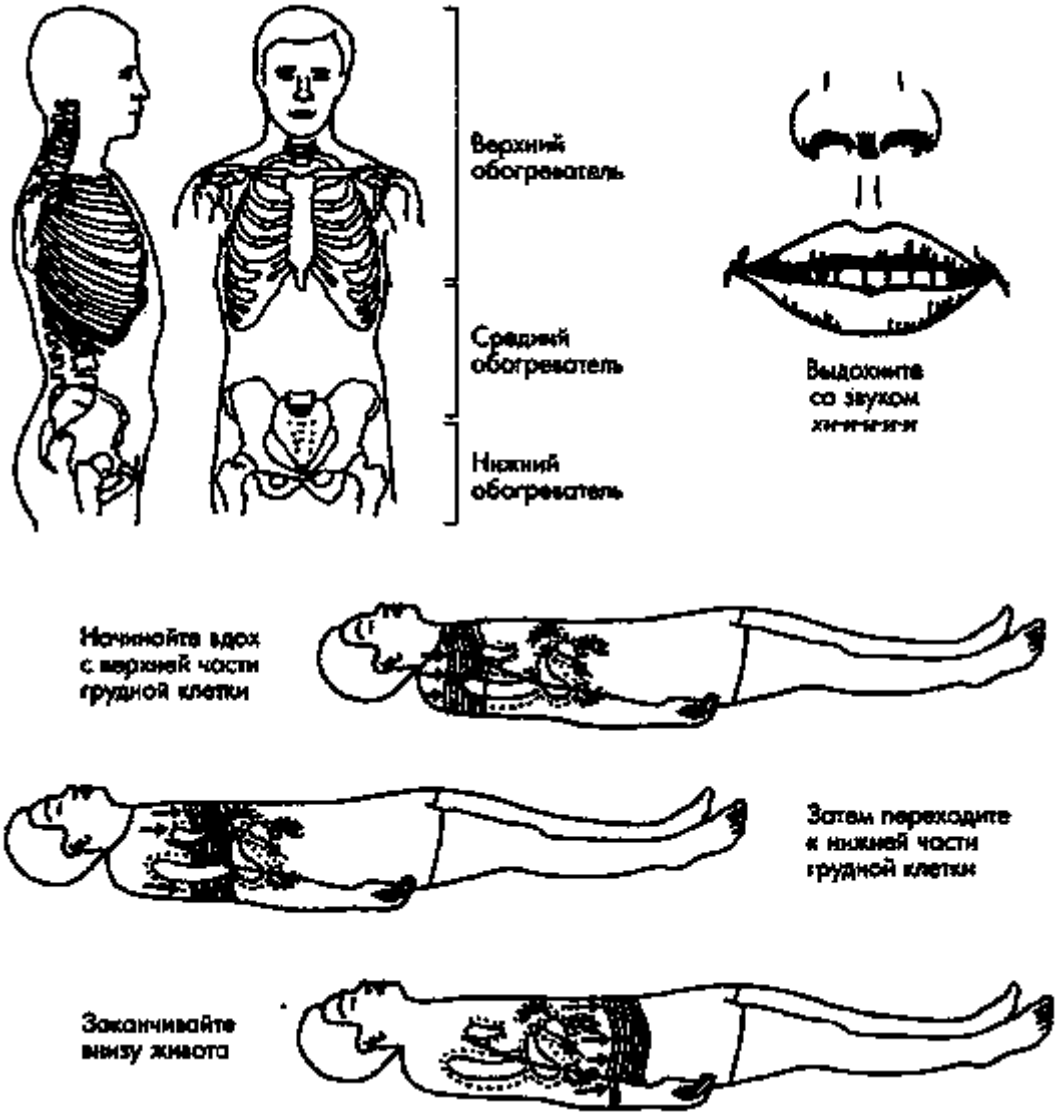


Рис. 27. *Звук и упражнение для тройного обогревателя*

Поза: Лягте на спину, положив руки вдоль тела ладонями вверх. Закройте глаза. Улыбнитесь. Одним вздохом наполните вначале верхнюю часть легких, расширяя верхний обогреватель, затем среднюю часть, расширяя средний обогреватель, и, наконец, нижнюю часть легких, расширяя нижний обогреватель. При таком вдохе внутри туловища освобождается больше пространства для органов, что способствует высвобождению и циркуляции внутреннего жара и холода.

Звук: Выдыхайте, неслышно произнося звук *хи-и-и-и-и*; при этом вначале сокращается грудная клетка, затем область солнечного сплетения и, наконец, нижняя часть живота. Ощутите, как из концов пальцев выходит темное облачко и холодная энергия.

Восстановление: После того как вы сделаете выдох, не нужно сосредоточиваться ни на каких эмоциях, ни на очищении органов. Просто полностью расслабьте тело и опустошите ум.

Повторите упражнение не менее трех раз. Чтобы избавиться от бессонницы и стресса, повторяйте упражнение по шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

Завершив упражнение «Шесть Целительных Звуков», улыбнитесь и расслабьтесь. Сохраняйте неподвижность и глубокую расслабленность в течение нескольких минут.

Любопытно отметить, что, согласно индийской системе чакр, или энергетических воронок, первые пять звуков связаны с пятью чакрами (от сексуальной до горловой), а шестой, внутренний,

www.e-puzzle.ru

звук связан с третьим глазом. Он может прозвучать лишь после того, как первые пять звуков интегрированы и достигнута полная тишина. Сам по себе шестой звук возникнуть не может.

Первые пять звуков связаны с пятью животными царствами, или пятью чувствами. Человеческий звук (звук селезенки) через нижний даньтянь объединяет в себе четверых божественных животных — зеленого дракона, красного феникса, белого тигра и черную черепаху. Строго говоря, селезенка — это даже не орган, а самый большой узел лимфатической системы. Однако, поскольку она играет исключительную роль в работе иммунной и энергетической систем человека, в китайской медицине ее считают одним из важнейших органов. При активизации тройного обогревателя устанавливается связь между тремя даньтянями: верхним (сознание), средним (эмоции) и нижним (физический уровень).

При произнесении целительных звуков необходимо всегда следовать так называемому «порождающему циклу» взаимоотношений между энергиями пяти стихий (которые связаны с энергиями органов). Между всеми основными органами человеческого тела, а также сопутствующими им органами существуют отношения взаимной поддержки. Например, почки (и сопутствующий им мочевой пузырь) поддерживают печень (и желчный пузырь). Поэтому при произнесении звуков почек, а затем печени именно в такой последовательности между меридианами мочевого и желчного пузырей устанавливается связь. Согласно учению *Универсального Дао*, звук тройного обогревателя служит для гармонизации и объединения благотворных процессов во всех трех даньтянях. Вот почему в системе*Универсального Дао* принята следующая очередность произнесения целительных звуков: легкие, почки, печень, сердце, селезенка и тройной обогреватель.

«Игры Пяти Животных»

Одно из самых древних и, возможно, самых популярных общеоздоровительных упражнений — «Игры Пяти Животных». Оно используется мастерами медитации, боевых искусств и целителями на протяжении многих тысячелетий. Эти упражнения разработал Хуа То, знаменитый китайский врач времен династии Хань, на основе наблюдений за животными и особенностями их поведения. Хуа То учил, что, подражая движениям тигра, медведя, оленя, обезьяны и птицы, мы можем расслаблять свое тело, изгонять из организма плохую *ци*, развивать физическую силу и излечиваться от болезней. Мудрецы древности вытягивали тело и выгибали шею, подражая птице, отчего энергия циркулировала за пределами кожи и внутри тела таким образом, что сухожилия и суставы долго сохраняли свою гибкость и подвижность. Эта система дожила до наших дней как одна из древнейших составляющих цигун. Ее и ныне используют для поддержания и восстановления здоровья.

Благодаря регулярным занятиям в нас пробуждается сущность пяти животных; их энергия наполняет все наше существо, энергетические каналы и тело в целом.

Для всех пяти упражнений исходное положение следующее: станьте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Руки свободно свисают вдоль тела. Все девять точек стопы прочно укоренены в земле. Грудная диафрагма опущена, грудная клетка расслаблена. Из этого положения осуществляется переход в каждую следующую позу.

«Игра Тигра»

Резко присядьте и поставьте ладони на землю. И стопы, и ладони прочно стоят на земле. Трижды качнитесь вперед и назад. Затем максимально выгните спину вверх и вперед, не отрывая ладони и стопы от земли. Теперь поднимите лицо вверх и семь раз пройдитесь вперед-назад, прочно ставя стопы и ладони на землю.

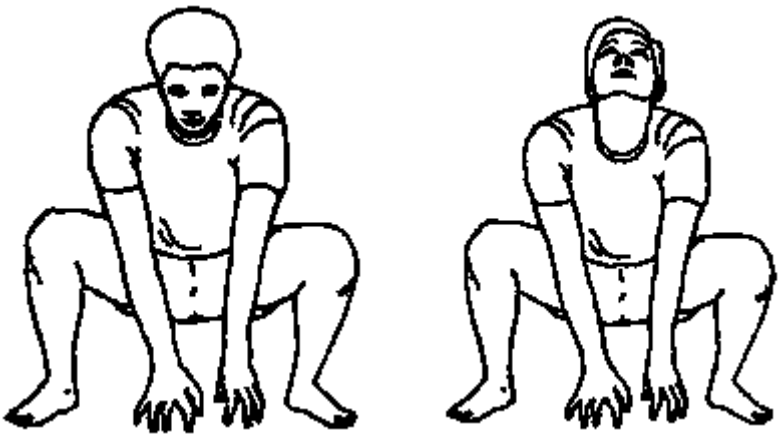


Рис. 28.*Поза Тигра*

«Игра Медведя»

Лягте на пол, придерживая руками колени. Приподнимая голову и грудь, перекатитесь вперед и наклонитесь влево. Вернитесь в исходное положение. Снова приподнимите голову и грудь, перекатитесь и склонитесь вправо. Снова лягте. Повторите упражнение семь раз в левую сторону и семь раз в правую. Затем встаньте на корточки, опираясь руками о землю.

Рис. 29.*Поза Медведя*

«Игра Оленя»

Станьте на все четыре конечности. Ладони и стопы прочно укоренены в землю. Вытянув шею, поднимите голову и поверните ее влево. Одновременно потяните правую ногу, выпрямляя ее назад (см. рис. 30). Вернитесь в исходное положение. Затем точно так же поверните голову вправо, одновременно вытягивая назад левую ногу. Повторите движение по три раза в каждую сторону. Затем трижды подогните вниз голову и шею.

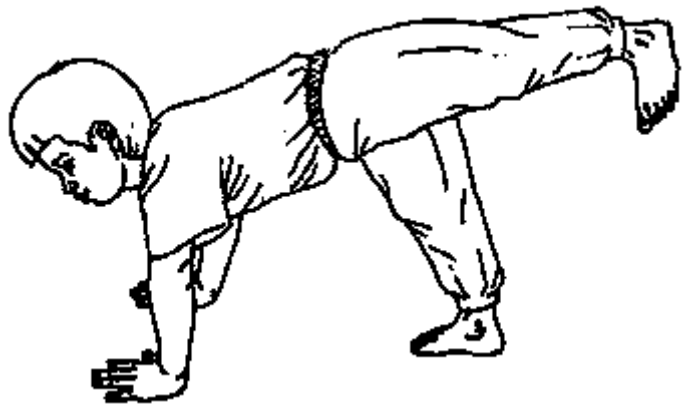


Рис. 30.*Поза Оленя*

«Игра Обезьяны»

Лягте на мат для упражнений или широкую кровать — чтобы с обеих сторон было достаточно пространства. Семь раз поднимите и опустите ноги и ягодицы, занося ноги над туловищем. Затем сядьте на что-то прочное и устойчивое, вроде невысокой тяжелой скамейки с

www.e-puzzle.ru

перекладиной под сиденьем или прочного ограждения с двумя горизонтальными перекладинами: на верхней вы сидите, а за нижнюю цепляетесь ногами. Наклоните торс как можно дальше назад и вернитесь в исходное положение. Повторите семь раз. Наконец, сядьте на мат или кровать, возьмите стопы руками и семь раз прикоснитесь лбом к пальцам ног. Наберитесь терпения. Чтобы достать головой до стоп, согните колени настолько, насколько понадобится.

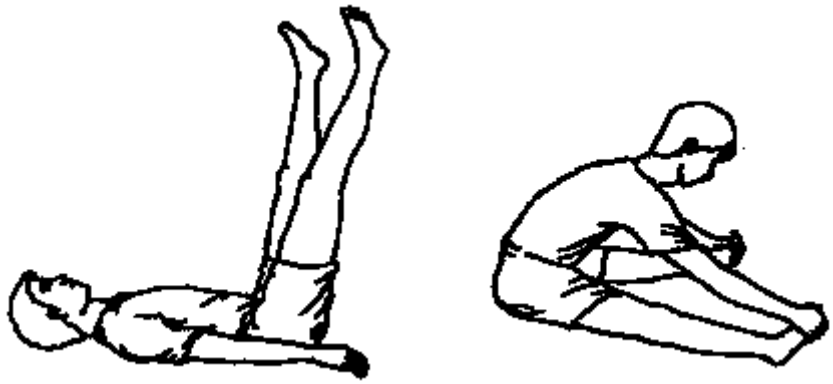


Рис. 31. *Поза Обезьяны*

«Игра Птицы»

Стоя поднимите и вытяните ногу назад, одновременно разводя руки в стороны и поднимая брови. Повторите движение четырнадцать раз. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое, сменив ногу. Затем сядьте, вытянув ноги, возьмитесь руками за стопы и по семь раз потяните на себя и отпустите каждую стопу.

Рис. 32.*Поза Птицы*

Пять Целительных Цветов

Даосский путь предполагает укрепление физического, эмоционального, ментального и духовного здоровья, а также развитие самосознания и уверенности в себе. В нашем наполненном стрессами обществе поддержание эмоционального здоровья играет особенно важную роль.

Переменчивая эмоциональная «погода» в жизни человека подвержена воздействиям окружающей среды — времен года, чувственных раздражителей и прочих разнообразных внешних стимулов.

Согласно представлениям китайской медицины, в мозгу человека не существует специального единого «узла», регулирующего настроение и эмоции. С точки зрения даосов, рецепторы и трансмиттеры, отвечающие за настроение и эмоции, разбросаны по всему мозгу и телу. Энергетические меридианы многомерны, они обеспечивают функциональное взаимодействие между телом-умом-эмоциями и Вселенной. Эти энергетические каналы влияют не только на само человеческое тело, но также и на характер, настроение и эмоциональные свойства личности.

Настроение и эмоции китайцы воспринимают как органичную и целостную систему. Даосы считают, что стресс — это реакция на страсть. Если страсти нет, настроение стабильно. Если

страсть сильна и устойчива, такой же будет и эмоциональная реакция. Устойчивые негативные эмоции изменяют состояние тела, ибо мешают органам регулировать и уравновешивать друг друга. Можно сказать, что соматические расстройства и психосоматические симптомы — результат воздействия стресса на тело-ум.

Упражнение «Пять Целительных Цветов» помогает очистить и исцелить ментально-эмоционально-физические энергетические каналы тела. В ходе выполнения этого упражнения при помощи визуализации мы втягиваем в тело вселенскую энергию целительных цветов. Негативная неуравновешенная негармоничная *ци* либо вытесняется из тела, либо трансформируется, а ее место занимает позитивная энергия. Эмоциональные энергии органов гармонизируются и очищаются.

1. Сядьте на стул, спина прямая. Почувствуйте спокойную сосредоточенность. Расслабьтесь, избавьтесь от физического и эмоционального напряжения. Настройтесь на особую улыбку, исполненную любви и нежности.

2. Сосредоточьте свое осознание на середине лба. Закройте глаза и вообразите, что находитесь в одном из своих любимейших мест в мире — там, где у вас возникает ощущение защищенности, расслабленности и счастья. Вспомните зрительные образы, звуки, запахи и тактильные ощущения, связанные с этим местом.

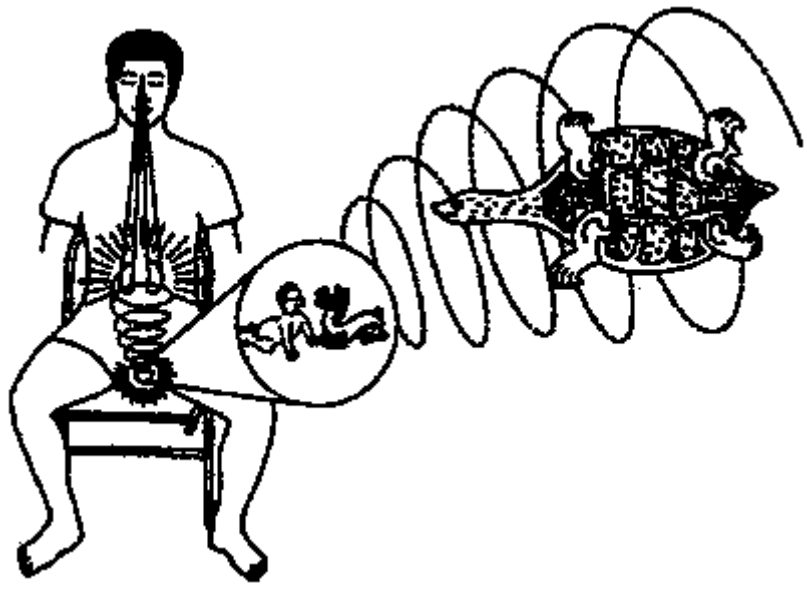


Рис. 33.*Синий целительный цвет почек*

3. Представьте, что рядом стоит кто-то из любимых вами людей и улыбается, глядя на вас глазами, лучащимися любовью и счастьем. Этот человек улыбается вам, чуть приподняв уголки губ.

4. Ответьте на улыбку этого дорогого вам человека. Ощутите, что ваши глаза расслаблены и в них искрится улыбка.

5. Теперь сконцентрируйте свое внимание на почках. Взгляните на них своим внутренним взором и улыбнитесь им. Улыбайтесь, пока не почувствуете, что они улыбаются вам в ответ. Представьте себе, что ваши почки — это медленно раскрывающиеся синие розы. Вообразите, как они излучают целительный синий свет кротости.

6. Сохраняя ощущение синего цвета кротости, выдохните. Пусть вместе с выдохом уйдет страх, мутная или негативная энергия. Повторяйте это до тех пор, пока ваши почки не начнут излучать синий свет кротости.

7. Визуализируйте младенца, выдыхающего облако синего света в форме оленя. Затем визуализируйте стихию воды в форме большой синей черепахи. Черепаха должна принять в себя оленя. Визуализируйте черепаху у себя на спине как животного-защитника.

8. Теперь сосредоточьте внимание на сердце. Мысленно взгляните на него и направьте ему свою внутреннюю улыбку. Улыбайтесь, пока не почувствуете, как сердце улыбается вам в ответ.

www.e-puzzle.ru

Представьте, что ваше сердце — это медленно раскрывающаяся красная роза. Это поможет вам пробудить любовь и тепло сострадания в сердце. Вообразите, как оно излучает красный целительный свет любви и сострадания.

9. Сохраняя ощущение красного света любви, выдохните. Пусть вместе с выдохом уйдет гнев, стресс, мутная или негативная энергия. Повторяйте это до тех пор, пока сердце не начнет излучать красный свет сострадания.

10. Визуализируйте младенца, выдыхающего облако красного света в форме фазана. Затем визуализируйте стихию огня, принимающую форму еще одного красного фазана — очень большого. Большой красный фазан должен принять в себя маленького. Визуализируйте фазана у себя на спине как животного-защитника.

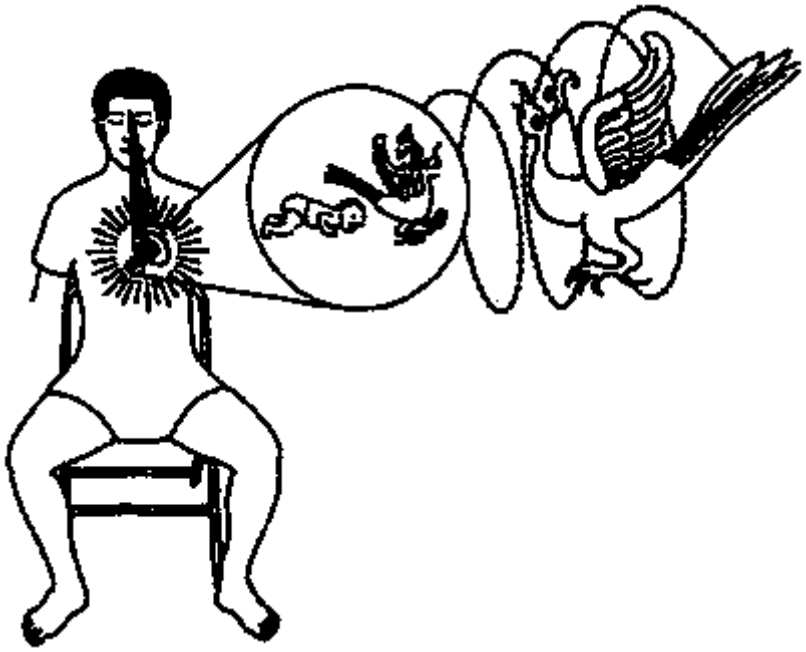


Рис. 34. *Красный целительный цвет сердца*

11. Теперь сосредоточьтесь на своей печени. Взгляните на нее своим внутренним взором и улыбнитесь. Улыбайтесь ей, пока не почувствуете, как она улыбается вам в ответ. Представьте, что ваша печень — это медленно раскрывающаяся зеленая роза. Это поможет пробудить доброту вашей печени. Вообразите, как она излучает целительный зеленый свет доброты.

12. Сохраняя ощущение зеленого света доброты, выдохните. Пусть вместе с выдохом уйдет стресс и мутная или негативная энергия. Повторяйте это до тех пор, пока ваша печень не начнет излучать зеленый свет доброты.

13. Визуализируйте младенца, выдыхающего облако зеленого света в форме дракона. Затем визуализируйте стихию дерева, принимающую форму еще одного зеленого дракона — большого. Большой дракон должен принять в себя маленького. Визуализируйте дракона у себя на спине как животного-защитника.

14. Теперь сосредоточьте своё внимание на легких. Мысленно посмотрите на них. Улыбнитесь им, пока не почувствуете, как ваши легкие улыбаются вам в ответ. Представьте себе, что легкие — это медленно раскрывающаяся белая роза. Это позволит пробудить тепло отваги в вашей душе. Вообразите, что ваши легкие излучают целительный белый свет отваги.

www.e-puzzle.ru

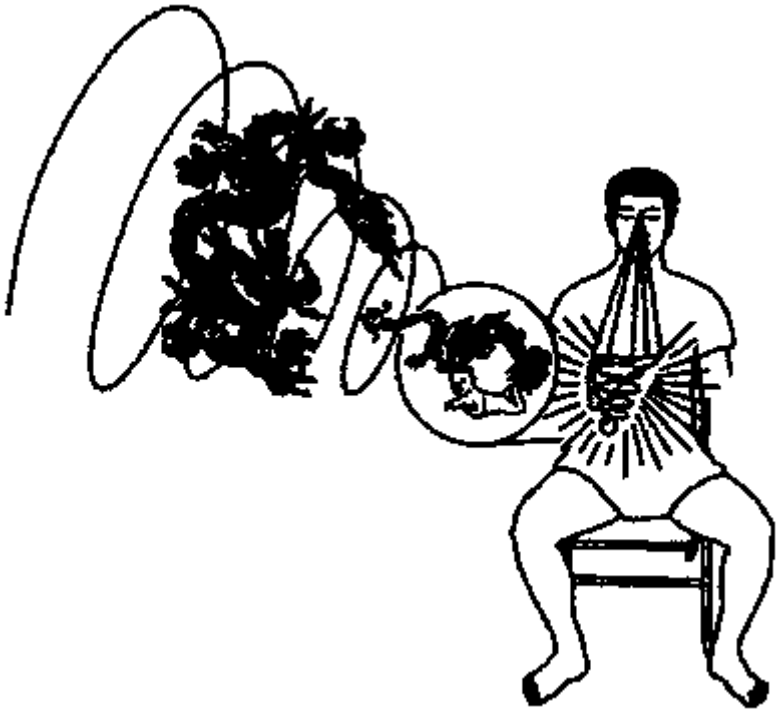


Рис. 35.*Зеленый целительный цвет печени*

15. Выдохните, сохраняя ощущение белого света отваги. Пусть вместе с выдохом уйдет страх, стресс и мутная или негативная энергия. Повторяйте это до тех пор, пока белый свет отваги не начнет струиться из ваших легких.

16. Визуализируйте младенца, выдыхающего облако белого света в форме тигра. Затем визуализируйте созидательную силу Вселенной, принимающую форму еще одного белого тигра — большого. Большой белый тигр должен принять в себя маленького. Визуализируйте тигра у себя на спине как животного-защитника.

17. Теперь сосредоточьте свое внимание на селезенке. Вглядитесь в нее своим внутренним взором и улыбнитесь ей. Улыбайтесь, пока не почувствуете, как селезенка улыбается вам в ответ. Представьте, что ваша селезенка подобна медленно раскрывающейся желтой розе. Это пробудит вашу справедливость, открытость и самообладание. Вообразите, как ваша селезенка излучает целительный желтый свет самообладания.

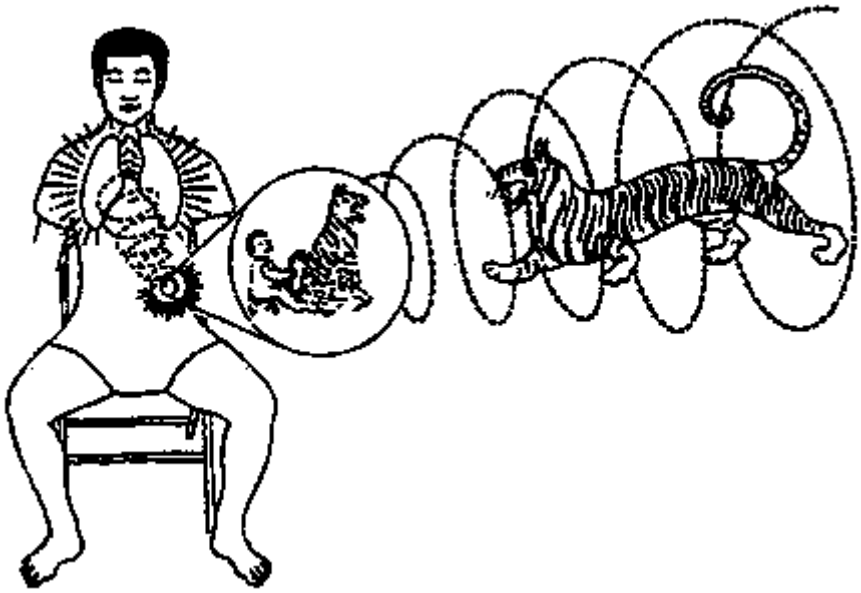


Рис. 36.*Белый целительный цвет легких*

18. Сохраняя ощущение этого света открытости и самообладания, выдохните. Пусть вместе с выдохом уйдет беспокойство, стресс, мутная или негативная энергия. Повторяйте это до тех пор, пока селезенка не начнет излучать желтый свет самообладания.

19. Визуализируйте младенца, выдыхающего облако желтого света в форме феникса. Затем визуализируйте стихию земли, принимающую форму другого огромного желтого феникса. Пусть большой желтый феникс примет в себя маленького. Визуализируйте феникса у себя на спине как животного-защитника.

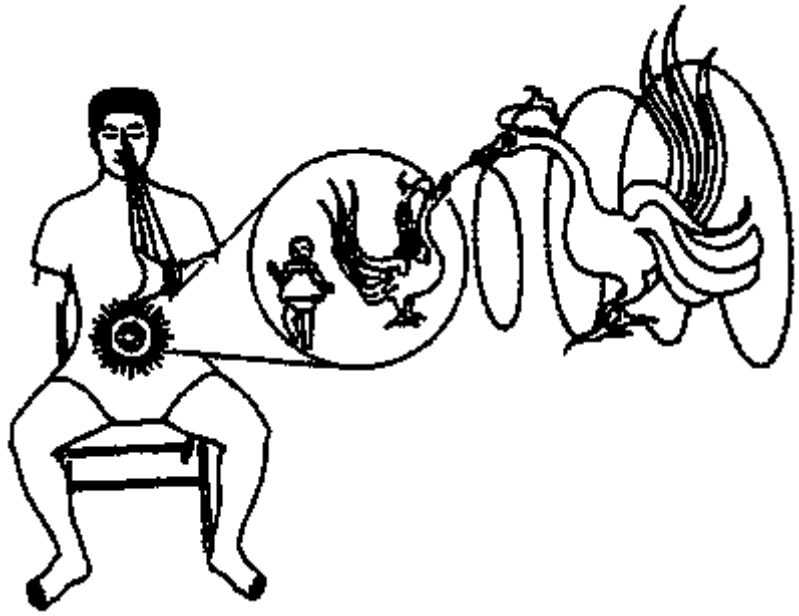


Рис. 37.*Желтый целительный цвет селезенки*

Золотой Эликсир

Даосская практика *Золотого Эликсира* использует энергию *ци* слюны и гормональных жидкостей для создания мощного эликсира, способствующего сохранению здоровья, исцелению и духовной трансформации. Эта практика направлена на культивацию и накопление энергии в слюне. Затем эта слюна проглатывается, что позволяет опустить энергию в нижний даньтянь — важнейший энергетический центр.

Ци слюны гораздо сильнее других видов *ци*, накапливаемых в процессе дыхания и приема пищи, ибо энергия слюны целостна. В ней безупречно уравновешены *инь* и *ян*, а также пять стихий, или фаз энергии.

Даосские мастера понимали, что должна существовать возможность пополнения запасов пренатальной *ци* организма — самой ценной и мощной формы *ци*. Человек, умеющий сохранять и пополнять пренатальную *ци*, сохраняет молодость и здоровье.

Пренатальная *ци* хранится в почках и питает все тело. Женщины утрачивают часть своей пренатальной *ци* — родительского дара — во время овуляции и родов; мужчины теряют пренатальную *ци* в процессе эякуляции. Потеря этой энергии приближает смерть. Однако существует способ пополнять ее запасы.

Древние даосы знали, что человек может восполнять пренатальную *ци*, проглатывая много слюны. Слюна, обогащенная гормональными жидкостями, возбужденной оргазмической энергией и энергиями *инь* и *ян*, взятыми от земли и неба, идентична пренатальной *ци*.

Важно понимать, что слюна — это «носитель», способный собирать и объединять различные виды энергии. Как работает слюна во время еды? Она помогает собирать и проглатывать пищу, осуществляет ее предварительное переваривание. Подобным же образом слюна помогает переваривать и тонкие энергии. Чем чаще человек практикует упражнения *Золотого Эликсира*, тем больше своей слюны он превращает в эликсир и тем дольше живет.

Базовая «Практика Эликсира»

Начинается это упражнение с внутренней улыбки для активизации слюны. Затем происходит смешение слюны с эссенцией природы и Вселенной, возбужденной сексуальной энергией и

www.e-puzzle.ru

гормональной эссенцией всех желез. Затем практикующий должен «постучать зубами» для активизации костей и костного мозга. Наконец, нужно проглотить слюну вместе с накопленной в ней *ци*, чтобы она опустилась в нижний даньтянь.

1. Встаньте или удобно сядьте, выпрямив спину. Садиться нужно на край стула, чтобы половые органы свисали свободно и «дышали». Если вы стоите — поставьте ноги на ширину плеч; стопа касается земли всеми девятью точками, и вы можете свободно покачиваться с пятки на носок.

2. Вначале расслабьте свой верхний (аналитический) ум и опустите центр осознания в нижнюю часть живота. Позвольте ощущающему и осознающему центрам соскользнуть из головы в живот. Это называется «соскальзывание верхнего ума в нижний ум».

3. Закройте глаза и вообразите, что находитесь в одном из своих любимейших мест в мире — там, где у вас возникает ощущение защищенности, расслабленности и счастья. Представьте, что рядом стоит кто-то из любимых вами людей и улыбается, глядя на вас глазами, лучащимися любовью и счастьем. Ответьте на эту улыбку. Ощутите, что ваши глаза расслаблены и в них играет улыбка.

4. Прикоснитесь к середине лба и легонько потрите эту область круговыми движениями. Улыбнитесь этой точке, ощутите, что она расслаблена и открыта и через нее входит свет. Указательным и средним пальцем легонько потрите брови от центра в стороны. Вообразите, что они становятся очень длинными и расходятся в стороны далеко-далеко. Вы почувствуете, что ваш лоб очень расслаблен.

5. Закрыв глаза, легонько потрите глазные яблоки. Улыбнитесь и расслабьте их. Представьте, как они соскальзывают все ниже, в живот. Когда глаза расслабляются, обезьяний ум успокаивается, а энергия глазных яблок может легко опуститься в область пупка.

6. Улыбнитесь, чуть приподняв уголки губ. Ощутите, как нижняя челюсть с обеих сторон тянется к ушам, а уши становятся все длиннее и длиннее — они растут вверх и вниз и достигают почек.

7. Улыбнитесь своим челюстям. Помассируйте нижнюю челюсть с обеих сторон, чтобы отпустить напряжение и гнев. Чуть приоткройте рот и расслабьте нижнюю челюсть, продолжая слать ей внутренние улыбки. Ощутите, как челюсть расслабляется и начинает выделяться слюна.

8. Когда почувствуете, что выделилось много слюны, медленно закройте рот. Направьте энергию улыбки в свои органы и распространите ее по всему телу.

9. Снова сместите свое внимание на лицо; улыбнитесь и чуть приподнимите уголки губ. Поместите кончик языка позади верхних зубов. Прижмите язык к верхнему нёбу и подвигайте им, отыскивая чувствительную точку, «небесный пруд» — углубление за зубами, где уютно ложится язык.

10. Направьте нёбу свою внутреннюю улыбку; улыбайтесь, пока не почувствуете, как нёбо открывается, словно путь на небеса. Ощутите, как с небес течет нектар.

11. Ощутите свои губы, нос и глаза. Слегка прикрыв рот, медленно вдохните, продолжая прижимать кончик языка к нёбу. Ощутите, как вы втягиваете энергию улыбки и эссенцию воздуха через глаза, нос и рот. Выдыхая, ощутите, как вы конденсируете эти энергии во рту. Сделайте это от девяти до восемнадцати раз, пока не ощутите связь своего языка с нёбом.

12. Ощутите слабые электрические вибрации в языке, нёбе, слюнных железах и железах мозга. Это естественный способ стимуляции и усиления работы желез. Осознайте и представьте свой гипофиз. Ощутите электрические вибрации в мозговых железах. Осознайте и представьте себе таламус, гипоталамус и шишковидную железу. Ощутите электрические вибрации, которые стимулируют эти железы.

13. Ощутите, как слюна выделяется все обильнее и вибрации проникают все глубже в мозг. Вам покажется, что на нёбе открылось множество пор и гормональные жидкости начинают стекать в рот. Проведите языком по нёбу, собирая нектар. На вкус он отличается от слюны: он более плотен, сладок и ароматен.

14. Когда рот наполнится, переходите к следующему этапу. Теперь ведите себя так, словно вы лакомитесь изысканным и любимым деликатесом. Пережуйте его тридцать шесть раз — таким

www.e-puzzle.ru

образом, вы смешаете слюну с *ци* и воздухом. Далее двигайте слюну языком вперед и назад, влево и вправо, вверх и вниз, обогащая ее всеми эссенциями и гормонами. Воздух смешивается с нектаром, и смесь насыщается кислородом. Повторите это тридцать шесть раз. Языком промассируйте десны с внешней стороны. Это способствует укреплению десен и стимулирует дальнейшее слюноотделение. Сделайте это тридцать шесть раз. Но пока не глотайте, держите слюну во рту.

15. Теперь переключите свое внимание на силы природы. Визуализируйте красивую женщину, реку, океан, прекрасный сад в цветах. Протяните руки в стороны навстречу Вселенной. Раскройте ладони и ощутите, как ваши руки становятся очень большими, охватывая природу и Вселенную.

16. Затем вдохните, используя «дыхание дракона». «Дыхание дракона» — это особый метод осуществления вдоха, когда вы втягиваете или всасываете *ци* в тело. Для выполнения этого упражнения нужно немного напрячь и подтянуть анус, промежность и половые органы. (Подробное обсуждение упражнений для работы с силой промежности, включающих в себя сокращение мышц ануса, промежности и половых органов, см. в книге Мантэка Чиа «Даньтянь-цигун: Пустая сила, энергия промежности и второй мозг».) Вдохните, издавая звук дракона — *ху-м-м-м-м-м* на высокой ноте. Ощутите в животе и горле тягу, как при работе пылесоса. Это ощущение всасывания возникает из-за того, что вы втягиваете *ци* природы и Вселенной.

17. Постепенно ощущение всасывания должно возникнуть между бровями, на макушке, в ладонях, в стопах и в крестце.

18. Теперь выдохните, используя «дыхание тигра» — особый способ осуществления выдоха, способствующий нагнетанию давления *ци* в нижней части живота. Выдохните воздух, издавая звук тигра — низкое рычащее *ху-м-м-м-м-м*. Протолкните энергию, втянутую со звуком дракона, в нижнюю часть живота. Выполняйте дыхание дракона и тигра от девяти до тридцати шести раз.

19. Расширьте свое сознание, охватывая природу и Вселенную. Еще раз втяните *ци* ртом; несколько раз пожуйте и помешайте слюну.

20. Когда эликсир будет готов, приготовьтесь глотать. Вначале несколько подайте назад подбородок так, чтобы макушка головы немного поднялась. Вы ощутите, как мышцы шеи слегка сожмутся вокруг горлового мускула, что несколько затрудняет глотание. Выгните язык мостиком и прижмите его к нёбу, создавая силу, которая поможет протолкнуть слюну вниз.

21. Теперь глотайте слюну. Осознавайте нижний даньтянь и район пупка. Разделите слюну на три части. Проглотите первую часть, направляя ее прямо к пупку; проглотите вторую часть, направляя ее чуть левее пупка; проглотите третью часть, направляя ее чуть правее пупка. Возможно, будет слышен звук глотка, горло или адамово яблоко может двигаться. Это упражнение помогает также активизировать щитовидную, паращитовидные и вилочковую железы.

22. Переходите к упражнению «Вращение Колеса». Визуализируйте шар *ци*, который вертится в ваших ладонях против часовой стрелки. Визуализируйте и ощутите, как обогащенная слюна вращается против часовой стрелки в нижнем даньтяне. Ощутите, как она превращается в *ци*. За многие годы практики даосские мудрецы узнали, что слюна в десять раз лучше впитывает *ци*, чем вода.

23. Этот эликсир может трансформироваться непосредственно в ции использоваться организмом для смазки органов и суставов, стимуляции кровообращения и иммунной системы, усиления движения *ци*. Даосы утверждают, что при полноценном течении *ци* кровь циркулирует по телу быстрей и здоровье улучшается. Таким образом, интенсивность кровообращения зависит не только от сердца. Стимулируя циркуляцию *ци* усилием сознания, мы одновременно улучшаем кровообращение и уменьшаем нагрузку на сердце.

24. Прикройте ладонями пупок и ощутите в нем тепло; разделите эту энергию надвое и позвольте ей течь вниз, в ноги и стопы. Затем пусть она по ногам вернется вверх. Слегка напрягите анус и промежность. Подтяните половые органы назад, к копчику и крестцу, и направьте *ци* по позвоночнику к шее. Здесь *ци* разделяется и течет вдоль внешней стороны рук вниз в средние пальцы. Затем она разворачивается и течет через ладони в подмышки, соединяется в шее, течет в макушку, затем вниз в середину лба и в рот. Визуализируйте от трех до шести таких

www.e-puzzle.ru

циклов циркуляции энергии. Во время «Практики Эликсира» *ци* протекает через нёбо и язык, подобно электричеству. Ее вибрация уходит глубоко в мозг, а затем в грудь, активизируя и укрепляя железы. Завершив три-шесть циклов циркуляции *ци*, расслабьтесь и ощутите себя заряженным энергией.

25. Это упражнение выполняется гораздо легче и эффективнее, если попутно вы практикуете циркуляцию *ци* по *Микрокосмической Орбите* (описание см. выше в этой главе). Практика циркуляции энергии по *Микрокосмической Орбите* направлена на пробуждение *ци* и ее движение по двум важнейшим энергетическим каналам тела: вверх по *Управляющему*, от основания позвоночника к голове, и вниз по *Функциональному каналу*, от кончика языка через середину туловища к промежности. Практика «Микрокосмической Орбиты» способствует раскрытию точек на ладонях, подошвах, в центре лба и на макушке. Это основные точки, в которых энергия поступает в тело, конденсируется и трансформируется в свежую жизненную силу.

Циркуляция энергии в Опоясывающем канале

Один из важнейших шагов в даосской целительной практике — открытие и омоложение восьми чудесных меридианов. Мы уже обсудили работу с *Функциональным* и *Управляющим каналами*. Теперь ознакомимся с практикой циркуляции *ци* по *Опоясывающему каналу*.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, расслабляя тело. Положите обе ладони на пупок.

2. Визуализируйте в середине своего живота маленькую белую точку. Мысленно вращайте это пятнышко вперед и вниз, а затем назад и вверх в ритме дыхания. На вдохе визуализируйте, как эта точка вращается вперед и вниз, на выдохе — назад и вверх, описывая крошечную окружность. Продолжайте упражнение, постепенно увеличивая радиус окружности, описываемый точкой. Это упражнение позволяет вытянуть энергию из яичек или яичников и на сорок девятом цикле поднять ее в грудь.

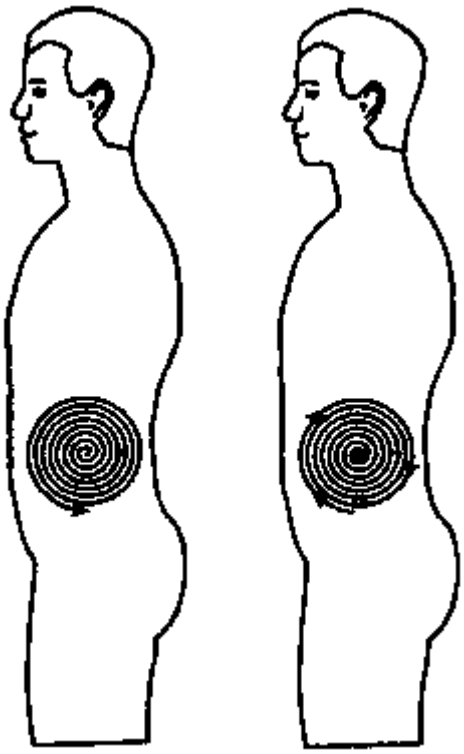


Рис. 38.*Вращение ци*

3. Расслабьтесь на несколько минут и ощутите тепло и жар, которые образовались в вашем животе и груди.

4. А теперь запустите обратный процесс, визуализируя, как расширенные вами круги энергии постепенно сжимаются в точку посреди живота. На вдохе визуализируйте, как энергия движется вниз, на выдохе — вверх. После сорока девяти циклов она вновь возвратится в исходное пятнышко.

www.e-puzzle.ru

5. Ощутите энергетические изменения в своем теле. Вдохните и положите ладони на живот. Ощутите энергетическую связь между передней и задней частями туловища.

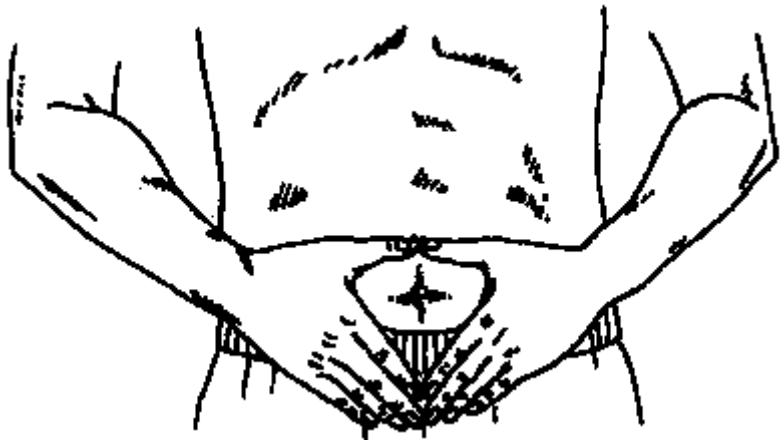


Рис. 39. Положите ладони на живот

6. Глубоко вдохните и задержите дыхание. Ясно ощутите давление воздуха, жар или тепло — все внутренние ощущения.

7. Когда больше не сможете удерживать дыхание, выдохните и ослабьте давление внутри живота.

8. Повторяйте шаги 5–7 (ладони прижаты к животу, глубокий вдох, задержка дыхания и выдох) до тех пор, пока не почувствуете, что в теле накапливается энергия *ци*. Она может ощущаться как тепло или пар внутри тела.

9. Теперь уберите руки с живота. Вдохните, мягко перемещая *ци* вдоль *Опоясывающего канала* вокруг талии. Для этого на выдохе упритесь большими пальцами рук в точки над тазовыми костями по бокам. Затем положите ладони и пальцы (кроме больших) обеих рук на поясницу; большие пальцы смотрят вперед.

10. В течение некоторого времени ощущайте, как энергия циркулирует по *Опоясывающему каналу*. Затем опять положите руки на живот. Повторяйте шаги 5—10, пока не почувствуете, что энергия циркулирует в районе живота равномерно.

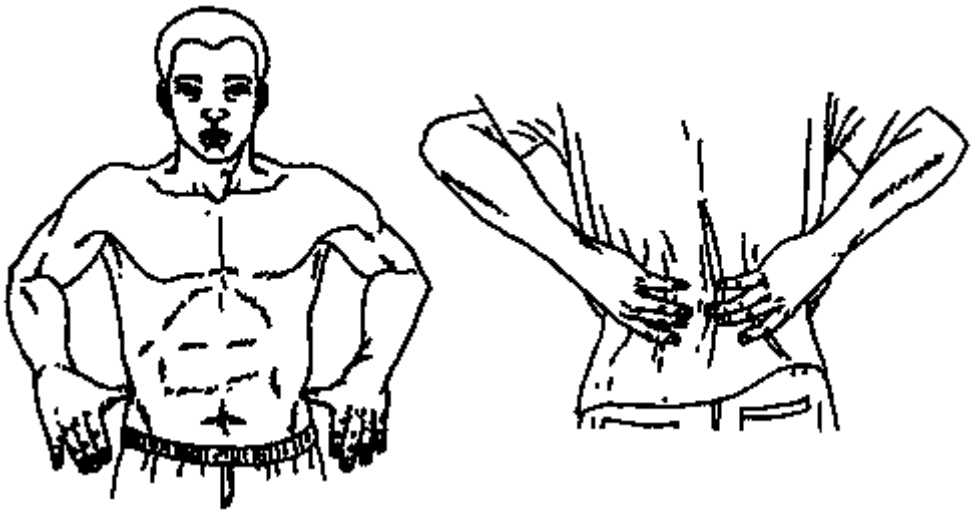


Рис. 40.*Циркуляция энергии по Опоясывающему каналу*

11. Далее раскройте кисти рук и обратите их ладонями вниз на уровне талии. Направьте *ци* из ладоней к ступням. Вдохните, ощущая, как энергия поднимается вверх к *Опоясывающему каналу*. Выдохните, ощущая ее циркуляцию по каналу.

12. Когда по вашему *Опоясывающему каналу* будет двигаться достаточное количество энергии, она начнет естественным образом подниматься в грудь и мозг. Ощутив, что энергия уже поднимается, начните медленно поднимать ладони от уровня талии до уровня груди, затем до уровня глаз.

www.e-puzzle.ru

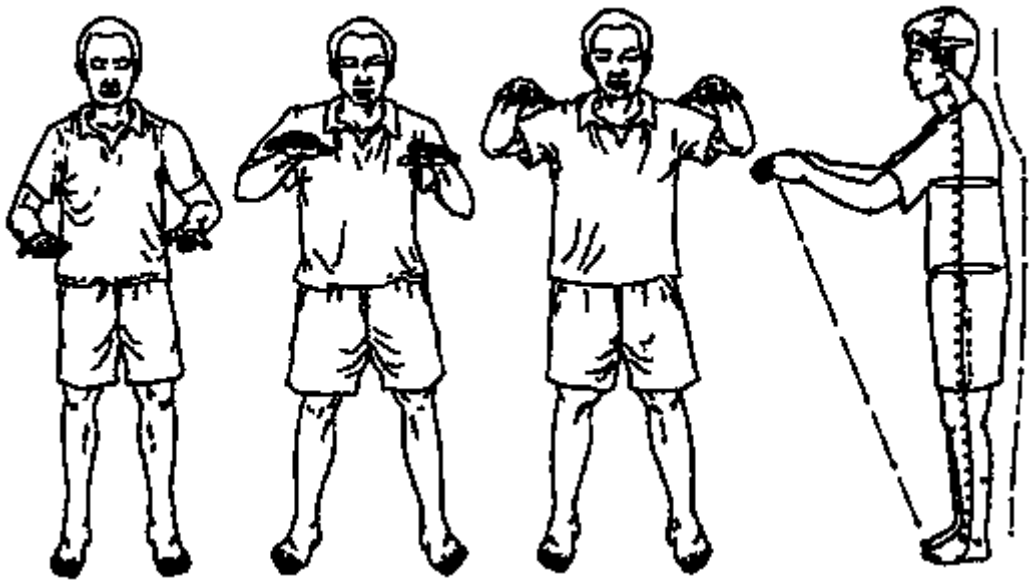


Рис. 41. *Ци из Опоясывающего канала поднимается к груди и голове*

13. Вы ощутите прибывание *ци* и нарастание жара во всем теле. Когда почувствуете, что тело наполнилось ци, — разверните кисти ладонями к небу. Это поможет вам охладиться.

14. Расслабьтесь. Положите ладони на живот. Визуализируйте теплый яркий шарик энергии в животе. Затем визуализируйте, как этот шарик энергии образует спираль. Визуализируйте, как энергия закручивается спиралью по часовой стрелке, а затем — против часовой стрелки. Таким образом вы надежно упакуете *ци* в области пупка.

5. Объять единство

ГАРМОНИЗАЦИЯ

ХУНЬ

И

ПО

— НЕБА И ЗЕМЛИ

Согласно учению даосов, у человека две души: *хунь*, или небесная душа, и *по* — земная душа.

Хунь — это вечная душа. В момент физической смерти она покидает тело и возносится на небеса, возвращаясь в тонкий мир. *Хунь* по своей природе более тонкая и янская.

По — материальная душа. Она тесно связана с физическим миром и после смерти тела возвращается в землю. По согласно своей природе более грубая и иньская.

У каждого человека есть одна *хунь* и одна *по*. Практикующий даос стремится гармонизировать эти две энергии, чтобы обрести здоровье, внутреннее и внешнее равновесие и достичь самореализации. Даосская практика включает в себя культивацию *хунь* и по через процесс очищения. Когда мы достигаем более высокого уровня и более чистого энергетического состояния, физический аспект нашего существа, или по, поддерживает духовный аспект, или *хунь*. Этот опыт даосы называют «раем на земле». Когда есть равновесие, мы живем в гармонии; когда гармония нарушается, могут возникнуть негативные состояния, включая эмоциональные и физические нарушения.

Ци обеспечивает равновесие сил *цзин* (половой субстанции, животворящей энергии) и *шэнь* (духовной энергии); подобным же образом сердце-ум (*синь*) обеспечивает равновесие сил по и *хунь*.

Цзин, шэнь, хунь и *по* — четыре краеугольных камня даосской философии и практики. *Цзин* — это биологическая субстанция тела, а *по* — обитающая в теле животная душа, которую питает *цзин*. Кроме этих четырех краеугольных камней, есть *ци* — источник энергии, и *синь* — сердце-ум.

Хунь и по соответствуют разным аспектам человеческого *я*; их можно сравнить с чистым *Я* и эгоистическим Я. *Хунь* — это дух *ци*, тогда как *по* — сущность тела. Соответственно, *по* питает

www.e-puzzle.ru

всю чувственную и кинестетическую деятельность, *хунь* — деятельность сознания, например интуицию, постижение и осознание.

В главе 10 Лао-цзы пишет, что мы облачаемся в душу и тело, сводя их к Единству. *Хунь* — движущая сила реинкарнации. *Хунь* возникает до рождения тела и уходит после тою, как тело перестает дышать. *Хунь* превращается в творческое начало внутри нас — именно оно строит планы, делает выбор и проявляет юлю.

Центр пребывания по в теле — наши легкие. По отвечает за «грубую» активность тела — питание, сон, секс. Когда человеком руководит по, не уравновешенное *хунь*, тело болеет, а ум грубеет: им овладевает эгоизм, алчность и неумеренность. Человек, в котором преобладает *по*, жаден, груб и ревнив.

Когда две души — *хунь* и *по* — пребывают в гармонии, человек сердечен, заботлив, добр и спокоен. Поскольку эго представляет собой субъективное сознание своего я, оно выражается через сознание *хунь* и субъективность по и проявляется через *синь* (сердце-ум). В по-настоящему целостном человеке *хунь* и *по* находятся в состоянии гармонии.

Когда равновесия нет, человек не укоренен в земле (посредством *по*) и не связан с духовным источником (посредством *хунь*). В таком состоянии вся жизнь человека вращается вокруг пищи, сна, совокупления, заботы о безопасности и борьбы за власть. Такие люди нередко бывают несчастны и чувствуют себя пустыми изнутри. Им страшно посмотреть на эту пустоту и боль, поэтому они не могут увидеть, что жестоко задушили свою божественную природу.

Но стоит нам по-настоящему взять на себя ответственность за самих себя, за свое здоровье и духовное происхождение, за свою жизненную задачу — и у нас появляется возможность сбросить с себя это оцепенение. Тогда мы осознаем свои страхи и видим механизмы, которые сами же создали, чтобы не замечать своего подлинного существа. Лишь тогда, когда нам хватит отваги выглянуть за пределы своего обыденного сознания, мы сможем открыться и ступить на путь свободы и духовной независимости.

Дети Вселенной, мы созданы божественным разумом и тонкой материей космоса; и мы сами способны принять творческое участие в эволюции — если только позволим себе это. Мы не просто дети Вселенной и ее любви, но также отцы и матери, чья любовь становится сотворцом мироздания. Мудрость древних гласит: «Обними Вселенную, как мать обнимает новорожденного».

В движении «Нью Эйдж» прослеживается реакция на неумолимый материализм современного Запада. Однако многие последователи этого движения в своем пренебрежении к «грубым земным делам» ударились в другую крайность: духовность, лишенную земных «корней». Приняв духовные идеи и отвергнув материальную реальность, они оказались в ловушке противопоставления небесного земному, какая была свойственна большинству господствующих религиозных и философских традиций на протяжении всей человеческой истории.

У людей со слабым заземлением и негативным отношением к собственному телу нередко возникает множество затруднений в таких сферах жизни, как секс, деньги, здоровье, самооценка и взаимоотношения с людьми. Они нередко страдают от жизненной неустроенности, не могут наладить здоровое отношение к материальным и эмоциональным реалиям своей жизни. Очень часто в подобных ситуациях люди стараются не замечать или просто отрицают само существование этих реалий, включая собственные физические потребности. В результате разрушается связь между телом, умом и духом. Люди понимают, что истину нужно искать в себе, ибо мы несем Божественное внутри себя. Однако этот путь представляется им до невозможности тяжелым из-за разделения, которое они создали внутри себя: между «верхом» и «низом», между небесами и землей. Вот и получается, что человек пытается «сбежать» от трудностей телесного существования при помощи таких способов ухода от реальности, как наркотики.

Увлекшись погоней за «духовной свободой», иные искатели становятся пленниками собственного поиска. В результате они отклоняются от равновесия нередко еще сильнее, чем их оппоненты-материалисты. Таких людей мучит нестерпимая боль, они надеются найти избавление от мирских невзгод на духовном пути. А это значит, что за маской духовности скрывается все то же эго. Отвращая внимание от своего тела, мы разделяем разум и «материю» и оскверняем

www.e-puzzle.ru

святейший храм в мире. Вибрации высшей частоты не интегрируются в человеческое тело, и жизненная эссенция постепенно покидает его или трансформируется в высокочастотную энергию, которая лишь частично может ассимилироваться физическим телом. Организм постепенно слабеет, у него проявляются симптомы разнообразных недугов, что в конце концов приводит к преждевременному старению. Энергию такого сердца можно сравнить с цветком, отрезанным от корней: его духовное состояние слишком неустойчиво. Такой человек живет лишь верхней частью тела, он склонен игнорировать сексуальность или боится ее, поэтому у него ослаблена связь с важнейшим энергетическим центром. Когда любовь и секс не связаны между собой, взаимоотношения становятся поверхностными и эмоционально нестабильными.

Будем же честными по отношению к самим себе: тела нам даны не для того, чтобы их отвергать. Даосские практики самоисцеления помогают людям, утратившим связь со своим физическим телом, вновь соприкоснуться с его истинной природой, позаботиться о нем, дать ему здоровье и силу, а затем приступить к созданию здорового энергетического тела.

Все мы можем способствовать улучшению качества жизни на нашей планете, сглаживая крайности, устраняя барьеры в собственном уме и социальной ментальности. Проблема не только в теле, но также в непонимании и отрицании сущности бесконечного и непостижимого истинного духа и вселенского разума. Даосские мастера осознают, что истина — в духовной жизни, неразрывно связанной с физическим телом. Когда мы осознанно превращаем дух в ядро своего физического существования, возникает новое качество жизни.

Цель даосской практики — создание здорового и сильного физического тела, прочно укорененного в источнике жизни — энергии Матери-Земли. Одновременно даосская практика признает, что человеческий дух имеет небесное происхождение. Наша душа решила воплотиться на Земле и ищет здесь возможности расти и развиваться, учась у Вселенной. Поскольку основой всего на свете является единое *Дао*, можно считать, что человеческое тело, душа и дух — различные проявления одной и той же субстанции. В силу своего непробужденного бессознательного состояния многие люди оказываются в плену у одной из крайностей: они либо сосредоточиваются на земной жизни в ущерб небесной, либо наоборот. А здоровые мужчины и женщины подобны деревьям: они уходят корнями в землю и соединяются с небом над головой.

Даос, в достаточной мере укрепивший свой пупочный центр и установивший прочную связь с землей и небом, может свободно двигаться «вверх» или «вниз», не рискуя заблудиться. (См. книги Мантэка Чиа «Исцеление Космосом — I» и «Ци-нэйцзан I», «Ци-нэйцзан II»). Взаимоотношения между небом и землей могут быть представлены в виде вертикальной оси, уходящей вверх (небеса) и вниз (земля). Вдоль этой оси визуализируются различные энергетические центры и уровни, а также возможности их трансформации (тело-душа-дух). Даосские методы трансформации энергии совершенно безопасны, поскольку их практикуют лишь после тщательного заземления. Эти методы испытаны временем. Практика *Универсального Дао* представляет собой программу саморазвития, специально предназначенную для современной повседневной жизни. Эта система шаг за шагом ведет нас от начальных уровней к наивысшим практикам «бессмертных». Даосский образ жизни направлен на воссоединение человека с его истинным духовным источником и слияние этого опыта с нижним энергетическим центром физического тела — нижним даньтянем. Так дух опускается к материи, а свет — к земле. После завершения этого процесса укоренения и установления связи между небом и землей (вертикальная ось), практикующий может свободно передвигаться по материальному миру (горизонтальная ось), не теряя связи с духовной сферой.

ТРОЙСТВЕННОЕ ЕДИНСТВО

Тонкое начало Вселенной и *Дао* — источник всего живого, всех существ, всех вещей, всех энергий во всех их проявлениях. В символе инь-ян внешний круг означает единство, а *инь* и *ян* — фундаментальную двойственность всех форм энергии. Символ *инь-ян* изображает единство противоположностей, которые вечно уравновешивают, завершают, охватывают и включают в себя друг друга.

Согласно представлениям даосов, энергия Вселенной включают три компонента. Взаимодействие между *Инь* и *Ян* создает *три чистоты*, или три энергетических источника

Вселенной: космическую силу, вселенскую силу и земную силу. Зная, что эта энергии содержат в себе чистый свет *Дао*, мы признаем *три чистоты* в трех сцепленных кругах, составляющих символ тройного единства. В этом смысле внешний круг символа *инь-ян* можно воспринимать как символ энергии космического света, тогда как *ян* и *инь* представляют энергии Вселенной и земли.

Космическая *ци* рождается из изначальной *ци Дао*, она несет в себе интеллект и сущность жизни. Ведомая интеллектом, она развивается во Вселенную и проявляется через всевозможные плотные образования и формы в соответствии с космическими законами. Так обретают форму и получают подпитку звезды, планеты, клетки человеческого тела, субатомные частицы и другие виды жизни.

В частности, космическая энергия, притянутая в этот мир магнитным полем Земли и Луны, материализуется в человеческом младенце. Большинство людей утратили способность сознательно и непосредственно усваивать космический свет. Они умеют получать энергию только из материальных источников, поедая живых существ, воспринявших космический свет (растения), или же тех живых существ, которые сами питаются растениями (животных). Таким образом, мы потребляем лишь материализовавшийся свет — космическую пыль, превратившуюся в растения и животных. Но эволюция вновь подталкивает нас к тому, чтобы научиться питаться из первоисточника — космического света. *Инь* и *ян* претерпевают очередное взаимное превращение, цикл снова возвращает нас к свету, после того, как мы столько лет были отделены от него.

Даосская практика сориентирована на восстановление прямой связи с космическим источником, чтобы мы вернули свою способность питаться непосредственно его световой энергией. По мере того как человек развивает в себе эту способность, он все меньше и меньше зависит от растительной и животной пищи. Даосские легенды повествуют о том, как древние даосские мастера месяцами или даже годами обходились без пищи, не теряя веса, сохраняя или даже наращивая при этом свою жизненную энергию. В наше время встречаются сообщения о людях, принадлежащих к разным культурам и живущим в разных концах света, которые питаются только водой, чаем или фруктовым соком. Подобное возможно, если человек, используя продвинутые практики, черпает энергию космического света, непосредственно подключаясь к изначальному источнику жизни всех биологических форм.

Вселенская и земная энергии также происходят от изначальной энергии *Дао*. Вселенская *ци* — это излучения галактик, звезд и планет всей Вселенной. Это всепроникающая сила, питающая все формы природы. И, наконец, третий энергетический источник — это земная *ци*. Она включает в себя все энергии Матери-Земли и активизируется электромагнитным полем, возникающим при вращении Земли. Она принимает участие во всех аспектах жизни нашей планеты. Мы получаем доступ к энергии Земли через стопы, промежность и половые органы. Эта энергия питает физическое тело, дает нам силы для повседневной жизни и самоисцеления.

Троичная природа Вселенной

Троичная природа Вселенной имеет множество проявлений. Согласно представлениям даосов, всё, что мы видим и ощущаем вокруг, прошло через три царства, три сферы существования.

Тонкое начало — источник и неба, и земли. Оно содержит в себе царство *ци* и все явления жизни.

1. Тонкое начало, или чистый закон бытия (*Дао*).
2. Тонкая энергия *ци*.
3. Все явления, взаимодействия и трансформации *ци*.

Эти три сферы неразделимы. Понять троичную природу и ощутить ее проявления в собственном теле — важный шаг на пути духовного развития.

Мы уже отмечали, как важно открыть для себя вертикальную ось и установить прочную связь с небом и землей. Достаточно было сказано и о трех даньтянях — важнейших энергетических центрах организма, вместилищах физической, душевной и духовной энергии. Мы становимся людьми благодаря процессу материализации, когда связанная с духом тонкая энергия *Дао* через душу воплощается в теле. Небеса спускаются на землю, и то, что наверху, объединяется с тем, что внизу.

Как человеческие существа, мы представляем собой наивысшее проявление космического света, происходящего непосредственно от *Дао* (единства). Наша жизнь родилась из этого источника. Именно этот безграничный разум осуществляет процесс сгущения, материализации и умножения, ведущий к индивидуальной инкарнации каждого человека (его рождению в физическом мире). Даосская философия описывает этот процесс так: «Одно рождает два». Взаимодействие между этими двумя порождает все многообразие явлений мира. Развиваясь по одухотворяющей спирали истинного разума, человек усиливает свою связь с *Дао*. Иными словами, чем глубже мы постигаем природу и Вселенную, тем глубже понимаем самих себя.

Как уже отмечалось выше, согласно китайской космологии и философии, двойственный мир *Инь-ян* дает начало тройственному единству. Это тройственное единство проявляется через три базовые энергии Вселенной (космическую, вселенскую и земную) и взаимодействие между человеком, небесами и землей. Силы неба и земли (два) в человеческом теле порождают три даньтяня. Посредством даосской практики мы снова объединяем эти три в Одно.

И качество, и смысл нашей жизни — все содержится в Одном. «Одно — это все, а все — Одно» — так философски и поэтично говорят китайцы. За один раз каждому человеку дано прожить на земле лишь одну жизнь — независимо от того, что нам досталось в наследство от прошлого и каковы наши виды на будущее. Если мы растранжирим или потеряем эту жизнь, новой возможности прожить ее не будет. Жизнь — очень серьезное и священное дело. Если мы не откроем для себя эту фундаментальную истину, то утратим свое духовное Я и покатимся вниз к своему финалу — смерти. Лао-цзы глубокомысленно отмечает: *Люди несерьезно относятся к смерти потому, что они стремятся к бремени жизни. Вот почему люди несерьезно относятся к смерти* (77:1).

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЕДИНСТВЕ

Единство тела-ума-духа

Когда мы отправляемся в свое духовное путешествие, наше тело начинает постепенно освобождаться от ядов и укреплять свою жизненную силу, а ум обретает неподвижность и покой. Духовное путешествие — это процесс очищения, опыт освобождения, внутреннее паломничество, путь самовыражения. В ходе духовного путешествия тело и ум вступают в высший внутренний брак. Обретение личного опыта и пробуждение происходят синхронно, способствуя возникновению *чжэнь-жэнь* — подлинного и чистого человека. Даосский путь развития включает в себя биологическую, эмоциональную, ментальную и духовную составляющие.

Чтобы наилучшим образом справиться с испытаниями духовного пути, восстановите свою изначальную детскую непринужденную природу. Единство — первый и старейший ребенок *Дао*. Это единая чистая первобытная просветляющая *ци* Вселенной. Процесс постижения единства состоит в собирании энергии через концентрацию ума. Это психобиодуховный процесс объединения небесной и земной *ци*. Цель сохранения *ци* состоит в том, чтобы объединить и завершить свое *Я*. Сила воли есть наилучший инструмент ума, и она совершенно необходима для этого процесса трансформации. Через регулярную практику мы достигаем психологического единства, способствующего достижению единства тела-ума-духа.

Важной частью духовного паломничества является практика объединения всех средств восприятия — чувств, ощущений, интуиции и мысли — в единое всеобъемлющее осознание, осуществляемое умом-телом. Все аспекты личности — биологические, эмоциональные, интеллектуальные, психологические и духовные — должны в конечном счете слиться в одно целостное осознание. Оно представляет собой сочетание изначального духовного восприятия и обычного реалистического восприятия. Духовное восприятие — это высшая форма восприятия, основа познания и понимания. Реалистическое восприятие — это способность достоверно и точно ощущать окружающий мир. Объединив свои способности к восприятию — как внутренние, так и внешние, — мы начинаем полноценно чувствовать мир и присутствовать в текущем моменте, спонтанно и адекватно реагируя на все, что происходит в каждую секунду.

Единение с Дао, единение с добродетельным действием

Дао преобразуется либо в добродетельное действие (*дэ*), либо в потерю. Если цель вашей жизни — обретение имени, славы или состояния, — потери вам не избежать. Если вы всем

сердцем стремитесь обрести единство с добродетелью *Дао*, вы можете потерять все, кроме добродетели *Дао*.

Человек в силах пренебречь своими умственными проекциями и оценками и сосредоточиться на том, чтобы охватить реальность природы и обрести единство с нею. Тонкую грань познания вычерчивает разум, а точность ее обеспечивают душа, сердце, дух и тело-ум. Если намерение бескорыстно, беспокоиться не о чем. Просто будь собой и делай, что должен. Твоя доброта может спасти кому-то жизнь, а неуместное ее использование — разрушить взаимоотношения. Восстанавливая справедливость, можно кого-нибудь спасти или убить. Если добродетель заставляет тебя сделать шаг правой ногой, то шаг левой может быть чреват проблемами.

Три союза

В жизни существуют три типа союзов: биофизический брак, идеальная связь и духовный союз.

Биофизический брак — это соединение иньской и янской *ци* и *цзин* в процессе полового контакта. Его кульминацией является оргазм, результатом — потомство.

Идеальная связь — это умственное общение между иньским *хунь* и янской вселенской *ци*. Ее кульминация — постижение и ясность ума, а результат — идеи и все проявления культурной и общественной жизни в эволюционирующей человеческой цивилизации.

Духовный союз — это брак между телесной чистой силой *ян* и небесной силой *ян*. Его кульминация — блаженство. Его продукт — *чжэнь-жэнь*, чистый человек, сын Божий.

Первый союз — земной, он заключается между мужчиной и женщиной, которые наслаждаются процессом и ощущают единение. Этот акт служит взаимообменом между смертью и рождением. Это союз проявлений *инь* и *ян*, мужского и женского начал, анимы и анимуса.

Во втором, идеальном союзе, происходит единение между *Я* и мыслью, одушевленным сознанием *хунь* и чистым сознанием *шэнь*, идеей и реальностью, реальностью и вечностью. Этот процесс сопровождается интеллектуальным озарением и прозрением. Идеи трансформируются в речь, инструменты, машины и другие предметы человеческой культуры. Этот союз осуществляется через отдельных людей и целые общества.

Духовный союз — плод даосского пути. Это брак между человеком и Божеством, между энергиями человеческими и космическими. В результате него рождается просветленный даосский мудрец.

Гармония семьи

Вся наша личная история — и в этой жизни, и в безначальном прошлом — лишь часть духовного паломничества. Все личные, социальные и семейные взаимоотношения суть средства, помогающие человеку в его священном путешествии. Мы учимся пролагать свой собственный путь по сложной сети, сплетенной из личных, семейных и культурных обстоятельств.

Рис. 42. Цзя-жэнь *(Семья), тридцать седьмая гексаграмма*

Гексаграмма *Цзя-жэнь* отражает законы, существующие в семье. Различные черты этой гексаграммы представляют членов семьи и их взаимоотношения. Здесь отражены все связи и взаимоотношения внутри семьи. Тот факт, что сильная черта[7] занимает верхнюю позицию, указывает на то, что глава семьи должен осуществлять твердое руководство. Эта гексаграмма подразумевает, что законы, управляющие семьей, будучи спроецированными во внешний мир, позволят поддержать порядок и в государстве. Влияние, исходящее изнутри семьи, представлено символом ветра, созданного огнем. В знаменитом переводе *И-цзин* Ричарда Вильгельма сказано: «Семья — зародыш общества; естественная любовь и привязанность между членами семьи становится той почвой, на которой произрастает осознание морального долга, — именно в этом узком кругу близких друг другу людей закладывается фундамент морали. Лишь затем

нравственное поведение распространяется более широко и включает человеческие взаимоотношения в обществе в целом».

6. Даосский мудрец

КТО ЕСТЬ МУДРЕЦ?

Испокон веков мудрецы почитаемы в человеческом обществе. Они обладают удивительной способностью к состраданию и огромной моральной ответственностью. Мудрецы утверждают истину и праведность.

Нередко мудрец одинок, стоит в стороне от правил и удобств семейной жизни. Обычно мудреца представляют в образе мужчины, хотя на протяжении истории человечества было немало и мудрых женщин. Мудреца заботит лишь чистота и завершенность небесной энергии, янской *ци*. В этом человеке мы видим высшее проявление бессмертной мудрости. Как воплощение чистоты и мудрости в земной жизни, он помогает нам осознать черту, отделяющую небесных духов от земных душ. Вдохновленные примером мудреца, мы поднимаемся над обстоятельствами своей человеческой жизни.

В китайской культуре мудрец считается связующим звеном между небом и землей, идеалом, которому должны подражать все люди. Даосская внутренняя алхимия не может научить вас *быть* даосским мудрецом, но она раскрывает ваш разум для множества путей, следуя которым человек может прийти к этому состоянию. Мудрец говорит голосом Бога, действует в согласии с Божьей волей и является возлюбленным дитем Божьим.

Даосизм — это философия и вера, предполагающая идеальную связь между небесами и человеком, а также глубокое понимание взаимоотношений между силой эго и свободой ума.

В Даодэ-цзине слово *мудрец* употребляется чаще других: оно встречается в двадцати одной главе. В этих главах Лао-цзы говорит о том, как мудрец идет по жизни, облаченный в свою мудрость. Он подчеркивает, сколь важно быть мудрецом, уделяя этому внимания более, чем необходимости слышать *Дао*. Мудрец — это Мастер, овладевший практикой культивации тела-ума до уровня чистоты новорожденного младенца. Он — источник доброты; его моральная высота питает сердца и души людей, хотя не вполне понятна их умам. Он — свет мира; его поведение созвучно текущему состоянию бытия; его положение — невысоко; и его метод — предельно прост.

Мудрец знает: когда ум свободен от желаний, разум обретает мудрость простоты; находясь же в плену прихотей, он становится изощренным. Мудрец знает: когда нет состязания, действие исполнено доброты; но когда есть стремление к совершенству, действие становится собственническим. Описывая мудреца, Лао-цзы подчеркивает такие качества, как «мудрый» и «добрый».

Лао-цзы называет себя мудрецом. Он пишет, что *мудрец ходит в ветхих одеждах, но носит сокровище внутри* (72:4) и *мудрец поддерживает Единство как пастырь мира* (23:2). Мудрец

несет на себе огромный груз ответственности и способен оказывать огромное влияние на этот мир. С легкостью истинного бытия мудрец понимает и полностью принимает эту ответственность.

Быть мудрецом и жить жизнью мудреца нелегко, но нет в этом и ничего невозможного. Это жизнь, лишенная страстей, амбиций, имени, конкуренции, богатства и имущества. Мудрец окружен аурой бессмертия, — а это качество не может быть определено ни в социальных, ни в культурных терминах. Достичь бессмертия — значит обрести скромность. Мудрец неизменно праведен в своих словах и действиях; он делает не меньше и не больше, чем требуется. Это означает совершать действие в должное время, в должном месте и с должным человеком, ничего не объясняя и не возвеличивая себя. Мудрец бесстрастно сострадателен. *Дао* проявляется добродетельным *дэ* его доброты. Многие люди воспринимают *Дао* как нечто смутное, абстрактное или отвлеченное, — лишь мудрецы своим поведением указывают, что *Дао* живо, активно и доступно.

Тело мудреца

Мудрец — это индивидуум и в то же время вселенская личность; он является воплощением и примером *Дао*, добродетельного действия *дэ* и роли человека в мире.

Неустанно совершенствуясь на даосском пути трансформации, мудрец обретает двуполое тело *ци*. Тело мудреца едино с его умом — между ними нет напряжения, и они не тяготятся друг другом. В силу этой глубокой гармонии тело мудреца является другом жизни, а не объектом для демонстрации. Обладая уникальной способностью к омоложению, тело мудреца служит маткой для *чжэнь-жэнь* — чистого человека.

Идея расслабленности, высказанная в последней цитате, созвучна буддистской идее готовности: полное отсутствие отвращения, разочарования, принуждения и ожидания. Это означает присутствие. Дать телу *проявить себя в полной мере* — это значит позволить ему пренебречь умственными расчетами и ожиданиями, двигаться в собственном ритме, с собственной скоростью, в соответствии с имеющимся запасом сил и личным ощущением времени. Таким образом ум оказывается *за пределами тела*, однако благодаря внутреннему равновесию они сохраняют целостность.

Лао-цзы говорит, что *в мире мудрец вдыхает* (49:3). Это выражение описывает, каким образом мудрец живет свою жизнь. Чтобы жить в этом мире, мудрец собирает *ци* посредством дыхания, — через физическое и космическое дыхание. Это не то мелкое и поверхностное дыхание, которое мы осуществляем через ноздри, но эмбриональное дыхание всем телом, которое практикуют даосы. Такое дыхание жизни наполняет тело и ум питанием, энергией, информацией и мудростью.

Мудрец познает мир, не выходя за дверь (врата жизни), познает *Дао*, не глядя в окно (глаза) (47:1) и при этом улыбается, как ребенок (49:4). Это называется единением мира внутреннего и внешнего. Внутренний мир — это источник, мир внешний — механизм. Они соотносятся как материя и энергия, структура и движение, процесс и результат. Источник — это дыхание жизни, питание жизненности и энергия света. Дыхание соответствует парообразному состоянию, жизненная сила — жидкому, свет — твердому. Свет — центральная точка фокусировки, жизненная сила — животворящая энергия, а воздух — всеобъемлющее пространство. Когда мы вдыхаем эмбрионально, бескрайнее пространство и космическое присутствие проникают в нашу плоть, сознание и процессы тела. Мир познан, я наполнено силой, действие чисто и просто.

Когда тело *проявляет себя в полной мере, ядовитые насекомые и змеи не жалят его. Его кости мягки и суставы слабы, однако хватка его крепка.* Совершенное действие происходит в правильном окружении в правильное время; оно подразумевает правильное поведение тела. Вот почему ум должен быть расслаблен. Возбуждение органов дает силу голосу и гармоничным органическим вибрациям. Мягкость создает пространство для устойчивости.

Поскольку мудрец ценит мир, как он ценит тело, ему можно доверить мир. Поскольку он любит тело, как любит красоту мира, он может нести ответственность за мир. Ценность тела проявляется, когда человек обретает силу, волю и гармонию, — вот как реализуются драгоценные качества нашего священного сосуда. Мудрец свободен пребывать в мире полностью и нести полную ответственность за мир.

www.e-puzzle.ru

У-ВЭЙ: ДЕЙСТВИЕ МУДРЕЦА

Мудрец воплощает в себе принцип *У-вэй*, что означает «бездеятельное действие», или «недеяние». *У-вэй* — это спонтанное и свободное от обязательств действие или реакция, результат глубочайшего ощущения единства между собой и окружающим миром. Это не инерция или банальная пассивность. Оно больше напоминает ощущение, которое возникает, когда ты плывешь по течению или гладишь по шерсти. *У-вэй* — это действие, осуществляемое в полном соответствии с течением Дао.

Если мы хотим понять принцип *У-вэй*, нам нужно сознательно ощутить себя частью единства, которое есть *Дао*. Лао-цзы учит, что мы должны научиться спокойно и внимательно прислушиваться как к своему внутреннему голосу, так и к голосу окружающего мира — ни во что не вмешиваясь и все принимая. Таким образом, для сбора и обработки информации помимо интеллекта мы учимся использовать еще кое-что. Мы развиваем интуицию как средство непосредственной связи с *Дао* и учимся доверять ей. Мы пользуемся разумом всего тела, а не только мозгом. Мы учимся на основании собственного опыта. Все это позволяет нам спонтанно реагировать на потребности среды, которая включает и нас самих. И как *Дао* естественным образом способствует гармонии и равновесию, так и наши действия, совершаемые в духе *У-вэй*, ведут к тому же результату.

Мудрец совершает именно спонтанные естественные и непринужденные действия в духе *У-вэй*. Это суть добродетельные действия *дэ*; они праведны и соответствуют времени, месту и обстоятельствам, служат установлению гармонии и равновесия *Дао*.

Действуя без действия и проповедуя учение без слов, Лао-цзы обнаружил, что *бесчисленные существа действуют, не начиная, питают, не владея, совершают, не требуя признания*. В обычной жизни нас учат обдумывать последствия, прежде чем предпринять действие, предвидеть и планировать результат, контролируя свое действие с помощью эго. Но когда эго отстранено от действия, ум *осуществляет не-деяние, вступает в не-отношения, смакует отсутствие вкуса*. Сущность *У-вэй* состоит в том, чтобы «не действовать, руководствуясь страстью», «не подчинять свои действия эго», «не руководствоваться собственническими инстинктами».

Он вовсе не стремится отказаться от своего я, но помогает своему я реализоваться. Нет мыслей об эго, нет и мыслей о неэгоистичности.

Успехом венчаются все дела. Оно не заявляет о своем существовании. Все вещи возвращаются. Однако оно не стремится владеть, а значит, всегда бесстрастно. Мудрецу чуждо самосознание, самоутверждение, желание и отвращение.

Это можно назвать непритязательностью. Спокойный ум с непринужденностью ищет трудного и воздействует на великое, пока оно мало. На основании наблюдений за естественным ходом жизни, Лао-цзы заключил, что *самые сложные дела в мире делаются, пока они еще легки. Величайшие дела в мире совершаются, пока они еще малы, ибо легкое неизменно перерастает в трудное. Вот почему мудрец, проходя через огромные испытания, не испытывает трудностей*.

Мудрец спонтанно реагирует на *Дао* — на требования ситуации. Он не думает, что совершает нечто особенное, и не требует признания.

Мудрец обретает величие не потому, что строит великие планы или совершает великие дела. И тем не менее его свершения исполнены величия. Благодаря не-деянию мудрец не терпит неудач. Благодаря непривязанности — не знает потерь. Лао-цзы объясняет, что когда я неактивно, тело трансформирует себя; когда я неподвижно, тело организует себя; когда я не вовлечено, тело обогащает себя; когда я выбирает отсутствие желаний, тело остается простым. Освободив ум от тумана, мудрец восстанавливает способность осознавать себя, видеть себя непредвзято и свободно выражать себя, — тогда все желания, все требования исчезают естественным образом.

ЧЕРТЫ МУДРЕЦА

Кроме *У-вэй* у мудреца есть еще несколько важных характерных черт: *у-чжэн* (несостязательность), *шань* (доброта) и *сянь* (мудрость). Далее мы подробно рассмотрим каждое из этих качеств.

Несостязательность

У-чжэн — нечто гораздо большее, чем отсутствие духа соперничества. *У-чжэн* — это полное отсутствие тяги к конкуренции и свершениям. У того, кому свойственна *у-чжэн*, любой спор или диспут вызовет скорее смущение и неловкость, нежели какой-то интерес. *У-чжэн* — значит «не стремиться к тому, что находится за пределами я и не искать того, что не принадлежит я».

Многие люди довольно негативно относятся к понятию несостязательности. Это слово означает для них чрезмерное добродушие, уступчивость и-даже мягкотелость. Для иных с этим качеством связана неуверенность в себе, недостаток самоуважения и неспособность постоять за себя.

Конечно, подобная несостязательность не соответствует даосскому пути. Природа истинной *у-чжэн* подобна природе воды: уступчивая и текучая, она бесконечно сильна. *У-чжэн* не служит человеческому эго с его фальшивыми, навязанными извне потребностями и реакциями. *У-чжэн* не подразумевает и уступчивости или пораженчества. Все происходит естественным образом, без искусственных манипуляций.

Мудрец доверяет пути *Дао*, а потому не стремится ничем манипулировать. Мудрец не стремится за что-либо цепляться, чему-либо сопротивляться.

Следуя даосским путем, человек отпускает все привязанности. Тогда желания и страхи ума трансформируются в тонкое осознание и любая негативность уходит. Последнее состязание ведется не за приобретения, успехи, славу или достижения, оно связано со смертью всего этого. Кто превозмогает смерть, превозмогает и жизнь; кто выходит за пределы смерти, выходит за пределы жизни.

Мудрец осознает, что, существуя ради других, он обретает изобилие. На этом уровне мудрец способен справиться с потерей, которая становится причиной всех потерь; любые негативные влияния он превращает в сокровища учения. Таким образом:

Доброта

Шань означает доброта, великодушие или сострадание. Лао-цзы подчеркивает, что доброта есть добродетель действия: *[Мудрец] добр по отношению к добрым. Он также добр по отношению к недобрым. Это доброта самого Действия.* Это бесстрастное сострадание. В данном случае *доброта Действия* не подлежит оценке со стороны сознания *хунь*; не идет речь и о приятии или неприятии такой доброты эгоистическим по. Истинная доброта проявляется без какой бы то ни было надежды на личные приобретения. Не препятствует ей и отсутствие личного или общественного признания.

Доброта мудреца приносит пользу всем. Никто не обделен, ни один талант не остается нереализованным. Тем, кто слишком медлителен или слаб, доброта дает поддержку и поощрение. Тем, кто обладает талантом и живым умом, доброта помогает полнее реализовать свой потенциал. Лао-цзы называет это *следованием просветлению… Ибо все хорошее становится учителем для хорошего человека. Все плохое становится сырьем для хорошего человека. Нет нужды чтить учителей. Нет нужды любить сырье* (27:2–3). Это так, потому что *инь* и *ян* проистекают из доброго действия и порождаются им. Тело и ум, внутреннее сознание и внешнее поведение служат зеркалами друг для друга.

Высшая мудрость подобна воде.

Используя доброту, мудрец действует сострадательно. Мудрец делает именно то, что нужно сделать в каждой ситуации, — не больше и не меньше, — действуя из сострадания, возникающего вследствие осознания единства и взаимосвязанности явлений жизни.

Лао-цзы говорит, что, если мудрецу приходится сражаться, ему нечего бояться и не о чем беспокоиться. Встретившись с опасностью, он должен составить тщательное и полное суждение о ситуации. Он должен защитить себя и других; недопустимы никакие просчеты, ничем нельзя пренебречь. Все, что подлежит защите, должно быть защищено.

Мудрость

Согласно *Даодэ-цзин, сянь* — это мудрость. Мудрец обладает глубочайшей мудростью. При этом он может не демонстрировать особого интеллекта, ибо интеллект не всегда плод мудрости. Видение мудреца ясно, оно не искажено ложными желаниями, привязанностями и страхами. *Лишь*

тот, кто не стал рабом жизни, достаточно мудр, чтобы понимать ее ценность, — вот определение истинной силы мудрости. Лишь те, кто не стали рабами жизни, обладают внутренней свободой. Свободой, дающей возможность видеть вещи такими, каковы они есть на самом деле. *Именно так, без желания, мудрец видит*.

Мудрость означает следование естественному пути всех вещей ради познания *Дао*. Мудрец обладает проницательностью, которая проявляется в изменчивых жизненных обстоятельствах. Именно так мудрец *живет без имущества, совершает, не удерживая*.

Китайское слово *сянь* эквивалентно английскому *sage* — мудрец. Китайский иероглиф «*сянь*» очень выразительно описывает жизнь мудреца. Он состоит из двух частей — «человека» (*жэнь*) и «горы» (*шань*). В ранней китайской письменности первая часть этого иероглифа («человек») располагалась поверх второй («гора»). Это можно интерпретировать как «человек, стоящий на вершине горы». Гора — идеальное место для мудреца; нет ничего выше. Лишь ветер, облака и фигура человека, вставшего в полный рост, могут возвыситься над ее вершиной. Позднее иероглиф «*сянь*» видоизменили, и «человек» теперь располагается слева от «горы». Возможно, это изменение ввели потому, что вершина горы — слишком холодное, ветреное и одинокое место. А может, император возмутился, что высшее место на земле занимает не он. Что стоило ему велеть ученым мужам переделать иероглиф, уложив мудреца спать рядом с горой? Теперь никто не стоит на вершине и не угрожает положению императора. Его авторитет и власть восстановлены.

Тот, кто ищет свою душу, — бродяга-пилигрим. Такие люди нередко предпочитают горную пещеру теплому дому или дворцу. Гора — символ жизни на земле. В громадах гор таится сила земли, рождающая, развивающая и трансформирующая жизнь. В отличие от гор, долины рождают эхо, сулят отдых и омоложение. Контраст между горами и долами отражается в дуальностях жизни и смерти, мужского и женского начал, небес и земли, бытия и небытия. Горы рождают силы ветров и облаков, дождей и снегов, плато и равнин. Они — святейшие места земли. В благодатном горном воздухе сознание расширяется, а тело освобождается от ядов. Даосский путь — это путь возвращения; поиск во внешнем мире помогает объять мир внутренний. Мудрец объемлет *сянь* — мудрость и святость гор.

ПУТЬ МУДРЕЦА

Познание Дао

Следование *Дао* есть путь духовного развития. Без *Дао* идти духовным путем невозможно. Без *Дао* развитие не имеет источника, корней, силы и смысла.

Следовать *Дао* — значит сосредоточиться на своей речи и поведении, обрести основу, установить связь с природой и найти гармонию между субъективным внутренним опытом и мирскими делами.

Когда человек искренне признает *Дао*, он признает его высшую ценность и вынужден согласовать с ним свою жизнь: *Когда выдающийся человек слышит о Дао, он прилежно ему следует. Это приводит к большим потерям: Кажется, что познание Дао дорого обходится. Кажется, что вхождение в Дао подобно отступлению. Обретение Дао порождает парадоксы*. Познание *Дао* требует целой жизни. Вхождение в *Дао* стоит жизненной силы. Обретающий равенство с *Дао* стоит на двух ногах, берет двумя руками, смотрит двумя глазами, укореняется двумя подошвами, танцует с двумя сердцами и спит с двумя мирами. Такова парадоксальная природа тела и ума.

Небо вечно, и земля существует долго. Но *бурные ветры не дуют все утро*. Жить с вечным *Дао* нашего я и с преходящим дыханием *Дао* внутри нас — это самая настоящая двойственность, парадокс. Каждым вздохом мы реализуем звук и значение *Дао* — а значит, слышим *Дао*. Слыша *Дао* и входя в него через процесс возвращения, мы испускаем свет через врата небес, тем самым утоляя жажду знания. Полного знания, о котором говорил Лао-цзы.

Познание *Дао* отличается от мирского познания. Мирским познанием движет «эго», оно стремится обогатиться тем, что предлагает мир. Когда человек больше не испытывает потребности познавать мир именно так, эта болезнь заканчивается и наступает просветление.

Познание *Дао* — спонтанное взаимодействие между я и окружающим миром. Этому нельзя научить, это нельзя повторить, это нельзя записать. Не нужно пытаться объяснить необъяснимое и

www.e-puzzle.ru

отыскать невидимое. Вот почему Лао-цзы просто заключает: *Познать себя — обрести просветление* (33:1).

Знание, которое можно передать, повторить, записать, не имеет никакого отношения к самопознанию. Это обычный процесс обучения вместо живого, настоящего, полного спонтанных взаимосвязей опыта самопознания. Познать других — обрести осведомленность (33:1). При этом можно остаться узким, ограниченным и скованным. Наша обычная осведомленность недостаточна, чтобы по-настоящему постичь и понять других. Знания, которые мы передаем друг другу, всего лишь способствуют дальнейшему поиску, помогают протянуть руку и обрести силу владения и контроля. К сожалению, погоня за знанием превращается во всепоглощающую страсть, одержимость. Именно по поводу этого интеллектуального поиска Лао-цзы отмечает: *знать меру — быть богатым* (33:2). Он особо выделяет истинное знание, которое ум обретает на основании оценки собственных знаний. Он утверждает: *знать, что ты не знаешь (всего), — есть величие. Не знать, что ты не знаешь (всего), — есть болезнь* (73:1). Знать можно лишь о том, что ты слышишь *Дао* и вошел в него.

Постичь простоту

Таков путь, позволяющий услышать *Дао* и войти в него. Когда мы наблюдаем очевидное и постигаем простое, можно просто присутствовать. Мы спокойны, умиротворены, нас не отвлекают тревоги и проблемы.

Очевидность — основа разнообразия, сложности, неопределенности и непредсказуемости. Простота — начальная стадия роста, расширения, развития и завершенности. Когда постигаешь очевидное и простое, исчезает рассчитывающий и планирующий ум, исчезает желание достигать результатов. Обучение упрощается благодаря полному сознательному вовлечению. Лао-цзы проясняет это следующим образом: *Легко поддерживать то, что пребывает в покое. Легко планировать то, что еще не обозначилось* (64:1). Поэтому *хотя простое незначительно, мир не может относиться к нему как к низшему. Если господа и правители смогут придерживаться простоты, все станет самодостаточным* (32:2).

Простота способствует продуктивности. *С непринужденностью ищи трудного. Воздействуй на великое, пока оно мало. Самые сложные дела в мире делаются, пока они еще легки. Величайшие дела в мире свершаются, пока они еще малы. Поэтому мудрец никогда не планирует великие деяния. Таким образом он совершает великое* (63:3–5).

Лао-цзы говорит, что *мудрец оставляет ум простым и всегда пребывает вне своего ума* (49:1,3). Простота ума, в отличие от его изощренности, — основа доброты. Простой ум, или то, что дзэн-буддисты называют не-умом, есть наивысшая широта человеческого ума и наивысшая его ясность. «Не-ум» — это отсутствие ума эгоистического. Это безграничное расширение осознания, которое оставляет довольно места всему, что возникает, ничему не сопротивляясь.

Жизнь с простотой — вот практическая сторона саморазвития. Мудрец живет для мира, а не для себя. Как он это делает? Во-первых, мудрец содержит ум в простоте: без отвлечения внимания, без напрасных трат энергии, без смятения ума. Он не включается в непрестанную борьбу за мирские блага. Он свободен от непрерывного беспокойства о себе.

Во-вторых, мудрец строит отношения с другими людьми просто и никому себя не навязывает.

В-третьих, мудрец открыт, гибок и не привязан к конкретному результату. Он чуток к окружающим. Его побуждают к действию надежды людей и печалят их беды. Когда люди хотят его видеть, он тут как тут; когда люди в нем нуждаются, он служит для них опорой.

Ценность умеренности

Когда мы постигаем очевидность и простоту, особую важность обретает умеренность. Она включает в себя выявление самого прямого и эффективного пути использования своей энергии. Благодаря умеренности человеку удается избежать нерациональных трат, а с ними и долгов, сожалений и наказания. Вот почему в учении Лао-цзы столь важную роль играет идея потери. Когда вес эго становится исчезающее малым, а метаболизм тела достигает оптимального уровня, энергия используется во благо окружающим. Умеренность подразумевает простую жизнь во благо всем.

www.e-puzzle.ru

Умеренность несовместима с какой бы то ни было эгоистичной стратегией, порождаемой злобой или жадностью. Источником злобы и жадности являются страх и одержимость; весь мир превращается в средство удовлетворения неутолимых желаний, страстей и мнимых потребностей эго. Человек, которым владеет жадность, боится потерь и нужды. Проявляется это по-разному. Но истинную умеренность не спутаешь ни с чем. Она свободна от напрасной траты энергии, связанной с эгоизмом, страхом, алчностью и беспокойством о себе.

Когда умеренность становится нормой повседневной жизни, человек не позволяет себе расточительства и не дает воли эго. Тогда потребление энергии не сопровождается загрязнением; эго ничего не ожидает от действия; сердце не отравлено; ум свободен от смятения; и действие не влечет за собой негативности.

Лао-цзы применяет это все по отношению к обществу, говоря следующее:

Таким образом, ни отдельной личности, ни обществу в целом нет нужды тратить все свои силы на заботу о себе или самозащиту. Нужно верить жизни, верить *Дао*.

Когда в доме соблюдается умеренность, человек заземлен и хранит безмятежность, которая побеждает любые жизненные тревоги. Ценность умеренности в том, что она дает покой, обусловленный отсутствием желания. Человек последовательно *достигает высшей пустоты* и целенаправленно *сосредоточивается на сдержанном покое* (16:1). Лишь благодаря этим качествам взаимодействуют все вещи. Нет неудачи, нет обратного действия, нет наказания, поскольку у человека нет никаких ожиданий, он не делает ничего дурного и ничего не тратит зря. У него нет потребности в обретениях и страха перед потерями. Гармония мира становится его другом.

Недуалистическая ментальность

Сквозь «дверь» таинственного входит двойственное: созидание и разрушение. И то и другое зависит друг от друга и необходимо друг другу. Все дуалистические явления зависят друг от друга и необходимы друг другу.

Когда человек ищет только красоты, он принижает уродство. Воспринимая красоту как чистоту, мы выказываем уродству пренебрежение. Оценивая добро как нечто чистое и высокое, мы основываем свое суждение на представлении о зле. Вселенная появилась благодаря делению единого надвое, и каждая часть зависит от своей противоположности. Истинная индивидуальность рождается из взаимодействия множества пар, явившихся из единства. И это же, в свою очередь, делает индивидуальность не-индивидуальностью. Красота и уродство — две стороны одной медали. *Велико ли различие между красотой и уродством?* (20:1) Разделяющая их линия очень тонка.

Исходя из этих парадоксов Лао-цзы заключил, что *бытие и небытие порождают друг друга, сложность и легкость дополняют друг друга, короткое и длинное служат мерилом друг для друга, высокое и низкое перетекают друг в друга, голос и звук гармонируют друг с другом, прежде и после следуют друг за другом* (2:2). И все же характер каждого человека являет нечто среднее между индивидуальностью и всеобщностью. Мы все еще различаем, мы все еще делаем выбор.

Сеть небес широка и редка, но ничто не проскользнет сквозь нее (75:5). *Большое или малое, многочисленное или скудное, награда или наказание — все это плоды Действия* (63:2). Оно есть мера добродетели и верности суждения. Благодаря добродетели внутреннее намерение (уровень сознания) и внешнее действие (физический уровень) интегрируются друг в друга, и ничто не остается вне игры. Хороший ходок не оставляет следов. Хороший оратор говорит безупречно. Хороший проектировщик не вычисляет. *Хороший привратник не запирает дверь, однако ее не открыть* (27:1). Все это означает, что нужно научиться взаимодействовать с миром, не навязывая ему себя и не становясь пленником собственных мысленных проекций. Не оставляй за собой никаких «хвостов» — ментальных отпечатков, — не будет и болезни. Не достаточно, как это принято у большинства из нас, сначала что-то делать, а затем отпускать все ненужное. Надо заблаговременно очищать каждую ступень, чтобы не поскользнуться и не упасть. Для достижения такого уровня бытия нужно просто быть тем, кто ты есть, и осознавать, что тебя окружает. Это все, что мы можем сделать.

www.e-puzzle.ru

Упорство приведет к переполнению; лучше отпустить. Навязанное единогласие не бывает прочным (9:1). Кто хвастает своим положением, теряет его. Кто выставляет себя напоказ, не виден. Кто оправдывается, не встречает понимания. *Кто бранится, ничего не добивается. Кто расхваливает себя, скоро теряет авторитет* (22:1). Из этого естественно следует: *Кто не показывается — виден. Кто не оправдывается — понят. Кто не суетится — преуспевает. Кто не наращивает силы — выстаивает. Лишь дух несостязательности прекращает состязание. Согласно древней поговорке: «Уступай — и сохранишь целостность»* (23:3–5).

Секрет мудрости: ребячество старца

Лао-цзы очень живо описывает психологическое и биологическое равновесие, поддерживаемое мудрецом. Хотя мудрец возвращается к духовному покою младенца и тело его свежо, его нельзя назвать идентичным ребенку. Между состоянием ума-тела ребенка и мудреца есть важные общие черты, однако есть между ними и существенные различия. Мудрец обладает основанной на опыте мудростью, которой нет у младенца.

В своей книге «Воспоминания, сновидения, размышления» (*Memories, Dreams, Reflections*) Карл Густав Юнг писал:

«Старость» в таком контексте означает близость к завершению биологического цикла и подразумевает богатый личный и социальный опыт — плоды долгого жизненного путешествия. С другой стороны, это последний этап, за которым следует смерть. Юнг отмечает, что этой стадии жизни свойственны «ограничения», поскольку старость символизирует смерть, умственную и духовную. Однако мудрец не испытывает страха. Он видел всё и готов «вернуться к собственному бытию».

Мудрец сохраняет невинность, свежесть и непредвзятость ребенка, обладая в то же время мудростью, которая приходит с жизненным опытом. Мудреца можно назвать «старым ребенком». Старый ребенок к концу жизни постепенно отходит от мира. Не потому, что мир ему опротивел, а потому, что его больше увлекает собственное сердце. Если ко внешнему миру взгляд привлекают изменчивые проявления форм, то ко внутреннему миру сердце привлекает созерцание бесформенной, неизменной и непостижимой вечности.

Важное различие между мудрецом и ребенком — жизненный опыт. *Быть осторожным, словно человек, пересекающий зимний поток,* — это описание размеренного сознания, развивающегося в результате опыта. Быть внимательным — значит хранить настороженность и сосредоточенность; быть сдержанным — значит проявлять смирение и восприимчивость. *Распростертость* — неограниченность умственного пространства; простота — способность оставаться свежим и полным энергии; *непрозрачность* — единство внутреннего и внешнего; *величие* — способность сохранять и восстанавливать внутреннее единство.

В мудрости мудреца сочетается старость и новизна, опыт и свежесть восприятия, готовность умереть и воспарить. Он полон жизненных воспоминаний, которые его не ограничивают; у него богатый жизненный опыт, который его не связывает. Он — учитель и друг, проводник и спутник, разрушитель старого и защитник нового; аккумулятор, порождающий и подзаряжающий всё на свете. Он — тело души и сердце духа, страж справедливости, голос народа и символ человечества.

7. Природа *дэ*

В некоторых переводах *Даодэ-цзина* текст делится на две части: *Дао* и *дэ*. Понятие *дэ* невозможно перевести одним словом. Оно может означать действие, добродетель, мораль, красоту и милосердие. *Дэ* — это проявление *Дао* во всех вещах. Чтобы проявить *дэ* во всей его полноте, нужно пребывать в гармонии с изначальной природой собственного я и всех вещей.

Согласно даосским представлениям, *Дао* и *дэ* невозможно понять в отрыве друг от друга. Особенности их толкования зависят от того, в каком порядке мы подходим к их изучению: то ли начиная с медитации, то ли с культивирования. *Дао* основано на медитации, *дэ* — на культивировании. Медитируя, мы собираем *ци* и заставляем ее циркулировать; культивируя, мы отказываемся от эго и очищаем сознание.

В даосской внутренней алхимии *Дао* и *дэ* одинаково важны. Но работать с ними одновременно — задача, практически неосуществимая. Практика, направленная на очищение ума,

может оказаться слишком трудной, когда тело голодно. Не менее сложным может оказаться и очищение тела, если ум не готов к созданию необходимой среды.

Как только прорастает семя *Дао*, происходит действие *дэ*. *Дао* невидимо — *дэ* видимо; *Дао* неосязаемо — *дэ* осязаемо;. *Дао* безлично — *дэ* личностно; *Дао* неподвижно — *дэ* привлекательно; *Дао* вдыхает — *дэ* улыбается. Благодаря этой эзотерической трансформации материя обретает видимость, форма — осязаемость, вещество — податливость, вера — достоверность. Все это добродетельные проявления *дэ*, порожденные пробужденной энергией Дао.

Выдыхание *дэ* — это сумма всех человеческих действий, совершаемых с участием нравственного суждения и под наблюдением духа. Действуя в соответствии с добродетельным действием *дэ*, человек испытывает вдохновение, воодушевление и душевный подъем; каждое его действие почетно и уместно.

С последним выдохом жизни *шэнь* собирает эликсир из энергий, сохранившихся в теле, и, под руководством просветленного мастера, или ангела, выдыхает их не через рот или нос, но через макушку. Это происходит лишь тогда, когда совершено благое действие, или *дэ*, и все долги оплачены. Если эти условия не выполнены, то человек после смерти остается призраком — голодным или блуждающим.

Чтобы выполнить эти условия, необходимо и культивирование, и медитация. Медитация любви может преобразовываться в культивацию благого действия, которому свойственны доброта, великодушие, гармония, беспристрастность, искренность и святость. Любовь больше не является умственной проекцией — она становится искренним проявлением сострадания, внимания и заботы, которые порождаются из ощущения единства между собой и другим человеком. По мере того как сила медитации и результат культивации порождают благое действие, мудрец объемлет и интегрирует животный, человеческий и божественный аспекты своего *я*.

БЛАГОЕ ДЕЙСТВИЕ

Согласно даосским представлениям, *дэ* — это все то, что «роняет» *Дао*. Лао-цзы пишет: *Когда Дао утрачено, оно превращается в Действие* (38:3). Здесь слово «утрачено» означает эволюцию от одного состояния бытия к следующему. Когда бесконечное и непроявленное *Дао* сдается активному *дэ*, оно становится видимым. *Дэ* представляет собой наивысшую степень трансформации *Дао* в материю, и оно сохраняет в себе высшую сущность *Дао*. Это нисхождение непроявленного в проявленное.

Такой процесс нисхождения напоминает проявление сверхъестественной силы, вмешательство божественного существа. Недаром Лао-цзы описывает *дэ* как *мистическое действие*. Напомним, что даосизм не подразумевает четкого разграничения явлений естественных и сверхъестественных.

Лао-цзы объясняет, что *человек, живущий в соответствии с Дао, единится с Дао. Так же он единится и с действием (дэ). Так же он единится и с потерей*. Сила *Дао* становится семенем жизни, которое превращается в эликсир добродетели или испаряется, обращаясь в ничто. Таким образом, *Дао* спасает дух или теряет земную жизнь. Вернуться домой с добродетелью — спасение; шагать вперед к могиле — потеря.

Среди значений китайского слова *дэ* есть «вознесение» или «поднятие», — возвышение человеческого духа от земного плотского тела к чистому духовному действию. Это созвучно европейскому пониманию добродетели, которое включает в себя нравственное совершенствование и действие, соответствие стандартам праведности, моральную чистоту, целостность характера, последовательное поведение и честность.

Однако не следует понимать добродетель как механическое следование правилам. *Дэ*, или благое (добродетельное) действие, представляет собой спонтанное взаимодействие между телом и умом, восприятием и реакцией; это живое, деятельное суждение о добре и зле, воплощение божественного и обыденного. Природа действует — люди исполняют; природа раскрывает — люди демонстрируют; природа реализуется — люди воплощают; природа проявляется — люди ведут себя; природа охватывает — люди ценят; природа интегрирует — люди распускают; природа объединяет — люди разъединяют.

Для обычного ума добродетель — нечто далекое, чистое и недосягаемое. Это моральное качество, свойственное лишь божественным существам. Добродетель есть нечто, о чем мы можем думать и к чему можем стремиться, но чего не в силах достичь. Мы можем вообразить ее, но не в силах ощутить; можем постичь ее умом, но не в силах использовать на физическом уровне.

Сяо-сюй и Да-сюй

Внутренняя алхимия пути *Дао* и *дэ* отражена в гексаграммах *И-Цзин* Сяо-сюй и Да-сюй, — мы уже вкратце упоминали их в четвертой главе. *И-Цзин* говорит о двух мистических энергетических полях — малом мистическом поле (Сяо-сюй, девятая гексаграмма) и большом мистическом поле (Да-сюй, двадцать шестая гексаграмма). Сяо-сюй связано с животным телом и духом, а Да-сюй — с человеческим. Даосский путь включает в себя интеграцию человеком обоих полей. Нам нужно обрести гармонию с энергетическим полем Матери-Земли и научиться трансформировать энергии планеты. Одновременно мы должны пребывать в гармонии с энергетическим полем мира людей, чтобы идти путем красоты, сострадания, нравственных ценностей и справедливости — путем благого действия *дэ*.

Рис. 43. *Малое мистическое поле Да-сюй, девятая гексаграмма*

Рис. 44. *Большое мистическое поле Сяо-сюй, двадцать шестая гексаграмма*

Малое мистическое поле связано с малым умом — умом самовлюбленным, эгоистичным, ограниченным культурными рамками. Большое мистическое поле включает в себя бескорыстный космический ум. Энергетически малое мистическое поле связано с биологически обусловленными инстинктивными действиями, направленными на самосохранение и выживание. Мир его интересует лишь постольку, поскольку он может удовлетворить свой алчущий глаз и голодный желудок. Большому мистическому полю чужды заботы о самосохранении и беспокойство о маленьком эгоистичном я. Ему свойственно ощущение широкого «я-ума», не ограниченного потребностями эго и животной природы.

Девятая и двадцать шестая гексаграммы Сяо-сюй и Да-сюй имеют одинаковые нижние триграммы: созидательная сила космоса и незримый свет небес. В Сяо-сюй верхняя триграмма — «ветер». Эта триграмма символизирует небесный порядок, сознательное восприятие и инстинктивные действия. В целом Сяо-сюй характеризуется подвижностью, возбуждением, нестабильностью и ненадежностью. Ей свойственны такие качества, как непрозрачность, туманность, негибкость и рассредоточенность. Ум — рассеян, без четкой внутренней ясности. Есть облака, но не дождь, удивление, но не пробуждение, — смятение, но не самопонимание. Внутренний характер не пробужден.

В гексаграмме Да-сюй верхняя триграмма — «гора». Возбуждение сменяется спокойствием, подвижность — предсказуемостью, нестабильность — стабильностью, ненадежность — надежностью. Когда гора заземляет дух и питает душу, ум проясняется, тело очищается, отношение обретает гибкость.

Я никогда не теряется, энергия никогда не истощается, дух никогда не умирает. Мудрец не связан. Он подпитывает себя из материнского источника и не нуждается в семье, чтобы продолжать свое существование. Он присутствует повсюду в мире, ему не требуется защита и утешение. Он одет в свет, он дышит жизненной силой, он нашел свое место во Вселенной.

Да-сюй указывает на свет и ясность, на ежедневное обновление характера. Да-сюй указывает на следование пути *Дао* и проявление в мире через *дэ*.

Иероглиф дэ

Правая часть иероглифа *дэ* состоит из четырех составляющих — «рука», «сосуд», «один» и «сердце». Эту часть иероглифа можно перевести примерно так: одно сердце поддерживает и направляет сосуд тела, который несет рука. Воистину, тело — самый святой сосуд человека, а наши руки — самые мощные и полезные инструменты. Однако без сердца нет основы; без чистого сердца нет трансформации. Эта часть иероглифа описывает медитативное состояние, когда руки едины с сосудом тела и ведомы чистым верным сердцем.

Рис. 45. *Китайский иероглиф дэ*

Все это действие сопровождается осторожными неспешными шагами (левая часть иероглифа). Движения рук свободны от беспокойства о сосуде тела. *Ци* поддерживает сосуд и

www.e-puzzle.ru

радует сердце. Руки сложены вместе, как во время медитации. Мир пребывает в безупречном порядке, и тело-ум находится в состоянии совершенной гармонии.

Но есть еще одна черта в этом китайском иероглифе, без которой останется неясной его суть. Эта черта указывает, что основа человеческого совершенства берет начало в сердце, сердце берет начало в духовном сознании, а духовное сознание — в сущности природы. Здесь есть все, и в то же время здесь нет ничего. Все линии, углы, пересечения и точки иероглифа *дэ* пронизаны, очищены и трансформированы огнем света. Это волшебная игра мудреца, который живет в *Дао* и движется в *дэ*.

ДОБРОЕ ДЕЙСТВИЕ

Тогда как силы природы безличны и непредвзяты — они ведь буквально бесчеловечны, — человеческие души склонны к состраданию, доброте и сочувствию. *Дэ* означает и добродетель, и доброту. Когда маленькое эго больше не управляет жизнью человека, его действие становится добротой. Когда практикуешь доброе действие, любовь перестает быть сознательной игрой, в которую играет эго. Она перестает быть одержимостью ума или неконтролируемым эмоциональным всплеском. Симпатия превращается во взаимное ободрение. Жалость превращается в бесстрашный акт любви. Негативные эмоции не ранят, позитивные — не наскучивают. Все эмоции очищаются, трансформируясь в сострадание.

Когда с помощью медитации любви восстанавливается бескорыстие, действие становится добрым и искренним. Когда внутри человека накапливается вселенская энергия любви, все биологические и психологические потребности оказываются удовлетворенными — ни в теле, ни в уме не остается места страстям и требованиям эго. Приходит вера в себя, сознательные страхи уходят. Тогда энергия человека становится свободной и доступной для полноценного использования.

Когда мудрец использует вселенскую энергию любви, его действие и добро, и искренне. Он добр и искренен по отношению ко всем: к добрым и заслуживающим доверия, к недобрым и не заслуживающим доверия. Через доброе действие объединяются как добрые, так и недобрые люди. Добрые трансформируют недобрых. Нет разницы между тем, что являет собой добрый человек, и самой добротой. Добрые приносят пользу недобрым — таким образом реализуется доброта. Заслуживающие доверия совершенствуют себя и в будущем будут пользоваться еще большим доверием. Не заслуживающие доверия компрометируют себя, однако всегда у них остается возможность завоевать доверие.

Благодаря любви доброе действие нескончаемо, неистощимо и непостижимо. Доброе действие составляет природу материнской способности созидать и взращивать, которая подразумевает самоотверженную любовь и готовность к самопожертвованию.

Малость дэ

Путь *дэ* — это малость, простота, искренность, покой, несоревновательность и недеяние. Когда ты мал, у тебя есть возможность для роста, расширения и развития. Это дает прекрасную возможность сохранять энергию, ибо малое потребляет минимум энергии. Когда сердце становится смиренным и честным, приспособленческие наклонности эгоистического ума исчезают, а стремление к достижениям и признанию видится иллюзорным.

Простота — это способ так организовать свою жизнь, чтобы в ней не осталось места смятению, умственному лукавству и лицемерию. Когда нет привязанности, ты ясно видишь тончайшие детали и свойства малости. Подобно новорожденному, малость требует всего твоего внимания без остатка, тщательнейшей заботы и самых основательных предупредительных мер. Любое ослабление осознания или случайная небрежность чревата проблемами.

Когда ты это осознаешь, оно проявляется естественно, само собой, — даже если ты не используешь простоту как метод. Любая лишняя мысль, соображение или усилие исключается. Малость дает покой. Пребывая в покое, человек замечает, что *масштабное действие подобно отступлению* (40:3).

Когда есть малость и простота, эго уходит с дороги, освобождая место для всего. *Это называется мистическим Действием. Поэтому все существа поклоняются Дао и превозносят*

Действие. Поклонение Дао и превознесение Действия происходит не по принуждению, но естественным образом (51:1–2,5).

Смирение и унижение

Унижение — одна из самых болезненных эмоций. Лао-цзы говорит: *Слава и позор наиболее неожиданны* (13:2). «Позор» и «унижение» — синонимы; этого чувства не хочет испытывать никто. В минуты унижения сознательный ум погружается во тьму и переполняется отчаянием. Человек ощущает себя совершено жалким и не видит никакой возможности спрятаться или убежать от этого чувства. Кажется, что ты ничего не стоишь и вообще не существуешь. С другой стороны, унижение способно эволюционировать в неоценимую возможность взглянуть на себя объективно, посмотреть на ситуацию с благодарностью и пониманием, уподобиться ребенку и в очередной раз восславить Бога. Поэтому стоит быть благодарным тому, кто стал причиной унижения. Такой опыт способствует развитию смирения, дает нам возможность избавиться от привязанности к своему самообразу, от представления о собственной значимости или о важности своего положения.

Сущность проработки унижения состоит в том, чтобы очиститься от искаженного восприятия себя, самомнения и гордыни и постичь безличность жизни, которая вечно движется своим курсом. Предлагаем вашему вниманию освобождающую медитацию для проработки унижения.

1. Нарисуйте в своем воображении ситуацию, когда вы испытали унижение. Переживите соответствующие мысли и чувства.
2. Проникнитесь болью и страданием; удерживайте эти ощущения в течение некоторого времени. Затем отпустите все энергии, мысля и чувства, связанные с этим унижением. Избавьтесь от них всех сразу и обретите свободу.
3. Не сердитесь и не отчаивайтесь. Посмотрите на ситуацию объективно. Что означает это унижение? Какой в нем смысл? Что вы узнали о своих привязанностях и о своем самообразе?
4. Отнеситесь к унижению как к ветру, как к чему-то повседневному. В них нет ничего личного и ничего особенного. Конечно, это не значит, что ветер и повседневные дела — ничто. Однако все события жизни нормальны и безличны, и в них нет ничего особенного.
5. Вы обнаружите, что унижение напрямую связано с привязанностью к неким ожиданиям, а также с заниженной самооценкой и недостатком свободы. Разрушьте любые внутренние преграды, мешающие вам открыться для чего-то нового и неожиданного.
6. Позвольте своему унижению и своему разуму полностью очиститься (так после тщательного обследования тело освобождают от самой причины заболевания). Благодаря осознанию сущности пережитого унижения вы очищаете свою личность, самооценку и чувство собственного достоинства.
7. Но готовы ли вы позволить своему уму-телу исцелиться? Возможно, по причинам, непонятным вам самим, вы предпочтете держаться за боль?
8. Этот урок в том, чтобы научиться освобождаться от тягостных чувств и ситуаций. Осознайте, что впереди вас могут ожидать новые унижения, однако теперь вы готовы достойно встретить их.

Подлинное достоинство и ложное достоинство

Достоинство предполагает уважение и высокую оценку со стороны окружающих. Это качество всегда присуще простому непринужденному добродетельному действию. Это достоинство *дэ*. Не путайте его с самодовольством эго, любующегося собственным образом. Такое чувство порождено неуверенностью в себе и страхом, а не подлинным достоинством. Человек, живущий в согласии с *Дао* и *дэ*, искренне ценит себя — это и есть истинное чувство собственного достоинства.

Чувство собственного достоинства в корне отличается от эгоистического самодовольства. Источник чувства собственного достоинства — осознанность. Это состояние открытости, сосредоточенности и отзывчивости.

Не удивительно, что подлинное чувство собственного достоинства освобождает нас из тюрьмы беспокойства о себе и ложного самообраза. Подлинное чувство собственного достоинства

www.e-puzzle.ru

гораздо глубже и сильнее, чем ощущение достоинства, порождаемое эго. Последнее ощущение достоинства обладает неутолимой жаждой самоутверждения. Его питает эгоизм, чувство национальной принадлежности, неосознанные системы верований и другие ограничивающие факторы сознания. Когда человеком руководит эгоистичное ощущение достоинства, он утрачивает способность к прощению, приятию, великодушию, доброте и состраданию.

Как можно думать о *дэ* — благом и добром действии — в мире, где доминирует принцип «я — прежде всего»? Руководимые эгоистическими побуждениями, люди считают, что нравственное действие — удел немногих индивидуумов и божественных существ. Люди не готовы поверить, что в основе Бытия лежит ничем не обусловленная бескорыстная всеобъемлющая любовь.

Любовь, сострадание и великодушие — вот проявления подлинного чувства собственного достоинства. Эти качества естественны для человека, свободного от излишнего беспокойства о собственной персоне.'

КУЛЬТИВАЦИЯ

ДЭ

Цзи дэ

Цзи дэ — это духовная работа по трансформации биофизического тела в любящее тело *Ци*, посредством которого в мире проявляется красота, добродетель и сострадание *дэ*. Слово *цзи* означает «накапливать». *Цзи дэ* — это накопление *дэ*, самая трудная часть духовной работы, более тонкая, чем медитативная практика, и более сложная, чем искусство делиться и отдавать. Это непрестанный процесс очищения. *Дэ* — это энергия, она недоступна для учета и владения. *Цзи дэ* — культивация доброты, энергии любви и самопожертвования. Даосские практики, направленные на аккумуляцию и трансформацию сексуальной и эмоциональной энергии, являются частью этого пути.

Цзи дэ — это процесс установления *дэ* как черты характера. Без накопления *дэ* у человека не может быть объективного *дэ*, ощутимого для окружающих. Именно эта практика накопления — день заднем, событие за событием, испытание за испытанием — растворяет эго, очищает тело и проясняет ум.

В мире существует много медитативных техник, которые стоит изучить, много умений, которыми стоит овладеть, много возможностей для тех, кто заботится о своем положении в обществе. *Цзи дэ* тоже можно учиться, но этот процесс невозможно постичь интеллектом. Нельзя проработать *цзи дэ* умом; но можно посвятить свою жизнь этой практике. Она болезненнее любой болезни, унизительнее любого унижения. Она богата страданиями: нужно быть готовым преодолеть сколько угодно блоков.

Невозможно передать кому-то *дэ*, — даже тому, кто принимает твою исполненную любви заботу и щедрое гостеприимство. Любой человек, желающий культивировать в себе характер *дэ*, понимает, что этому невозможно научиться у других. Это процесс самообучения. *Дэ* — это проявление космической доброты, воплощение мистического *Дао* в добром действии. *Цзи дэ* — это развитие нашей способности быть *дэ* и проявлять *дэ*. Это — основа духовного пути.

Ум как слуга

С точки зрения ума духовное развитие начинается с *я* и заканчивается «не-*я*». Это трансформация от сосредоточенности ума к полной и глубокой осознанности. Согласно представлениям даосов, духовное развитие начинается с не-*я* и достигает кульминации во вселенском *я*. Это путь, ведущий к единому проявлению *Дао* и *дэ*. Не-*я* — это чистое *я*, не окрашенное рациональным умом и интеллектом, не отвлеченное алчным и эгоистичным сердцем. Не-*я* — это сила мудрого ума и в то же время пространство чистого сердца.

Спонтанное проявление *дэ* не прибегает к умственным расчетам. Тут не задействован абстрактный ум, который наблюдал бы ситуацию со стороны, судил бы, комментировал и выдвигал требования. Согласно Лао-цзы, наши знания — это умственная информация, приобретаемая под влиянием сознательного желания или эгоистических стремлений. Такое знание и вправду способно принести немало пользы, — однако ум должен помнить свое место и быть слугой, а не хозяином.

Приобретать знания необходимо, однако, чтобы использовать их в соответствии с *Дао*, требуется особое искусство. Погоня за знаниями нередко перерастает в одержимость. Но тот, кто понял истинную природу и роль знания, начинает использовать его по-новому, и оно служит добродетельному действию. По-настоящему добродетельное и доброе действие не соответствует привычкам обыденного ума. Оно не служит потребностям эго. Его можно ощутить — но практически невозможно объяснить до конца; вообразить — но не понять; предвосхитить умом — но не проанализировать во всех подробностях. Спонтанное, естественное, праведное действие не принадлежит уму.

Когда развивается интеллект, процветают махинации (18:1). Одержимость интеллектуальным ростом, свойственная обычному уму, несет людям несчастье, а обществу хаос. В книге «Воспоминания, сновидения, размышления» Карл Густав Юнг развивает мысль Лао-цзы: «Согласно моим наблюдениям, самые сложные, самые неблагодарные пациенты не только заядлые лжецы, но в большинстве случаев принадлежат к тому же к числу так называемых интеллектуалов. У этих людей левая рука никогда не знает, что делает правая. Они — сторонники «классификационной психологии». Казалось бы, интеллект, не подвластный чувствам, может решать любые задачи, — тем не менее интеллектуалы, у которых не развиты чувства, страдают от неврозов». Интеллектуалы никогда не могут привести свои мысли в согласие с чувствами. Они не могут гармонизировать внутренний опыт с добродетельным действием *дэ*. Они идут по узкому коридору постоянных логических расчетов и интеллектуальных построений — и в этом беда западной цивилизации.

Только когда интеллект успокаивается, успокаиваются также и желания сердца. Когда рассеивается эгоистический ум, истинное Я занимает надлежащее место. Когда ум спокоен и безмятежен, проявляется его естественная просветленность, оригинальность и мудрость. Это — разум, лежащий далеко за пределами всего, чему можно обучить. Он связан с чистыми и целостными врожденными способностями индивидуума. Когда эти способности соединяются со своим источником, они превращаются во вселенское *я*.

Чтобы достичь этого, нужно овладеть своим я, — семенем *Дао. Совершенствуй я, и Действие будет чистым. Мерь я меркой своей индивидуальности* (54:1,2). Мы фокусируем осознание, прислушиваемся к сердцу, говорим ртом, проецируем через ум, сражаемся с не-*я* и ложным *я*. Мы делаем все это искренне и целенаправленно, стремясь объединить и согласовать все части своего я с *Дао*. Когда же все эти кусочки я обретают единство и целостность через природу *Дао*, никакой классификации больше нет, как нет и разницы между собой и другими. Тогда наша жизненная энергия больше не утекает и не рассеивается вследствие отвлечения или разделения. В таком состоянии есть внутренняя свобода, когда мы по-настоящему присутствуем, по-настоящему открыты и можем реагировать в духе *дэ* — в духе доброго и благого действия.

Истинное дэ и показное дэ

Одно из важнейших различий, которые делает Лао-цзы в *Даодэ-цзине,* — между внеумственным неэгоистичным спонтанным действием и обдуманным эгоистичным запланированным действием. В этом разница между *У-вэй* (что означает «действие без действия», или «недеяние») и исходящими от эго неестественными действиями, на которые расходуется так много энергии во всем мире. *У-вэй* — это спонтанное и непринужденное действие (или реакция), порожденное глубочайшим ощущением единства с окружающим миром. *У-вэй* — поведение, возникающее в ответ на течение Дао.

Когда высшее действие опускается до уровня низшего действия, спонтанность деградирует в сознательное действие. Возникает склонность к суждению и эгоистическое ощущение собственной правоты, *смягчающее последствия обязательств*. Когда же и ощущение правоты рассеивается, остается высшее правосудие, которое обязует, *но не способно адекватно соответствовать различным ситуациям. Поэтому оно несостоятельно* (38:2).

По-настоящему добрый человек не осознает своей доброты; в этом природа его доброты. Он не осознает, что добр. Он не думает, что совершает добрые дела. Он просто спонтанно реагирует на течение жизни, его реакции не отделены от восприятия ситуации, и он сам не отделяет себя от ситуации.

Правосудие, согласно Лао-цзы, появляется с исчезновением доброты. *Дао* деградирует, становясь благом. Благо деградирует, становясь добротой. Доброта деградирует в правосудие. Правосудие деградирует в ритуал.

Правосудие того типа, о котором говорит Лао-цзы, потворствует самооправданию и стремлению выгородить себя. Оно не имеет ничего общего с *дэ*. Оно основано на агрессии и противодействии агрессии. Справедливость в практике такого правосудия вовсе не истинная справедливость. Пред лицом правосудия бесстрашным грозит опасность: они могут лишиться жизни, а карма остается. В лице правосудия робкие могут найти защиту: их физические тела продлевают свое существование, в то время как сердца взывают о помощи. По мере того как правосудие включает в себя все больше и больше процедур, в обществе становится все меньше порядка и больше хаоса. Это не есть природа *Дао*; это не добродетельное действие.

Можно указать четкое различие между нравственной дисциплиной и общественным правосудием. Нравственная дисциплина побуждает человека совершать добродетельные действия, руководствуясь совестью, любовью и добротой. Когда любовь и доброта иссякают, ум реагирует бессознательно. Тогда процветает убийство, воровство, ложь и прочие «неправедные» действия. В тщетном стремлении компенсировать недостаток любви и доброты человек пытается нажиться за счет других, принося тем самым вред себе самому.

Так возникает понятие справедливости — нормы оценки морального поведения. Когда же справедливость растворяется в агрессии и властолюбии эго, набирают силу политические и религиозные ритуалы, оформляющие социальное поведение по определенным стандартам. Вместо того чтобы ориентироваться на *дэ* — доброе и благое действие, осуществляемое спонтанно, — общество равняется на догматические правила и процедуры. Это фальшивое *дэ*. На смену моральному поведению приходит коллективная деятельность и стремление соответствовать ожиданиям общества. Власть и авторитет переходит к группе избранных лиц, выдвинутых коллективным сознанием. Моральная дисциплина становится механической и поверхностной. Ничем не обусловленная бескорыстная любовь опускается до уровня эгоистичной любви с ее условиями и требованиями. Доброта превращается в инструмент для достижения личных целей, а сострадание становится прикрытием для удовлетворения желаний эго. Подлинная доброта и добродетель теряются в лабиринте грубых бесчеловечных рациональных правил, отстаиваемых эго. Это и есть ритуалы — фальшивка, имитирующая добродетельное действие.

Не-владение

Обретая внутреннее единство, *я* может войти в мистическое пространство *У-вэй* бездеятельного действия. *У-вэй* непостижимо, но понятно и просто.

Действие без действия, в котором проявляется *дэ*, порождает, но не владеет. Оно дает жизнь, питает и развивает, но не властвует. Оно не заявляет о своих правах собственности. Есть просто действие, просто *У-вэй*. Нет никакого я, выполняющего действие. Нет субъекта (я) и нет объекта (другой). Нет того, кто имел бы отношение к действию. Есть просто действие. В этом чистота *дэ*, доброго и добродетельного действия.

8. Владение собой и управление страной

ЖИТЬ ПРОСТО

Лао-цзы учит, что жажда славы и богатства нередко ведет к порочности и разрушению. Он предостерегает: *Сильные пристрастия обходятся очень дорого. Чем сильнее ты привязан, тем больше теряешь* (44:2). Когда жизнь проста, индивидуум и человеческое сообщество достигают гармонии. Из-за эгоистических стремлений и неумеренности человек утрачивает связь с землей, чувство равновесия и связь с самой жизнью.

Даосы считают, что простота ума неотделима от простоты образа жизни. Нам следует жить просто и спонтанно, — для этого нужно освободиться от жадности и от стремления иметь больше, чем необходимо. *Даодэ-цзин* подчеркивает, сколь вредна жадность, ибо она обедняет людей морально и духовно.

Удовлетворенность возникает из непривязанности. Согласно даосскому учению, энергию, движущую нашими желаниями и страстями, можно преобразовать и организовать таким образом,

что нам не придется ни удовлетворять, ни подавлять эти страсти. Это — свобода и подлинная удовлетворенность.

С точки зрения даоса, цикл рождение-смерть столь же естествен, как цикл день-ночь. Удача и неудача включают в себя друг друга. Понимая это, можно сохранять удовлетворенность даже в несчастье. Смерть — всего лишь продолжение жизни; они дополняют друг друга. Когда негативное и позитивное воспринимаются как гармоничное единое целое, в жизни не остается проблем. Они возникают, когда человек утрачивает связь с Путем природы. Даосы стремятся сдаться *Дао*, не борясь, не состязаясь и не навязывая Пути природы свои ограниченные желания.

Учение об искусстве сдаваться — очень важная часть духовной практики, ибо что еще может означать духовное освобождение, если не освобождение от нашего эгоистичного стремления стать не такими, какие мы есть, или от механизма, заставляющего нас хватать и отвергать?

Удовлетворенность, которой учит даосизм, очень актуальна в современном мире. Роскошь и неумеренное потребление разорительны и вредны для здоровья и психического благополучия каждого человека и всего общества. Тяга к богатству и материальным приобретениям обедняет нас морально и духовно, освобождение от такой тяги — обогащает, усиливает способность к любви и дарит безмятежность ума, здоровье и счастье. Понимание того, что удача и несчастье содержат в себе друг друга, бережет от психологических срывов, когда случается беда. То же относится и к другим парам противоположностей: успех и провал, здоровье и болезнь, слава и позор.

Стремление быть не такими, какие мы есть, влечет за собой напряжение и стресс. Научившись искусству *У-вэй*, или бездеятельному действию, вы принесете огромную пользу и обществу, и себе.

Отчасти смысл *У-вэй* состоит и в том, чтоб не навязывать свои субъективные мысли и верования другим людям. По мнению даосов, любая диктатура обречена на провал, ибо, нарушая принцип ненавязчивости, она разрушает гармонию.

Даосы учат, что *Дао* — великий Путь природы — свободен от эгоистических мотивов; природа дарит и питает, не требуя ничего взамен. Это — лучшее руководство на пути к удовлетворенности. Даосское послание об удовлетворенности подразумевает не пассивное подчинение судьбе, но бескорыстную преданность работе на благо всего человечества.

Равновесие

Как мы не раз убеждались, Лао-цзы ратует за простую естественную и спокойную жизнь. Чтобы обрести умиротворенность, нужно вернуться к вечному источнику, освободив себя от желаний и обретя текучесть воды. Во Вселенной есть два взаимно дополняющих начала: мужское активное (*Ян*) и женское пассивное (*Инь*). Гармония рождается из естественного равновесия активного и восприимчивого начал. Излишне активные люди сверх меры вмешиваются в естественный ход вещей, порождая проблемы. Слишком пассивные, наоборот, утрачивают свой центр, свою связь с землей и подлинную сущность, и тоже не могут сохранить естественный порядок. Лао-цзы подчеркивает, сколь важно для поддержания равновесия бездеятельное действие *У-вэй*. Сохраняя восприимчивость к *Дао*, человек интуитивно знает, сколько нужно сделать и когда остановиться. Важнейшая задача каждого из нас — понять себя и овладеть собой.

Путь к духовному могуществу не предполагает вмешательства или навязывания, на этом пути свершается все, что должно свершиться. Все, что нам нужно, — это следовать естественному течению вещей, а мир преобразуется сам собой. Конфликт личных желаний — вот что сбивает с пути, поэтому, освободившись от желаний, мы находим покой. Постигая собственную природу, мы постигаем природу всех вещей и следуем естественному ходу жизни, ничего не навязывая миру и не колеблясь. Мы внутренне спокойны и сосредоточены и можем действовать сообразно ситуации без насилия или нежелания.

МУДРЕЦ И НАРОД

Достижение без насилия

Слово «страна» у Лао-цзы имеет двойное значение. Иногда под ним понимается независимый народ со своими землями, жителями и правителем. Но иногда словом «страна» Лао-цзы обозначает человеческое тело — кости и плоть, управляемые разумом. «Обрести контроль над

страной» может означать «обрести контроль над собой» — над всеми непослушными особенностями тела, ума и эмоций, — объединяя территорию своего я под руководством высшего начала.

Страна в значении «государство» определяется через народ. Именно народ заботится о своей земле. Народ как общество представляет собой коллективное тело-ум со своими обычаями, привычками, отношениями, ценностями и правилами.

Лао-цзы рекомендует следовать *Дао* как в личной, так и в политической жизни. Он учит, что насилие противоречит природе жизни, пути жизни. А все, что противоречит природе жизни, скоро гибнет. Применение силы влечет за собой ответное действие, в результате урон несут обе стороны. Там, где проходит армия, царит опустошение. Там, где содержат большую армию, — бедность и нужда. Чем больше у страны оружия, тем больше у нее проблем. Лучше отступать, чем нападать. Не следует недооценивать противника. Можно встретить противника и победить его без боя. Но когда дело доходит до битвы, истинная победа достается доброму. Хороший лидер не прибегает к насилию; хороший боец не впадает в ярость; хороший победитель не мстителен; хороший работодатель скромен. Таков даосский путь взаимоотношений с людьми.

Милосердие дает отвагу и победу; экономность одаряет изобилием и великодушием; скромность ведет к лидерству. Небеса даруют любовь и благодать тем, чьего падения они не хотят. Кто знает, как сохранить жизнь при помощи этих качеств, не пострадает, ибо в нем нет смерти. Кто отважен в бою, будет убит, но тот, кто отважно избегает боя, останется жив. Можем ли мы судить, кто несет зло и должен быть убит? Есть главный палач, управляющий смертью, и кто пытается выполнить эту работу вместо Него, редко не навредит себе. Живое нежно и гибко, мертво. е — неподатливо и жестко; поэтому негибкое правительство будет свергнуто. Большая страна, словно низовье реки, куда стекается много воды; она может победить малые страны, расположив себя ниже их, но малая страна может победить большую, служа ей.

Чем глубже связь мудреца с источником, тем более осознанны действия народа. Чем больше в людях осознанности, тем больше в них веры и любви к своему источнику. Мудрец верит в себя и в народ; в результате народ исполняется веры.

Мудрец прост и скромен. Он не ставит себя выше других. Он не отделяет себя от людей; он сочувствует переживаниям, нуждам, стремлениям и страхам окружающих. А поэтому люди не сопротивляются ему, но следуют его примеру и наставлениям.

Мудрец не является политическим или религиозным лидером, но сочетает в себе качества того и другого. У него самое малое эго — оно уравновешивает непомерное эго императора. Это характерная черта в истории Китая.

Императоры династии Чжоу (1122—221 гг. до н. э.) изо всех сил пытались обосновать свое право на власть. Представители этой династии называли себя «сынами неба» — главного божества, — а свой успех в борьбе с предыдущей династией объясняли «благоволением небес». С тех пор китайских правителей так и зовут «сыновьями небес», а саму китайскую империю — «Небесной империей». Переход власти от одной династии к другой осуществляется с благоволения небес.

Подобные представления по сей день остаются неотъемлемой чертой китайских теорий власти. Чжоу определили институт императорской власти как промежуточное звено во взаимоотношениях между небом и землей. Небеса желают, чтобы потребности людей были удовлетворены; император назначен небом, чтобы следить за благополучием народа. Таково «веление», или «благоволение», небес. Если император, погрязнув в эгоизме и безнравственности, не способен должным образом заботиться о благополучии народа, небеса лишают такого правителя своего благоволения и благоволят кому-то другому. Но единственным верным признаком того, что небеса отвернулись от династии, может служить свержение императора. Если переворот удался, значит, небеса благоволят новому правителю. Если же нет, значит, они довольны прежним.

Благоволение небес — важное социальное и политическое понятие в китайской культуре. Считается, что его заслуживает тот правитель, который беззаветно служит на благо всего народа. В императоре видели, прежде всего, представителя сил, управляющих нравственной Вселенной.

www.e-puzzle.ru

Ожидалось, что император должен «действовать от имени небесного Дао» (*ти-тянь-син-Дао*). Его считали одновременно и человеком, и небесным божеством. Вера народа в божественную миссию и безраздельная власть — богатая пища для эго. Не удивительно, что некоторые правители вели себя авторитарно и своенравно. Простота, скромность и непритязательность мудреца служили исключительно важным противовесом подобным тенденциям.

Служение народу

Чтобы любить людей и служить им, нужно быть свободным от эгоизма и обладать внеумственными (естественными) осознанием, намерением, вниманием и вовлеченностью. Когда я-эго и все его склонности изгнаны из ума, сердце открывается и излучает всепронизывающую любовь. Любить людей — значит действовать с верой и добротой. Когда есть вера, люди живут счастливо и умирают спокойно. Вера позволяет уму мудреца обрести чистоту и ясность детского ума, а умам обычных людей — простоту и незамысловатость необработанного дерева. Улыбка мудреца — это надежда в сердцах людей.

Итак, Лао-цзы говорит: *Те, кто практиковали Дао в прежние времена, не просвещали народ, но приучали его к простоте.* Никто не может просветить другого человека. Просветление[8] — это индивидуальное путешествие по дорогам Вселенной. Когда человек живет просто, он обретает просветление в процессе дарованных Богом путешествий. Мудрец не навязывает людям знания, идеи или правила. Он доверяет внутренней мудрости каждого индивидуума.

Далее Лао-цзы отмечает: *Что усложняет управление страной, так это те знания, которые уже доступны людям. Из-за знаний, которыми владеют люди, управлять ими трудно*. Речь идет об умственном багаже. Знание есть ментальный продукт — семя ума, которое обычно присваивает себе эго. Интеллект стремится к сложности, а не к простоте. Но знать, что ты знаешь, — есть дар. Способность знать — человеческое искусство; обретать знания — значит обогащать эго; передавать знания — значит передавать одержимость эго.

Лучшее, что можно сделать со знаниями, — отказаться от них; лучшая стратегия общения со знающим — обрести опору в безмятежности незнания. *Поэтому, когда для управления страной используется знание, само же знание становится вором в стране. Когда для управления страной не используется знание, само знание становится Действием этой страны*. Когда мы не привязаны к знанию или к знающему, знание может служить на благо стране.

О какой модели управления говорит Лао-цзы? Тот, кто пытается управлять государством при помощи знания или ума, становится бичом для своей страны, тогда как тот, кто не пытается управлять при помощи знания и ума, становится для страны благословением.

Не стремиться владеть

Успех в миру определяется тем, насколько общество признает достижения человека в мирских делах. Действовать ради общественного признания — дело маленького ума и маленького сердца. Следовать *Дао* — значит в каждый миг реагировать спонтанно, осуществляя верное действие без привязанности к результату. В этом сила и величие правильного действия. Привязанность к признанию и награде помрачает взор человека и снижает его способность к правильному действию: Мудрец достигает величия, не совершая великих деяний. Поэтому он достигает величия. Лао-цзы утверждает, что *Успехом венчаются все дела. Оно не заявляет о своем существовании* (34:2). Стоит ли тогда беспокоиться об успехе?

С точки зрения даосов, подлинный успех — это личное освобождение и трансформация. Нет нужды беспокоиться об общественном признании. У многих людей *интерес к делу угасает раньше, чем они достигнут успеха* (64:6). Они либо не могут разобраться в себе, либо доходят до изнеможения прежде, чем добьются успеха. Но *мудрец желает не желать* (64:8). Это дает мудрецу свободу в любых обстоятельствах осуществлять *дэ* — доброе и благое действие. *Он умеет поддерживать природный ход вещей* (64:8). Это — ключ к подлинному успеху для обычного человека, для мудреца, для лидера или для целой страны.

РОЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВА

Легкое касание

Лао-цзы говорит, что *управлять большой страной — словно готовить блюдо из мелкой рыбы* (60:1). Не следует помешивать ее слишком часто, чтобы рыба не развалилась на кусочки. Наилучшее правительство не обнаруживает своего присутствия.

Лао-цзы утверждает, что лучший способ управлять страной — править в согласии с природой и быть простым и бережливым. Хорошее правительство не тревожит людей без нужды; оно по возможности не вмешивается в жизнь людей. Хорошее правительство не ведет активной политической жизни и не издает множества указов; оно управляет страной таким образом, чтобы по окончании любого дела люди сказали: «Все произошло само собой».

Лао-цзы учит, что слишком высокие налоги доводят народ до голода; а когда появляется слишком много правил, страна становится неуправляемой. Чем больше запретов, тем беднее народ. Чем больше издается законов, тем больше появляется преступников. Чем больше удобств изобретается, тем более жадными становятся люди. *Однако, когда правительство безмолвно, люди прямодушны* (58:1).

Управление страной может быть делом не менее сложным, чем борьба с физическим недугом. Когда тело пребывает в гармонии с умом и окружающим миром, оно здорово. Если гармонии нет, наступает разбалансировка и болезнь. Когда есть болезнь, ум должен взять на себя ответственность за поиски лекарства. Работа над преодолением болезни способствует дальнейшему росту и трансформации. Необходимость жить с болезнью помогает человеку понять значение и ценность жизни. Тело должно жить и умереть; душа должна вступить в вечный брак мира и любви.

Все проблемы в обществе создаются путаницей и конфликтами ума. Очень важно понимать, что ум черпает энергию тела точно так же, как правительство черпает энергию народа. Правительства процветают благодаря действиям народа. Без народа правительство — не более чем пустая эго-форма, а его административные здания — пустые кладбищенские часовни. Правительство — это группа заинтересованных людей, стремящихся к исполнению своих коллективных нужд.

Роль правительства состоит в том, чтобы интегрировать различные элементы общества, создавая единое гармоничное целое. Великая страна — *это мать мира и объединение мира* (61:1). Правительство есть невидимый разум, обладающий добротой, и видимое тело, обладающее тонкой, но мощной силой. Оно должно хранить прекрасную гармонию простоты, а не стремиться к непрестанному росту сложности. Это — истинная законность.

Мудрый правитель относится к нуждам народа как к собственным нуждам. Кто по-настоящему понимает нужды народа, тот знает, как должно работать правительство.

Гармоничные взаимоотношения

Малой стране недостает богатства и разнообразия ресурсов великой страны. Ее важнейшая и единственная забота — народ. Лишь благополучие народа должно быть главным делом всех стран — как больших, так и малых.

Идентифицировать народы и отличать их друг от друга позволяют культура, религия, мифы, этническая принадлежность и история. Можно ли понять современную культуру Запада, не понимая роль науки? Можно ли понять историю Индии, не познакомившись с йогической традицией? Можно ли проникнуть в сознание китайца, ничего не зная о даосской философии?

Гармоничные взаимоотношения между народами зависят от понимания этих различий. Если ум открыт, границы, определяющие и разделяющие народы, становятся видимыми и прозрачными. Пространство, окружающее нас всех, наполняется кипящей энергией. Каждый может пересекать эти границы. Это нейтральное добрососедское сосуществование. Гармоничное сосуществование, основанное на взаимной поддержке, — вот основа общения людей.

КОНФЛИКТ

Мягкость — наибольшая сила

Война — крайнее проявление конфликта умов, конфронтации эгоистов, извращенных представлений о справедливости, бессовестности и властолюбия. Когда вследствие недоразумения или недоверия возникает конфликт или конфронтация, напряжение может накалиться до такой степени, что участники противостояния не видят уже в своих взаимоотношениях ничего, кроме

противоречий и разногласий. Попытки навязать свою волю, подвергнуть соперника эксплуатации, подавить и оскорбить его могут перерасти в войну.

Лао-цзы учит, что слабые и угнетенные в конце концов побеждают власть имущих: *При столкновении армий побеждают те, кто плачет!* (71:4) Мягкость и податливость в конечном счете является наиболее могущественной силой. Она не ломается, потому что уступает.

Война саморазрушительна по своей природе. Если бы не было блоков, непонимания, эгоистической одержимости, привязанности к иллюзорным идеям, не было бы и войн. Война — это крайняя степень конфликта между индивидуумами и государствами. Понять природу войны — значит понять природу внутреннего конфликта человека — конфликта между духовным сознанием и ненасытным эго, между подчинением власти тела и стремлением в полной мере реализовать могущество ума.

В некотором смысле войну можно воспринимать как эволюционный механизм. Людям следует разработать другую стратегию решения конфликта между пассивностью и агрессивным стремлением контролировать ситуацию. Война рождается из разрушительной по своему характеру агрессии эго, тогда как мир воцаряется благодаря конструктивности человеческого духа. Необходимо отказаться от старых привычек и систем, за которые люди держались на протяжении многих поколений, чтобы развить новые. Процесс перемен чрезвычайно труден. Иногда и вправду только война может создать необходимые переходные условия, принудить людей к переменам и провозгласить новый порядок.

Внутренняя динамика войны двойственна; она имеет как негативное, так и позитивное измерение. Когда ради вхождения в свободу неизвестного разрушаются границы привязанности, будущее видится смутным и непредсказуемым. Можно уподобить это состояние процессу распада любой материальной субстанции. Однако война калечит и ломает людей, а поэтому нельзя утверждать, что кому-то необходимо непременно пережить ее опустошительные последствия. Ужасно стоять у порога смерти и смотреть, как в ее черную дверь уходят твои товарищи в полном расцвете лет. В зоне военных действий нет места для внутренней жизни и душевного покоя — есть только выстрелы, взрывы, разрушения, душераздирающие крики и запах горелой плоти.

И все это пламя разгорается от фитиля, подожженного огоньком эго, — огоньком обезумевшего ума. Поскольку война чужда совести, ей безразлична и социальная справедливость. Человек, развязывающий войну, придумывает себе оправдания, чтобы защитить свое эго.

Во время войны ничто не имеет значения, кроме вопроса, кто победит, а кто будет поражен. Победителю достается власть решать, что есть справедливость, а побежденному — лишь тлеющие угли ярости для предстоящего отмщения.

Если в каждом сердце живет совесть, войны не будет. Однако когда война неизбежна, больше шансов на победу имеет тот, у кого есть совесть. Это не значит, что недостаток совести непременно ведет к поражению. Победителем станет тот, кому достанется сила в результате естественного хода вещей. Никто не может изменить этот факт или повлиять на него. Называйте это Божьей волей или Божьей справедливостью, — но человек не в силах изменить естественный ход вещей.

Такова природа животного мира, к которому принадлежим и мы. Власть захватывают самые сильные, быстрые и умные. Те, кто слабее, медлительнее и глупее, составляют массу. Они занимают подчиненное положение и выполняют более примитивную, служебную работу. Бедные, умственно отсталые и необразованные проживают свою жизнь как могут. Более богатые, сильные и умные заботятся о тех, кто находится у них в подчинении, чтобы не утратить свое положение. На протяжении истории периоды расцвета бывали у многих стран — вспомните Рим, Персию, Китай, Монголию, Францию, Англию… Теперь настало время США. Надолго ли? Вот какое предостережение дает по этому поводу Лао-цзы:

Война — последнее средство

Лао-цзы придерживается гуманистического взгляда на войну, утверждая, что война — крайнее средство, а армия — инструмент несчастья. Для Лао-цзы оружие — инструмент страха; оружие — не для мудреца. Мудрец использует оружие лишь тогда, когда у него нет другого выхода, так как его сердцу дорог мир. Мудрец не радуется военной победе, ибо это означало бы

наслаждение войной. По самой своей природе победа в войне возможна лишь благодаря смерти и поражению других людей. К победе следует относиться серьезно, как к похоронам. Необходимо оплакать всех погибших.

Патриотизм есть продолжение узкой эгоистичной любви. Он отвергает беспристрастность, сострадание и справедливость. Война — крайнее проявление конкуренции. В конечном счете победителей не бывает. Война несет разрушения и убытки обеим сторонам. Победителя преследует страх и неуверенность в завтрашнем дне, побежденного терзает жажда мщения.

Для отдельных людей и для целых народов намного лучше сохранять простоту и не состязаться. Удовлетвориться тем, что есть, и жить в мире с соседями.

Что за прекрасный образ страны и народа: простое правительство и простые граждане. Если все люди заботятся о своем пути, они заняты своими делами и удовлетворены своей жизнью. Тогда умы умиротворены, и весь мир движется гармонично и спокойно.

9. Долгожительство и бессмертие

Считается, что конечная цель даосской практики — бессмертие. Чтобы достичь физически-духовного бессмертия, требуются многие годы сознательной работы, и удается это крайне редко. Тем не менее, занимаясь даосскими практиками, каждый может значительно улучшить качество своей жизни. Вера в реальность физически-духовного бессмертия помогает сосредоточиться на духовном пути, — однако одной лишь веры недостаточно.

При желании человек может переходить ко все более и более высоким уровням духовной работы. Мы начинаем с того, что учимся присутствовать в реальной жизни, трансформируем стресс в жизненную энергию и развиваем сострадание через любовь. Затем мы перерабатываем собранную энергию, чтобы тело оставалось здоровым и пребывало в гармонии с умом и духом, и учимся культивировать истинную природу духа. Затем мы открываемся для проработки возможностей, находящихся далеко за пределами циклов жизни и смерти.

Даосы ценят здоровье и долголетие как средства, которые позволяют значительно улучшить качество жизни. Здоровье и долголетие дают нам дополнительные силу и время. Но делает ли долголетие человека мудрецом или бессмертным? Прославленный даосский мастер Белое Облако (учитель Мантэка Чиа) рассказывал, что его учитель прожил далеко за сотню лет. Великий Мастер поселился в пещере высоко в горах для длительных медитаций, включавших в себя внетелесные путешествия к высшим уровням реальности и возвращение к источнику. Выполняя эти практики, он залепил нос и другие отверстия своего тела воском, чтобы туда не пробрались насекомые и не набилась пыль. Белому Облаку пришлось следить за тем, чтобы тело учителя не было съедено животными, пока его дух путешествует к источнику. Существует множество подобных историй, в которых верные ученики или просто ассистенты следят за телом мастера, практикующего медитацию высокого уровня.

Практикующий даос, доживший до весьма преклонного возраста и серьезно занимающийся саморазвитием и трансформацией энергии в дух, с большой вероятностью может стать мудрецом. Это зависит от индивидуальных особенностей практики. То же относится и к бессмертию. Если человек не завершил трансформацию своей энергии, он может достичь частичного духовного бессмертия или частичного физически-духовного бессмертия.

Бессмертие не означает способность сохранять одно и то же тело вечно. Не означает оно и способность осознавать свой дух в различных инкарнациях. Люди, практикующие медитацию, часто сообщают, что помнят прошлые жизни; возможно, это очень интересно и полезно, но, когда Даосы говорят об «обретении бессмертия», они имеют в виду нечто другое. Душа-дух человека не обретает освобождения, проходя через различные циклы инкарнаций. Духовному освобождению должно предшествовать очищение.

Существует разница между духовным бессмертием и физически-духовным бессмертием. Все дело в том, какого уровня практикой овладел человек. Понять это различие нетрудно. Духовное бессмертие наступает тогда, когда человек обретает способность самостоятельно извлечь свой очищенный дух из тела, пересечь внутренние границы и слиться с вечным источником — *Дао, У-цзи*, или Богом. В таком состоянии освобожденный дух может проявляться на внутренних планах,

но физическое тело обратится в прах и дух уже не сможет вернуться на планету в физическом облике.

Чтобы достичь физически-духовного бессмертия, нужно во время жизни в физическом теле пройти через сложный и долгий процесс, направленный на трансформацию всей своей физической, душевной и духовной энергии в духовное тело. При этом человек обретает все преимущества духовного освобождения, не утратив способности по желанию проявляться в физическом облике. Иными словами, когда человек достигает физически-духовного бессмертия, он способен дематериализовать и материализовать свое человеческое тело. Это редкое и выдающееся достижение.

ПСИХОЛОГИЯ БЕССМЕРТИЯ

Философия физического бессмертия освобождает ум от страхов и несчастий и позволяет любви и энергии более полно проявиться в вашей личности. Таким образом, эта философия представляет собой целостный комплекс идей, которые стоит проработать, даже если вы не достигнете физического бессмертия. Эта философия приведет вас к более позитивной жизни, даже если вам не удается достичь конечной цели. Увы, сама вера в то, что смерть неизбежна, убивает человека раньше, чем он действительно мог бы умереть. На самом же деле ваш дух изначально вечен; нужно только привести свой ум и тело в гармонию с ним. Философия физического бессмертия дарит надежду вашему телу.

Согласно психологии физического бессмертия, одно из важнейших различий между людьми — качество мыслей. Наука о психосоматических взаимосвязях доказала, что верования человека влияют на его здоровье. Мысли о вечной жизни укрепляют его. Но даже если вы дожили до глубокой старости, преодолев болезни и травмы, и практикуете даосские техники, — вера в смерть догонит вас рано или поздно, если вы от нее не откажетесь. Как для умственного, так и для физического здоровья очень полезно усомниться в том, что смерть так уж неизбежна.

Что служит причиной смерти? Загрязнение — физическое и энергетическое. Духовно очищаться — это значит избавлять себя от физических и энергетических шлаков быстрее, чем накапливать новые. Чем лучше человеку удается очищение, тем в большей степени он живет в духе и больше управляет сам собой. Человек, не противостоящий загрязнению, неуклонно движется к старости и смерти.

Чтобы практиковать психологию бессмертия, необходимо сократить негативность в своих мыслях и чувствах. Научитесь глубокому очищающему брюшному дыханию. Выполняйте даосские упражнения на ощущение *ци* (витальной энергии или жизненной силы) и *цзин* (животворящей энергии, половой субстанции). Научитесь культивировать эти энергии, сохранять их и очищать, превращая в *шэнь* (духовную энергию). При помощи *шэнь* вы сможете войти в *У-цзи*, вернуться к *Дао* и достичь бессмертия. Развивайте личную философию физического бессмертия — вечной жизни духа, ума и тела.

От Куй к Цай

В *И-Цзин* идея культивирования, сохранения, очищения и трансформации витальных жизненных энергий отображена в сорок пятой гексаграмме Цай (что означает «воссоединение»). Мудрец собирает воедино, очищает и трансформирует все энергии тела, ума, эмоций и духа. Гексаграмма Цай символизирует храм, возведенный в честь предков. В этом храме — храме человеческого тела — объединяются все духи. Все израненные души и помутненные умы, все аспекты и энергии тела и ума обретают очищение.

Рис. 46.*Воссоединение (Цай), сорок пятая гексаграмма*

Эта трансформация отражена в переходе от сорок третьей гексаграммы Куй («прорыв»)[9] к гексаграмме Цай. Гексаграмма Куй означает прорыв после долгого периода накопления напряжения, — так переполненная река прорывает плотину или туча проливается дождем. Энергии будущего «прорыва» подвергаются «собиранию» и трансформации.

В процессе этого преобразования духовный ум обретает новую высоту, чтобы следовать более возвышенному духовному пути. Потребности индивидуума снижаются, он отказывается от инстинктивного поведения ради восприятия энергии *дэ*. Когда же *дэ* объединяет всех духов в одну

семью, потерянные души восстанавливаются и обретают единство. Распускаются духовные цветы, созревают духовные плоды, приходит долголетие и достигается бессмертие.

Все это можно представить себе как переход от заказа к работе, от дисциплины к послушанию, от самоосознания к самореализации. Долголетие — это заказ, дисциплина и самоосознание. Бессмертие — это работа, послушание и самореализация. Долголетие — это желание, бессмертие — его осуществление.

Жить полнокровно

На протяжении всей истории долголетие было одним из величайших желаний человека. И ничто не влечет нас к себе сильнее, чем духовное бессмертие. Поиск физического и духовного бессмертия — исключительно мощная и позитивная духовная практика. Однако лишь очень немногие люди могут предсказать ход своего физического жизненного путешествия. Мастера медитации способны на это. Хороший врач может предсказать исход жизни пациента, основываясь на том, какие патологии он наблюдает. Человек с ясным сознанием тоже способен заглянуть в будущее. Тем не менее духовная жизнь протекает независимо от физической.

Ум играет важную роль в смерти и умирании. Если человек решается совершить самоубийство, ничто не сможет остановить этот процесс. Решение приходит изнутри. Верный подход — это жить полнокровно, не сопротивляясь природе ни жизни, ни смерти. Иллюстрацией такого подхода служат жизни Будды и Иисуса, а также непревзойденных мастеров медитации. Однажды Будда съел отравленного мяса, и это ускорило его смерть; Иисус был распят на кресте вскоре после своей памятной трапезы. Оба знали, что их ждет: смерть через овладение духовным путем.

Продолжительность жизни в несколько сот лет была нормой для некоторых даосских мудрецов. Утверждают, что Гуан Чен-цзы, гуру Желтого Императора, прожил более двенадцати сотен лет. Однако долголетие не тождественно бессмертию. Чтобы обрести бессмертие, вовсе не обязательно прожить долгую физическую жизнь. Ван Чуньян, основатель даосской школы Совершенной Реальности (*Complete Reality*), прожил всего пятьдесят девять лет.

ПЕРЕМЕНЫ И НЕИЗМЕННОСТЬ

Когда эго отходит на задний план, тело обретает способность полнее реализовать себя в своем физическом жизненном путешествии. Когда исчезает ум, полнее проявляется бессмертие — врожденная духовная сущность. Долголетие — это процесс перемен внутри неизменного; бессмертие — стабильная черта в переменах, неизменное в изменчивом. Эго не в силах предсказать перемен, ведущих к установлению или разрушению неизменности.

Формирование мира имеет свой механизм и свое великое правление. Механизм этот — жизнь и смерть, рождение и перерождение. Никогда не прерываясь, от восхода до заката, днем и ночью вечно повторяется безмятежная непрерывность процесса свободных перемен. От мужского к женскому, от белого к черному, он огня к воде направлена сила проникновения. От женского к мужскому, от черного к белому, от воды к огню направлена сила приятия. Проникновение и приятие сосуществуют непрерывно, без какого бы то ни было намека на начало и конец. Они никогда не разлучаются: формированию мира присуще внутреннее Единство. Это действие исходит ниоткуда, но присутствует везде.

Когда работает ум, мы начинаем понимать принципы мира. Когда ум меняет направление, мы понимаем перемены в нашем изменчивом мире. Когда ум прекращает меняться, мы постигаем, что перемены неизменны. Неизменная реальность за пределами движений ума составляет природу *Дао* и рождение Вселенной.

Вечность

Вечная неизменность за пределами жизни и смерти есть бессмертие *Дао*. Долголетие связано с формой: оно трансформирует и деформирует. Оно существует между рождением и смертью, ростом и уходом на покой, движением вперед и возвращением. Бессмертие обнаруживает перед нами нескончаемую вечность. Лао-цзы уточняет:

Здесь Лао-цзы исследует *Дао* через возвращение к вечной неподвижности. Он обнаруживает, что судьба, не тревожимая умом, движется по неизменному курсу. Это — реализация просветления. Такое знание придает человеческому уму беспристрастность и равновесие. Эта

беспристрастность есть пребывание в теле *Дао*, состояние возвращения, небытия и невещественности.

Тело и ум могут управлять переменами и циклами жизни подобно тому, как движение солнца и смена фаз луны управляют светом на земле. Время заботится о себе. Нет нужды помнить все, нет нужды цепляться за все. Обновление и перемены — дети *Дао*. Это процесс приятия; это признак внутренней устойчивости; это царственный ум и тело Дао.

Все, что мы переживаем, — есть перемены. С момента зачатия до того времени, когда определится наш независимый жизненный путь; с той секунды, когда возникает идея, и до времени ее реализации в мире мы постоянно участвуем в процессе эволюционных перемен.

Каждый миг есть просветленное путешествие. Если ум не присутствует, а тело не готово, необходимо повторение и возобновление — до тех пор, пока ум не освободится. В этом величие и великолепие реальности просветления. Жить полнокровно, умирать окончательно. Затем двигаться дальше, не оглядываясь, словно ничего и не случилось. В этом истинный парадокс учения Лао-цзы. Чтобы практиковать такой подход, нужны чистота, невинность и смирение. И еще нужна внутренняя гибкость тонкого тростника.

(78:1–3)

На основании собственного опыта и наблюдения природы Лао-цзы понял, что текучесть, гибкость, мягкость и податливость принадлежат жизни. Обладая текучестью, человек не сопротивляется времени и переменам, и потому они не вредят ему. *Мягкость и податливость — спутники жизни.*

В присутствии духа

Удовлетворить свой ум присутствием — важнейшая задача развития и применения *У-вэй* — бездеятельного действия, вне-умственного действия. Удовлетворить свой ум присутствием — это значит в полной мере позволить присутствовать духу. Это значит обеспечить постоянное ежесекундное единство биофизического действия и психодуховного осознания. Тут требуется полное умственное осознание, не задающееся вопросами относительно значения и результатов деятельности. Нет нужды ни в каких гипотезах, которые предваряли бы действие, и не нужен никакой контроль в отношении его результатов. Любить и быть любимым — эффективная практика полного присутствия. Когда реальность присутствия сведена к нулю или заблокирована, создается энергетический дисбаланс или дефицит. Ум проявляется через желания и тоску вследствие потери связи с любовью через присутствие. Если разрыв связи продолжается достаточно долго, надежда уходит, депрессия затуманивает ум, краски жизни меркнут. Это похоже на увядание прекрасного цветка.

Именно это имеет в виду Лао-цзы, говоря, что *сильные пристрастия обходятся дорого* (44:2). Однако привязанность — это реакция на энергетические качества света или тьмы. Привязанность к духовному пути подразумевает некоторые жертвы в физической жизни, однако позволяет освободить свое я. Привязанность к темной силе опустошает всё, доставляя удовлетворение лишь материальному и дьявольскому миру.

Вместо того чтобы полностью отдаваться присутствию, ум стремится ограничить свою среду и нарастить эго. Такова природа животной эгоистической деятельности, движимой страхом утратить связь через присутствие. В свою очередь, аргументы эго оказывают давление на биофизиологическое действие. В результате психодуховное богатство жизни — «бытие в присутствии» — деградирует до уровня одержимости эго-контролем. Богатство жизни заменяется одержимостью материальным обогащением. Благодаря одержимости эго добивается удовлетворения; благодаря одержимости ум избегает опасности заблудиться в реальности. Трансцендентная природа реальности становится не более чем мыслеформой. Реальный образ небес отдаляется. Жизнь теряет смысл; смерть не сулит удовлетворения.

Это касается реальных объектов, к которым привязывается ум, а также самого акта привязывания. Объекты представляют образы и являются символами поведения, обусловленного привязанностью. В подобном привязывании человек цепляется за будущее, — он живет в страхе и постоянно думает, что ему чего-то не хватает. Человек уже не присутствует — он уже не

позволяет себе вечно полного и обогащающего присутствия духа. Такой подход к жизни истощает *ци* и ведет к болезни и смерти.

ДАОССКИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБРЕТЕНИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ И БЕССМЕРТИЯ

Дао — это гармония *инь* и *ян*. При зачатии каждого человека эта гармония проявляется нисхождением вечного янского *ци* небес и восхождением эволюционирующего иньского *ци* Матери-Земли. Однако эта гармония со временем почти всегда теряется и нуждается в восстановлении. Большинство людей очень редко соприкасаются с истинной природой этой вечной гармонии и редко ощущают блаженство гармоничной красоты. Однако даосская сексуальная практика позволяет соприкоснуться с ней.

Даосы верят, что, когда мужчина и женщина соединяются в любовной близости, их оргазмические энергии сливаются — как сливаются сперматозоид и яйцеклетка, — и в том участвуют вселенские, космические и земные силы *ци*. (Даосы называют это соединением неба и земли.) Энергия этого процесса столь сильна, что способна породить новую человеческую жизнь. Однако обычные сексуальные практики влекут за собой расточение драгоценной жизненной силы. Люди неосознанно истощают свою энергию, подрывая тем самым собственное здоровье. Перенаправив сексуальную энергию, они смогли бы обогащать свои сексуальные переживания, исцелять и омолаживать свое тело, а также трансформировать низшие энергии в высшие, духовные энергии.

Обычный оргазм представляет собой лишь пульсацию в зоне половых органов. (Так называемый генитальный, или внешний, оргазм.) У мужчины такой оргазм непродолжителен и не может быть повторен после того, как истечет семенная жидкость. У женщины аналогичные переживания более продолжительны, но тоже не приносят особой пользы ее телу. Если женская сексуальная энергия не направлена в определенные каналы, она покидает тело во время менструации. Эти потери *цзин* могут негативно сказаться на здоровье и сексуальности.

www.e-puzzle.ru

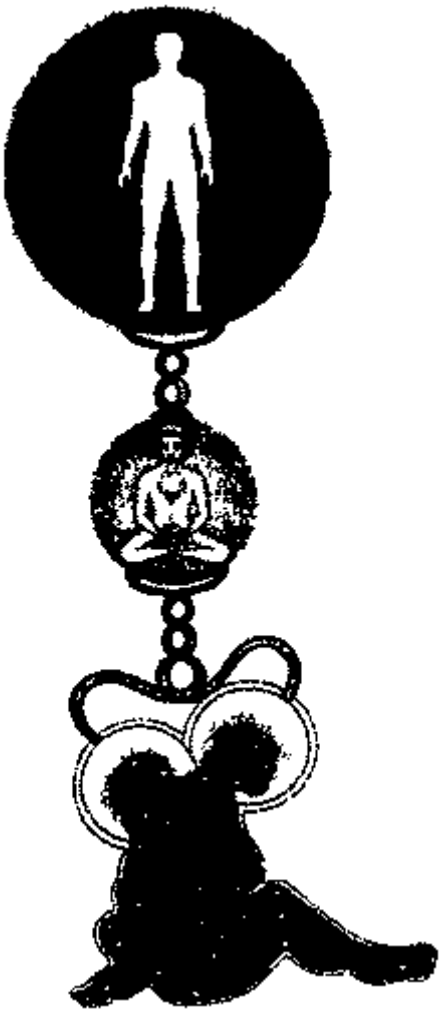


Рис. 47. *Совершенствование и трансформация цзин и ци в шэнь*

Внутренний оргазм сопровождается оргазмическими переживаниями во всем теле, не только в гениталиях. Он может продолжаться часами, то нарастая, то ослабевая. Перемещая оргазмические пульсации в более высокие центры тела, можно вдесятеро усилить свои ощущения. Одновременно этот процесс позволяет сохранить семенную жидкость. Когда же человеку удается поддерживать состояние оргазма в течение длительных периодов времени, вселенская и земная *ци* нарастают и сливаются в ощущении высшего блаженства.

Даосы считают, что единственный случай, ради которого стоит эякулировать и терять *цзин,* — это зачатие ребенка. К сожалению, в погоне за генитальным оргазмом люди беззаботно растрачивают свое здоровье. Эякуляция вызывает кратковременное ощущение облегчения, в ходе которого сексуальная энергия покидает тело. Растрачивая *цзин*, женщины тоже лишают себя подлинного сексуального удовольствия и удовлетворения. Внутренний оргазм полнее, дольше и гораздо полезнее, поскольку стимулирует не только половые органы. Этот ток пронизывает все органы, железы и нервы, заряжая их животворной *цзин*.

Некоторые религии осуждают секс, окружают сексуальность атмосферой страха и неприятия. Секс — это мощная и, по существу, нейтральная сила. В ней нет ничего хорошего и ничего плохого, и она способна усилить любое позитивное или негативное качество, присутствующее в нас. Мощная энергия, создающая новую жизнь или способствующая духовному росту, может быть потрачена на усиление негативных состояний. Сексуальная энергия подобна огню: он помогает готовить пищу, обогревает жилище, создает уют. Но если использовать огонь неверно, он сожжет дом дотла. Сексуальная энергия может укрепить ваше здоровье, наполнить жизненной силой и подарить долголетие. Очень жаль, что, стремясь предотвратить неправильное

www.e-puzzle.ru

использование секса, некоторые религии отрицают его и проклинают, порождая устойчивые ошибки в умах людей.

Практикуя безбрачие, мастера, монахи, монахини и жрецы учатся использовать свою сексуальную энергию для умножения добродетелей и соединения с духом. Сосредоточенность на Божественном начале позволяет им поднять сексуальную энергию к высшим центрам тела, трансформируя ее в энергию добродетели. Это действительно ведет к духовному росту и единению с Богом, но возможно лишь при условии полного сохранения и преобразования сексуальной энергии.

Безбрачие само по себе позволяет избежать потери *цзин*, однако еще не способствует поднятию энергии в высшие центры человеческого тела для трансформации и объединения с высшими силами. Для повседневной жизни большинства людей безбрачие и вовсе неприемлемо. К сожалению, у многих людей сложились ошибочные представления о сексуальных практиках, а потому они даже не пытаются научиться должным образом использовать сексуальную энергию. (Подробно даосские сексуальные трансформирующие практики описаны в книгах Мантэка Чиа «Даосские секреты любви», «Совершенствование женской сексуальной энергии», «Совершенствование мужской сексуальной энергии», «Даосские секреты любви для двоих».)

Вкусив плоды искусства сохранения сексуальной энергии, люди разных культур и национальностей больше любят, берегут и защищают природу. Теряя слишком много *цзин* через обычные сексуальные практики или через наркотики, алкоголь и курение, человек занимается саморазрушением. В постоянной погоне за чувственными наслаждениями многие люди скатываются к беспричинной жестокости и разрушают все вокруг себя.

Любопытно отметить, что производители рекламы нередко стараются завладеть нашим вниманием именно через сексуальное стимулирование. К сожалению, в нашем обществе распространено мнение, что одной из функций секса якобы является высвобождение подавленных энергий и эмоций. В действительности же секс — это источник энергий, необходимых телу. Сексуальное желание — на самом деле не стремление к высвобождению энергии, но поиск новых ее источников, призванных пополнить израсходованную *цзин ци*.

Когда теряется слишком много сексуальной энергии, мозг и половые органы опустошаются. Люди бессознательно тянутся к другим источникам в попытке удовлетворить потребность в стимуляции. Они жаждут все новых оргазмических удовольствий, поскольку привыкли выводить *цзин* из тела; в результате они испытывают отчаянную нужду в пополнении внутренней энергии. В стремлении удовлетворить свои внутренние потребности они на самом деле опустошают себя, полагаясь на свои старые сексуальные привычки. К сожалению, наркотики и алкоголь тоже дают телу определенную стимуляцию (своего рода ложный оргазм). Привыкание к этим веществам увеличивается по мере того, как они ослабляют тело и ум. Чем больше энергии теряется, тем больше телу приходится восстанавливать, чтобы достичь нужного уровня стимуляции. Когда люди курят, пьют или принимают наркотики, страсть к стимуляции овладевает ими тем в большей степени, чем меньшими становятся их энергетические запасы.

Даосы полагают, что каждый акт саморазрушения через чрезмерную стимуляцию чувств подобен маленькой смерти. Разрушительные склонности усиливаются по мере того, как человек пытается восстановить потерянную *цзин* при помощи средств, дополнительно истощающих тело. Поиск источника энергии превращается в одержимость, что нередко приводит к насилию. Когда тело достигает подобного состояния, подсознание продолжает разрушительную деятельность по инерции. Оно склонно разрушать себя и все вокруг.

Кроме страсти, гнева и насилия, существуют и другие, на первый взгляд более безобидные проблемы, связанные с жадностью и одержимостью. Деньги стимулируют нас властью, которую они дают, а когда мы отдаем им все свое время и энергию, они начинают управлять нашей жизнью. Подобные явления нередко возникают именно потому, что в своей повседневной жизни мы теряем слишком много *цзин* и частично утрачиваем контроль над своим телом и разумом. Недаром многие религии, как уже отмечалось, предупреждают своих последователей о разрушительном потенциале секса. Проблема в том, что они не дают верующим инструментов, позволяющих контролировать эту могущественную энергию. Некоторые религии рекомендуют

www.e-puzzle.ru

безбрачие, подавление сексуальности или ограничения в половой жизни. Однако простое подавление нередко приводит к обратному эффекту. Если слишком долго сдерживать эмоции, они в конце концов прорываются наружу в самый неожиданный момент и доставляют множество неприятностей. Подобным образом и человек, лишенный секса, может изрядно накуролесить, когда наконец утратит контроль над своей сексуальной энергией.

Овладев даосскими практиками, вы сможете развивать, очищать, направлять и трансформировать все энергии, доступные людям. Это приносит здоровье, бодрость и долголетие, помогает обрести энергию для более высоких духовных практик и духовной трансформации, ведущей в конечном счете к духовному бессмертию.

ГАРМОНИЯ ВЕЧНА

Чтобы достичь долголетия и духовного бессмертия, нужно жить в гармонии на всех уровнях бытия. Дух — это *ян*, душа — *инь*. Соединяя их, мы сохраняем Единство. Мы — дети Матери-Земли и небесного отца. В нашем теле-уме содержится божественная янская *ци* и земная иньская *ци*.

Человеческая жизнь богата, когда не прерывается связь со вселенской гармонией небес и земли — божественной и человеческой, внутренней и внешней. И чувствовать ее начинает тот, кто обретает простоту, неподвижность и спокойствие. Это — проницательность. Это — знание того, что существенно и вечно, а что — нет.

Высокое зиждется на низком

Этот процесс иллюстрирует пятнадцатая гексаграмма Цянь. Цянь означает «скромность». Эта гексаграмма состоит из триграмм Гэнь (спокойствие, гора) и Кунь (восприимчивость, земля).

Гора — самый младший сын божества, представитель небес и земли. С горы нисходит благословение небес, у ее вершины собираются облака и дождевые тучи, она сияет ярким небесным светом. Пятнадцатая гексаграмма иллюстрирует, что такое скромность и как она проявляется в великих и сильных людях. Кунь — земля — расположена здесь выше горы. Низкое положение — это качество земли. Именно поэтому на гексаграмме она помещена выше горы. Подобным образом низкое положение влияет на простых, смиренных людей — оно их возвышает.

Рис. 48. *Скромность (Цянь), пятнадцатая гексаграмма*

Гармония между небом и землей, между *ян* и *инь*, маскулинным и фемининным началами, духом и душой, созиданием и восприятием состоит в признании и объединении, обобщении и приятии, сбережении и сохранении. Они могут быть настолько близки, насколько хотят, и настолько далеки друг от друга, насколько им нужно. Они — Одно, Единство. Они — целое, гармоничное, чистое я. Внутренние и внешние взаимоотношения расширяются и больше не ограничиваются «назначенной» им ролью. *Я* и *Он* больше не могут быть определены отдельно друг от друга. Все люди — братья и сестры. Любовь является одновременно внутренним видением и страстью, простирающейся на всю Вселенную. Сострадание — это вдох и выдох. Доброта — умение отдавать и получать. Страсть больше не связана со стрессом; мудрость больше не бывает наигранной. Обновление всех взаимоотношений неизбежно и гармонично. Эго растворяется в ничем не обусловленной любви и осознании. Ум расширяется, превращаясь во вселенское понимание. *Дэ* становится проявлением жизненного путешествия.

Форма и бесформенное

Каждый миг — трансформация; каждый миг — это смерть. Мы состоим из заданной нам формы (физической, умственной, духовной) и бесформенного внутри нас. Форма слагается из всего, что составляет наш физический облик. Бесформенное — это душа и дух. Форма умирает, бесформенное пребывает вечно. Такова природа энергетической трансформации. На подсознательном уровне материя и энергия неотделимы друг от друга. Они обладают формой,

поскольку способны изменяться и трансформироваться, и в то же время бесформенны, поскольку внутренне завершены.

Огонь как таковой никогда не гаснет, хоть каждый костер догорает. Вода никогда не высыхает, при этом каждая молекула воды когда-нибудь испаряется. Мы умрем, и все же никогда не умираем. Что умирает? Это всего лишь трансформация — изменение формы тела-ума.

Сейчас и в каждую секунду мы совершаем путь между рождением и смертью. Мы живем в потоке перемен и в то же время пребываем в совершенной неподвижности. Когда мы не боимся смерти, не боимся будущего, не боимся жизни, — мы полностью постигаем жизнь и живем с легким умом и сердцем. Мы живем прозрачно, и носорогу некуда вонзить свой рог.

Хунь и по в момент смерти

Умереть сознательно — значит полностью осознать *хунь*, или небесную душу. Это значит освободиться от патологической привязанности к по, или земной душе. *Хунь* — это эфирная душа. *Хунь* более янская и тонкая по своей природе. *По* — физическая и иньская. Это плотская душа. Она тесно связана с физическим миром и в момент физической смерти уходит в землю.

Если в момент последнего выдоха предсмертное осознание *хунь* остается с *по*, оно вливается в земную энергетическую структуру призрака, который выходит через врата рта, носа или ушей. Эта энергетическая структура не возносится и не соединяется с высшими энергетическими сферами в третьем глазе или в макушечном центре, как это бывает в идеале. Если этот призрак добрый, он станет бродячим призраком, если злой — голодным.

Когда смерть происходит осознанно, предсмертное осознание *хунь* отсоединяется от *по* и возвращается к своей исходной форме *шэнь*. Принимая в себя свет, этот индивидуальный дух кристаллизуется в духовное существо, напоминающее разве что лазерный луч. Когда любовь бескорыстна и полностью очищена, она становится чистым *я* и чистой любовью внутреннего *я*-Бога. Духовное тело — это свет, духовная мотивация — любовь. Тело бесформенно, и его действие бессмертно.

Бессмертие лежит за пределами сфер физического и ментального. Это — высшая интеграция, объемлющая все, ничего не оставляющая в стороне или позади себя. В бессмертии есть блаженная удовлетворенность и нет страха одиночества. Нет чувства, что что-то мертво, а что-то живо, нет осознания жизни и смерти. Парение прочь из жизни лишено печали — человек проходит мимо прощения сердца и привязанностей ума. Сознание становится зеркалом, а эго воспринимается как старая привычка. Это слияние с чистейшим светом, возвращение к целостному *я* и к Божьей любви. Это использование своей способности к бессмертию и вхождение в бессмертие. Лао-цзы называет это обладанием *глубокими корнями, прочным стеблем, долгой жизнью и устойчивым видением* (59:3). Корни — это источник, стебель — форма; жизнь — это действие, а видение — свет.

Твой выбор важен

Остаться смертным или выбрать бессмертие — целиком зависит от твоего выбора. Небесный отец дает тебе свет и сознание. Земная мать дает тело и инстинкты. Тебя обнимает свет. Твоему сердцу дана свобода выбора, уму — свобода действия, и ты можешь воспользоваться свободой управления своей энергией. Следуя склонностям своего обыденного рассудочного ума, ты гоняешься за идеями, поднимаешься и падаешь вместе с эмоциями, защищаешь собственные верования и тревожно спишь, мучимый кошмарами.

Позволь свету светить через себя и живи, исполненный сострадания. Пусть тебя не беспокоит одиночество ума и его стремления, тогда ты сможешь жить в состоянии внутреннего покоя. Знать с чистым осознанием, работать радостно, работать в согласии с изменчивым характером природы и быть счастливым на своем священном пути. Лао-цзы подчеркивает: *человек, живущий в соответствии с Дао, единится с Дао* (24:4). И просто добавляет: *лишь тот, кто не стал рабом жизни, достаточно мудр, чтобы понимать ее ценность* (77:2).

10. Доверие и вера

Китайский иероглиф *синь* означает одновременно и веру, и доверие. Это состояние, в котором человек открывает идущее изнутри естественное доверие и веру в изначальную благодатность жизни и говорит от всего сердца.

www.e-puzzle.ru

Жить так — значит генерировать подлинную атмосферу доверия. Окружающие прислушиваются не только к вибрациям голоса, но к эманациям твоего внутреннего существа. Восприятие людей не ограничивается интеллектуальным пониманием слов, идей или верований. Мы непосредственно ощущаем открытость сердца и честность ума, — именно по этим каналам передается уважение, энергетическое общение и ощущение внутренней связи.

Лао-цзы объясняет, что не всегда можно доверять внешним формам; красивые слова могут быть обманчивыми и неискренними.

Тот, кто претендует на знание и гордится им, на самом деле не знает. Нет потребности демонстрировать знание. Всезнайка, ненасытно гоняющийся за информацией и признанием, не мудр. Воистину мудр тот, кто знает, что он не знает.

Истинная доброта и сострадание никому не потакают, но способствуют благополучию других. Доброта — это красота, излучающая искреннюю любовь и великодушную заботу. Доброта без колебаний принимает и с готовностью отдает. Она являет собой проявление *У-вэй*, бездеятельного действия. В ней есть уважение, нейтральность и неэгоистичная ответственность гармоничного действия.

В этой доброте и в жизни ради всеобщего блага мудрец обретает полноту и завершенность. Он ни в чем не испытывает нужды.

Практикуя *У-вэй*, человек ничего не ждет взамен, ничего не теряет и ничего не обретает. Нет никакого суждения или привязанности к результату: только простота и великодушие. Откровение вселенской доброты.

ВЫСКАЗАТЬ ДАО

Мы начали с разговора о безмолвном выражении *Дао* в первой главе. Теперь поговорим о том, что значит высказывать *Дао*. Голос и речь — естественные инстинктивные действия людей. Чистый, искренний, смиренный и невинный голос — это «звук Дао».

Спрашивать, каково значение этого голоса, все равно что спрашивать, каково значение грома, грохота при землетрясении, шума дождя, пения птицы или любых других звуковых вибраций, сопровождающих природные явления. Мы слышим их и знаем их. Нет нужды понимать или толковать их.

При осуществлении бездеятельного действия *У-вэй*, голова, голос, руки и ноги действуют без принуждения. Это действие осуществляют невесомые облака и бесцветный дух. Когда голова человека и две его ноги работают в гармонии, ноги не станут шагать независимо друг от друга. Они — одно целое, и ни одна из них не может выполнять действие самостоятельно. Качество этого единства такое, что оно не оставляет места для проекций, таких, как сознательные манипуляции, личностные влияния и эмоциональные реакции. И тело не отделяется от ума.

Высшее деяние, которое мы рассматриваем сейчас, — это попытка «высказать *Дао*».

Типы речи

Существует четыре различных способа пользоваться речью.

1. Лао-цзы утверждает: Кто знает — не говорит. *Кто говорит — не знает* (56:1). Если кто-то действительно точно знает что-то, какой ему смысл говорить об этом? Общение — это, в некотором смысле, попытка прояснить что-то в уме. Речь как таковая служит своего рода повозкой, курсирующей между знанием и незнанием. Речь служит для того, чтобы выразить то, что человек знает; объяснить, что он хочет узнать; попросить то, что ему нужно от себя и других; защитить свою привычную позицию знающего.

2. Речь — это способ дать обещание себе, подбодрить себя, сосредоточиться на себе и обрести внутреннюю уверенность. Речь преследует двоякую цель: а) наладить взаимоотношения и установить внутреннее доверие; б) закрепить привычки и плотно привязаться к телу-уму.

В деловых взаимоотношениях обещание включает в себя следующие этапы: заключение соглашения, проработка процесса, осуществление запланированного. Любое обещание ценно именно как обещание самому себе.

Обещание помогает справиться с неуверенностью. Оно служит мощным инструментом защиты эго и подавления страха. Чем неуверенее чувствует себя человек, тем более глубокие

страхи его одолевают. Обещание — это сделка, подразумевающая доверие и способность дать слово. В связи с этим Лао-цзы отмечает, что говорить с благой верой — это путь *Дао* (8:3).

3. Речь служит для выражения системы верований ума — индивидуального и коллективного, личного и культурного. Это допущения и убеждения, к которым обращается ум. Это приемы связывания и отрицания. Отдельная личность, групповое взаимодействие, социальные структуры — все это основано на эффективном и сильном использовании речи. С ее помощью индивидуум сливается с социальным и культурным окружением.

4. Речь — это способ проявить внутреннюю веру и подтвердить способность к адекватным взаимоотношениям между своим внутренним *Я* и представлением о себе, а также между *Я* и другими людьми. Благодаря этой внутренней вере люди во всем мире принимают и понимают идею «внутреннего голоса». Это подчеркивает истинное значение речи — инструмента веры и установления доверия.

Праведная речь

Каждый из перечисленных типов речи может проявляться и определяться как в негативных, так и в позитивных терминах. Многие духовные учения настаивают на необходимости соблюдать «праведность речи», описывая ее при этом в негативных терминах. Например: избегайте пагубной речи. Пагубная речь определяется следующим образом: ложь (слова, произносимые с намерением исказить истину); речь, разжигающая рознь и конфликты между людьми; грубая речь (слова, призванные ранить чувства других людей); и праздная болтовня (слова, не преследующие никакой цели).

Особое внимание уделяется намерению. Здесь практика праведной речи пересекается с самосознанием и дисциплиной. Какова мотивация вашей речи? По мере того как человек осознает себя все лучше и становится честнее по отношению к самому себе, у него развивается естественное чувство, когда можно говорить, а когда следует помолчать.

В позитивных терминах праведная речь определяется как речь правдивая, гармоничная, вдохновляющая и искренняя. Когда человек практикует позитивные формы праведной речи, его слова становятся даром для окружающих. Люди больше прислушиваются к его словам и часто отвечают тем же. Это дарит вам ощущение силы действия: ваши действия непосредственно формируют мир таким, каким вы его чувствуете в настоящий момент.

Качество речи

Упомянув недостатки речи, мы хотим остановиться на сильных ее сторонах. Человеческая речь способна спасти, но может и разрушить жизнь того, кто говорит, й тех, кто его окружает.

Во-первых, нужно очень хорошо знать себя. Когда человек глубоко себя осознает и остается честен с собой, его речь искренняя и непосредственная. Во-вторых, нужно стремиться к полному самовыражению и спонтанности. За речью не должны стоять иные мотивы, кроме искренних чистосердечных вибраций. В-третьих, цель высказывания должна быть ясна и полностью раскрываться этим высказыванием без дальнейших прояснений и дополнений.

Любому житейски мудрому человеку известны результаты излишней интеллектуализации речи. Такое потакание себе приводит к тому, что общение лишается сердца и намерения.

Всякий раз при обмене информацией происходит передача энергии — умственной, эмоциональной или физической. Существует множество факторов, влияющих на качество передачи этих данных. Наконец, информация неизбежно окрашивается внутренними конфликтами и потребностями того, кто ее распространяет, и того, кто ее получает. Весьма непросто точно передать даже самую простую информацию другому человеку, ничего не добавив и не исключив.

Когда говорящего и слушателя не разделяет значительная духовно-ментальная брешь, информация кажется живой и внушает доверие. Нет напряжения между обучающим и обучаемым и нет преград между дающим и берущим. Они — Одно. Нет эгоизма или неуверенности в себе, никто не считает себя лучше или хуже другого. Нет жесткого разделения на «учителя» и «ученика». Учитель развивается и получает удовлетворение благодаря возможности учить, а ученик — благодаря обучению. Старшее поколение передает знания и остается ни с чем; ученики получают все, но тоже не имеют ничего. Нет привязанности к роли знающего.

Общение без слов

В мире мудрец вдыхает и улыбается, как дитя (49:3,4). Он понимает две вещи. Первое: *Дао небес… умеет отвечать без слов, и приходит без приглашения* (75:4); и второе: *мало что в мире может сравниться с учением без слов и богатыми плодами недеяния* (43:3).

Детская улыбка мудреца — самое искреннее проявление любви. Это глубокое общение без слов. Эта улыбка яркая и не ослепляющая; невинная, скромная и ранимая. Эта улыбка указывает на спокойное счастье и радость. В ней — самоконтроль, отсутствие предрассудков и уважение. В этой улыбке нет защитного механизма, нет обусловленного страхом стремления отгородиться, нет интеллектуальной мудрости.

Кто может отвернуться от этой невинной и лучезарной улыбки? Это — образ чистой любви, выражение доброты и высшее общение.

Улыбка мудреца также передает учение без слов. Она учит любить свет и жизнь. И еще она указывает на границы языка. Любой, кто не одержим ментальными структурами, может ощутить силу невербального общения, которое служит для передачи чувств и тонких ощущений между сердцем и умом.

ПУТЬ ДОВЕРИЯ

Может показаться, что большинство людей не доверяют окружающим и сами не заслуживают доверия. Люди словно одержимы беспокойством и страхами, движимы тревогами, потребностями и желаниями. Эти потребности и желания разрушают способность доверять и внушать доверие. Но стоит двум людям хорошо узнать друг друга, и между ними устанавливается доверие. Для создания отношений, основанных на доверии, требуется время, взаимные усилия и подходящие условия, — и тем не менее людям нередко удается сделать это.

Однако требования и условия для установления доверия к себе самому гораздо сложнее. Обычно люди избегают изучать природу этого феномена. Для этого нужны глубокое знание себя и честность. Самоисследование должно быть объективным и бескорыстным. Заслуживать доверия — значит доверять себе и другим без предпочтений и предрассудков и оправдывать это доверие полностью.

Для того чтобы верить себе, нет необходимости вначале верить другим, как нет необходимости делать что-то хорошее для других, чтобы они верили. Природа действия, внушающего доверие, заключается в целостности и гармонии между намерением, словом и делом.

Сила веры

Вера — это акт полного подчинения Единству и приятия Единства. В этом подчинении и приятии нет вчера или завтра. Вера принимает все, что есть, и с доверием относится ко всему, что нам открывается. Вера радуется постижимому и довольствуется возможным; вера удовлетворяется тем, чего можно достичь, и осознает границы контролируемого. Вера очень важна, но у нее нет центрального ядра. Вера присутствует везде, — иногда ее можно наблюдать, но центральной точки у нее нет. Вера расчищает путь к возможному; она открывает, что есть любовь; в ней выражается беззаветное служение. Вера — это раскрытие всего, что мы можем проявить.

Вера видима, когда сердце открыто. Она близка, как дыхание. Она — в преданном сердце и в любящей улыбке. Рациональный ум не может постичь ее. Бог наделяет ее смелостью; «Я» переживает высокое внутреннее блаженство. Пространство не вместит ее, время не измерит. Вера питает дух.

Вера порождает доверие, поддерживает проявления любви, способствует доброму действию, обеспечивает смысл и качество жизни.

Однако, пытаясь обрести веру в церкви, мы обычно получаем лишь модель веры, а не подлинный непосредственный опыт. Когда мы строим веру при помощи слов, нас завораживают лингвистические конструкции. Когда защищаем ее мечом, нас захлестывают ярость и разрушение. Когда мы делаем веру ставкой в игре — проигрываем чью-то жизнь.

Если попытаться изобразить свою веру визуально, получишь бессмысленный символ. А проецируя ее при помощи рациональных конструкций, создашь лишь тавтологические иллюзии.

Подлинный внутренний опыт веры не может стать собственностью эго. Истинная вера не может быть превращена в капитал.

Современные люди столь зациклены на погоне за материальной выгодой, что боятся предстать перед ликом Божьим. Мы эгоистично и беспощадно эксплуатируем природу. Жизнью движут потребности эго, а топливом для этого движения служат чувственные наслаждения и потребительские ценности. Жизнь уже не считается священной. Большинство людей утратили веру в жизнь как таковую.

Вера и доверие тесно взаимосвязаны. Если у человека есть вера, он и сам заслуживает доверия. Он подтверждает это своими собственными действиями, и, вдохновленные его примером, люди создают братство веры и доверия.

Когда нам удается выйти за пределы требований эго, ум становится спокойным и незыблемым. И тогда мы понимаем, что Богу можно доверять, миру можно доверять, так же, как можно доверять нам.

СОКРОВИЩЕ

ДАО

Лао-цзы намеренно немногословен. Он говорит:

Для Лао-цзы *Дао* — сокровище, и он желает поделиться им. Однако он знает, что оно очень тонко и трудно для понимания. В силу социальных, культурных и материальных условий умы людей затуманены, и его учение не будет понято. Тем не менее у Лао-цзы есть непоколебимая вера во всепроникающую силу Дао.

Мудрец добр по отношению к добрым и по отношению к недобрым, поскольку у него есть вера в саму доброту. Мудрец искренен с теми, кто заслуживает доверия, и с теми, кто не заслуживает доверия, поскольку у него есть вера в то, что людям можно доверять. Мудрец верит в саму жизнь, в само *Дао*, в само *дэ*.

Добрые те, у кого есть вера внутри, снаружи и посередине. Вера внутри — это сила *Дао*; вера посередине — это гармония между нами и другими людьми; вера снаружи — это жизнь без расчетов и ожиданий. Любви не нужны расчеты; действию не нужны ожидания.

Дао пронизывает собой всё, а *дэ* охватывает всё. Гармония несет в себе энергию, а вера — полноту. Это осознание *Дао*, применение *дэ*, медитация о гармонии и культивация веры.

Дао — ценнейшее из сокровищ. Пробудись для *Дао* и сделай что-то существенное, прежде чем завершится твоя жизнь. Признай это сокровище и удержи его внутри.

Лао-цзы

"Даодэ-цзин"

Перевод с китайского на английский язык — Эдварда Бреннана и Дао Хуаня;

Перевод с английского на русский язык — Е. Мирошниченко

Система и тренировочный центр *Универсального Дао*

Система

Универсального Дао

Конечная цель даосской практики — выход за существующие в данный момент физические границы за счет развития души и духа. В этом же задача *Универсального Дао* — практической системы саморазвития, позволяющей индивидууму гармонично завершить эволюцию своего физического, ментального и духовного тел. При помощи комплекса древнекитайских медитативных упражнений практикующие увеличивают свою физическую энергию, избавляются от напряжения, укрепляют здоровье, обучаются самозащите и целительству. Каждый, кто практически изучает систему *Универсального Дао*, создает прочную основу для поддержания здоровья и благополучия своего физического тела и учится подключаться к природной энергии солнца, луны, земли и звезд, закладывая тем самым фундамент для развития своего духовного потенциала.

Практики *Универсального Дао* разработаны на основе древних техник, созданных в соответствии с естественными природными процессами. Эти древние техники интегрированы современными мастерами в последовательную и доступную систему достижения здоровья и благополучия, воздействие которой направлено непосредственно на жизненную силу, или *ци*, текущую по системе энергетических меридианов человеческого тела.

На протяжении многих лет Мастер Чиа разрабатывал и оттачивал техники обучения этим традиционным практикам, проводя занятия и семинары в разных странах мира. Мантэк Чиа также является автором многих книг и учебных видеоматериалов. Более подробную информацию о его деятельности можно получить на сайте www.universal-tao.com.

Тренировочный центр

Универсального Дао

На севере Таиланда, на восьмидесяти акрах земли в живописных предгорьях Гималаев неподалеку от древнего города-крепости Чанг Мэй расположен центр *Tao Garden Resort Center* — целительский и тренировочный центр, штаб-квартира системы *Универсального Дао* и резиденция мастера Чиа. Здесь вы найдете цветущие сады с целительными травами — идеальное место для медитаций, открытые павильоны для занятий цигун и все условия для оздоровительных и лечебных процедур.

Всем желающим центр предлагает круглогодичные занятия, а также летние и зимние ретриты. Одновременно здесь могут разместиться двести учеников.

Более подробную информацию о курсах, книгах и других ресурсах можно получить по адресам:

Universal Healing Tao Center

274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailand

Tel: (66)(53) 495–596

Fax: (66)(53) 495-852-3

Email: universaltao@universal-tao.com

Website: www.universal-tao.com

Информация о ретритах и оздоровительном центре:

Email: info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com

Website: www.tao-garden.com

* * *

Добрая ци · доброе сердце · доброе намерение

* * *

Примечания

1

См.: *Мантэк Чиа*. Исцеление Космосом. К.: София, 2005.

2

Не столь далеким его предком считается лат. слово *emoveo* — потрясаю, волную. — *Прим. ред*.

3

Оба способа подробно описаны в книге *Чжоу Цзунхуа* «Дао И-Цзина» (К.: София, 2000). В этой книге вы найдете также текст *И-Цзин*, методы и принципы толкования гексаграмм, историю трактата и многое другое. См. также книгу *Ван Яна* и *Джона Сандифера* «Аутентичный И-Цзин» (К.: София, 2005). — *Прим. перев*.

4

В переводе *И-Цзин* Чжоу Цзунхуа-эти гексаграммы называются «Малое сбережение» и «Большое сбережение», а в переводе *Юлиана Шуцкого* — «Воспитание малым» и «Воспитание великим». — *Прим. перев*.

5

Соотв.: царство прокариотных организмов, находящихся на самом примитивном уровне клеточной организации; царства простейших; грибов; растений и животных. Такая классификация живого мира была предложена *Р. Виттэкером* в 1969 году.

6

См. позу Обхватывания Дерева — основную позу цигун. *Мантэк Чиа*. Цигун Железная рубашка». К.: София, 2005, *Сюи Минтан* и *Тамара Мартынова*. Чжун Юань цигун. Тт. 1–2, Да-ю и София, 2002. — Прим. перев.

7

Сплошные черты называются сильными, а прерывистые — слабыми. См.: **Чжоу Цзунхуа**. Дао И-Цзина. К.' София, 2000. — *Прим. перев.*

8

Английское слово *enlightenment* может быть переведено на русский как «просвещение» или мистическое «просветление». — *Прим. перев.*

9

Чжоу Цзунхуа в книге «Дао И-Цзина» называет эту гексаграмму «решением», Шуцкий в «Китайской классической книге перемен» — «выходом». — *Прим. перев.*

10

Собачка из соломы — соломенные чучела, используемые в ритуальном жертвоприношении — *Прим. перев.*

11

В скобках приведен номер главы в «стандартной версии» *Даодэ-цзина* (см. введение к данной книге, раздел «Самобытный перевод»). — *Прим. перев.*

www.e-puzzle.ru

www.e-puzzle.ru