

18+

Владимир Теплицкий

Осознавание — духовная дисциплина в религиях, учениях и практиках

Владимир Теплицкий

**Осознавание – духовная
дисциплина в религиях,
учениях и практиках**

«Издательские решения»

Теплицкий В.

Осознавание – духовная дисциплина в религиях, учениях
и практиках / В. Теплицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507879-7

Знания, полученные в этой книге, помогут понять необходимость
осознавания, освоить различные методики осознавания, достичь внутренней
свободы, найти творца внутри себя и понять — вы есть то, что вы осознаёте.
Понимание осознавания поможет всем нам выйти на новый уровень развития,
стать цивилизацией осознанных людей! Владимир Теплицкий

ISBN 978-5-00-507879-7

© Теплицкий В.
© Издательские решения

Содержание

ОСОЗНАВАНИЕ В УЧЕНИЯХ, ПРАКТИКАХ И В ДУХОВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ	6
Вселенная предрасположена к жизни, несмотря на многочисленные препятствия. Одним из препятствий является наша недостаточная осознанность. Книга «Осознание в различных учениях и практиках» – первая первая книга в серии книг об Осознании. Следующие книги посвящены: – Осознанию работы мозга; – Осознанию Энергий. Знания, полученные в этой книге, помогут проникнуть в понимание необходимости осознания, освоить различные методики осознания, достичь внутренней свободы, найти творца внутри себя, понять, что вы есть то, что вы осознаёте. Как говорит китайская пословица, «к рассвету и гибели поднебесной имеет отношение каждый человек». Понимание осознания поможет всем нам выйти на новый уровень развития, стать цивилизацией осознанных людей	6
ГЛАВА 1. ОСОЗНАВАНИЕ- ДУХОВНАЯ ДИСЦИПЛИНА	7
ГЛАВА 2. ОСОЗНАВАНИЕ В ФИЛОСОФИИ ДАО	11
ГЛАВА 3. ОСОЗНАВАНИЕ ТАИНСТВЕННОЙ ПРОСТОТЫ В «ДАО»	21
ГЛАВА 4. ОСОЗНАВАНИЕ В ДАОССКИХ ПРАКТИКАХ	30
ГЛАВА 5. ОСОЗНАВАНИЕ И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА	35
ГЛАВА 6. ОСОЗНАВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ	42
ГЛАВА 7. ОСОЗНАВАНИЕ И КИТАЙСКАЯ НАУКА СТРАТЕГИИ	51
ГЛАВА 8. ОСОЗНАВАНИЕ И ЙОГА. СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ВНУТРЕННИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ	58
ГЛАВА 9. ОСОЗНАВАНИЕ В ЙОГЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	71
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Осознание – духовная дисциплина в религиях, учениях и практиках

Владимир Теплицкий

© Владимир Теплицкий, 2019

ISBN 978-5-0050-7879-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОСОЗНАВАНИЕ В УЧЕНИЯХ, ПРАКТИКАХ И В ДУХОВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

Вселенная предрасположена к жизни, несмотря на многочисленные препятствия. Одним из препятствий является наша недостаточная осознанность. Книга «Осознавание в различных учениях и практиках» – первая первая книга в серии книг об Осознавании. Следующие книги посвящены: – Осознаванию работы мозга; – Осознаванию Энергий. Знания, полученные в этой книге, помогут проникнуть в понимание необходимости осознания, освоить различные методики осознания, достичь внутренней свободы, найти творца внутри себя, понять, что вы есть то, что вы осознаёте. Как говорит китайская пословица, «к рассвету и гибели поднебесной имеет отношение каждый человек». Понимание осознания поможет всем нам выйти на новый уровень развития, стать цивилизацией осознанных людей

ГЛАВА 1. ОСОЗНАВАНИЕ- ДУХОВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

«...существует теория: если когда-нибудь кто-либо выяснит доподлинно, в чем смысл существования вселенной здесь и сейчас, она в тот же момент исчезнет и ее место займет нечто более странное и необъяснимое. Есть и другая теория, которая утверждает, что это уже произошло». Дуглас Адамс.

Движение и осознание

Человечество, несмотря на рационализм и скептицизм, не только исследует законы материального мира, но и задумывается о развитии души. Каждое состояние человека, находящегося в бодрствовании, может служить основой для различных методов усовершенствования. Таких состояний четыре:

В него включены, помимо известных пяти чувств, ощущения ритма, пространства и времени, а также кинетические и болевые ощущения. **Ощущения.**

.Добавим в этот раздел такие эмоции как чувство униженности,самоуважения, сознательные и бессознательные эмоции. **Чувствование**

Оно охватывает все функции интеллекта:противостояние добра изла, понимание хорошего и плохого, знание, способность к классификации вещей и явлений, умение пользоваться правилами, использовать воображения и т. д. **Мышление.**

Оно охватывает всю деятельность человека,от умения двигаться доциркуляции крови и работы органов пищеварения. **Движение.**

Вряд ли можно четко разложить на составляющие ежесекундную деятельность бодрствующего человека и выделить один из компонентов его деятельности, а тем более деятельности организма как самостоятельный. Как правило, все события в жизни сопряжены с тем, что в действие вовлекаются тело, мышление, чувства и ощущения. Следовательно, выделение какого-либо компонента будет искусственным и детализирование той или иной составляющей оказывает влияние на остальные составные части.

Совершенствование одной части неизбежно приведет к улучшению всех составляющих. Очень важно понимать, что большинство систем совершенствования человека строятся на предположении, что человек внутренне подвержен изменениям в сознании, кроме того, обладая тем или иным свойством характера, он в силах его изменить в результате упорных тренировок и многих лет занятий. Это приводит к тому, что человек должен располагать большим количеством информации о себе, кроме того, он должен суметь ею воспользоваться, потратив на это практически всю жизнь.

Осознавать, значит иметь паузу

Мысль и действие, несомненно, взаимосвязаны, и опосредованность процесса (мысль – действие) как нельзя лучше характеризуется поговоркой «Хорошо подумай, прежде чем сделать». Между мыслью и действием достаточно времени, чтобы отложить действие, создать образ и воспользоваться воображением и интеллектуальным суждением для того, чтобы «прорассчитать» процесс и найти правильное решение: действовать, еще подумать или вообще отказаться от данного варианта действия.

Мысль выражена словами, как бы она ни была быстра, человек должен облечь ее в слова, чтобы осознать, принять и воплотить в жизнь. Ассоциативный ряд возникает в голове мгновенно, порой человек даже не осознает, откуда берется то или иное действие, так как «не успел хорошенько подумать, как уже сделал». Как часто многие из нас сожалеют о необдуманных, высказанных в гневе словах или неосознанных действиях.

Когда человек полностью осознает свой мыслительный процесс, понимает, что между тем, как возникнет мысль об определенном действии и самим действием существует пауза, то он понимает, что имеет физическую основу осознания. Люди имеют возможность «взять паузу», с тем, чтобы продлить момент между намерением и осуществлением задуманного.

Пауза дает человеку возможность лучше понять, что он чувствует, как происходит зарождение намерения и как оно превращается в действие. Он может осознанно продлить паузу, не выполнять действие автоматически, машинально, а подумать и сделать свою жизнь осознанной в каждое прожитое мгновение.

Действие не означает знание

Когда человек выполняет какое-либо действие, он не контролирует, каким образом это происходит, какая группа мышц напрягается или расслабляется. Этот постулат хорошо иллюстрирует притча о сороконожке, которая задумалась, с какой ноги двигаться после двадцать третьей, в результате чего не могла сдвинуться с места.

Чаще всего человек не знает отчетливо, что он делает, поступая так или иначе, действует машинально, не имея о действии не только никакого представления, но и свободного выбора. Он лишь пользуется привычным методом. Это говорит о том, что самопознание возможно только при значительном усилии, иногда оно даже мешает действию. «Мышление и интеллект – враги автоматического, привычного действия».

Осознание изменяет структуру действия

Иногда достаточно просто спросить человека о выполняемом действии, чтобы поставить его в тупик. Внезапно его сознание показывает, что действие противоположно тому, что было задумано сделать. Это говорит о несоответствии действия намерению. Без осознанного выбора, действие может оказаться даже противоположным намерению. Это происходит вследствие слабых эмоциональных связей с высокоинтеллектуальной третьей системой мозга.

Эмоциональная память, существующая в древних структурах мозга, оказывается сильнее, а также имеют меньшую отсрочку по времени между намерением и выполнением действия. По такому же сценарию происходит и большинство «оговорок». Бодрствующее осознание не позволяет сознанию извлекать из памяти привычные и древние способы действия, которые зачастую не совпадают с намерением, исходящим из более высокой и развитой системы мозга.

Осознание открывает в человеке неограниченные возможности

Лимбическая система связей, существующая в мозговых структурах и имеющая древнее происхождение, вполне самодостаточна и способна обеспечить существование человека, выполняя основные действия и удовлетворяя потребности, давая ему возможность существовать в социальной среде.

Это обусловленная видовым развитием способность, достаточно развитая у всех биологических видов. Осознанность и способность к творческому мышлению не имеет отношения к выживанию, а, следовательно, право на мыслительный процесс, способность творить, использовать знания и мыслить – прерогатива человека.

Творчески использовать мышление, способность осознавать себя и окружающий мир, изменять свое сознание – это скорее дополнительные функции, а не жизненная необходимость. Осознание этого факта открывает в человеке неограниченные способности, создает огромный потенциал для развития, изменения и стремления к познанию, осознанному управлению своей судьбой.

Все животные обладают определенными знаниями, могут организовать жизнь таким образом, чтобы защитить себя и свое потомство, добывать пищу – такие знания носят название инстинкта. Человек также интуитивно и инстинктивно может поступать в опасных ситуациях, сберегая свою жизнь. Но только он наделен сознанием, способностью абстрагироваться от обстоятельств, а значит, знать и различать.

Сознание и осознанность не идентичны. Мы многого в своей жизни не замечаем, хотя и находимся в полном сознании. Осознание – это действие с полным вниманием, пониманием происходящего и концентрацией на происходящем (независимо от того, мысль это или действие).

Хотя человек несовершенен, он живет и действует как единое целое, поэтому способен развить в себе осознанное управление менее сложными частями своего организма. Со временем косвенный контроль может перейти в ясное знание. Следует отметить, что речь идет в данном случае не об управлении другими, а о приобретении и развитии силы воли и осознанности в самом себе. Целью упражнений является усовершенствование и коррекция собственного сознания для дальнейшего гармоничного развития человека.

Развитие само по себе подразумевает гармонию всех частей, составляющих единое целое. В гармоничном развитии больше преимуществ, чем в одностороннем. Когда, например, излишне развиты такие способности мышления, как абстракция или вербализация, человек лишен возможности правильно воспринимать конкретную реальность. Чем больше абстракция или вербализация развиты, тем больше воображение и мышление отделены от ощущений и чувствований человека.

Мысль, оторванная от глубинных структур мозга, становится все более абстрактной, лишенной подлинного человеческого содержания. Мышление, оторванное от гармоничного целого, не наполнено содержанием и становится препятствием в развитии человека. Это касается как произведений искусства, не наполненных, кроме логики, истинным человеческим теплом чувств, так и отношений людей между собой.

Мысль о гармоничном развитии кажется элементарной, пока рассматривается только логически и абстрактно, отдельно от «целостного человека» и не имеет практического применения. Стимулируя свои эмоции, восприятие и прямые впечатления, мысля образно, человек может найти источник бесконечно разнообразных форм, открытий и новых отношений.

Развитие животных и человека в пору раннего существования было одинаково гармоничным. Человек также чувствовал, двигался и ощущал, имея лишь самый минимум сознания, того, что отличает сон от «бодрствующего сознания». Когда у человека на определенной стадии эволюции появляется осознание, его развитие как мыслящего существа начинает двигаться в разнообразных направлениях. Различая разнообразность направлений в развитии, человек начинает осознавать себя в пространстве и ощущать, что находится в самом его центре.

Одна из тибетских притч сравнивает человека без осознания с повозкой, запряженной лошадьми, которой управляет спящий кучер. Пока он спит, повозка движется хаотично, лошади движутся беспечно. Но стоит кучеру проснуться, взять управление на себя, повозка и лошадь идут целенаправленно. Когда осознание соединяется с ощущениями, чувствами и мышлением, повозка будет находиться на правильном пути.

Человек открыт к творчеству, он полон знаниями, чувствует и ощущает, что его внутренний мир и мир вокруг него – одно целое, он свободно изобретает и творит, имея уверенность, что он не одинок.

Осознание – это высшая стадия в человеческом развитии

Инстинкты, наследуемые нами от животного мира, не нужно подавлять, это может привести к понижению всего потенциала в организме. Правильнее выбрать совершенствование сознания, нежели подавление животного начала. Когда осознание сильно в человеке, оно поддерживает гармоничное развитие всего тела.

Молодое поколение в сегодняшних условиях освобождения от моральных ценностей не способно следовать за предшественниками, часто находится в состоянии дезориентации и неразберихи (исключение составляют научные или производственные сообщества).

Возрастание степени осознания может помочь людям найти дорогу в условиях реального мира, освобождая энергию для творчества. Чем более полным становится осознание

человека, тем более правильно формируется сознание, производятся осознанные, правильные действия без нарушения первичного сознания, возрастает удовлетворенность в желаниях, а мысли и поступки находятся в полном соответствии с человечностью.

Возможно, наше поколение стоит на рубеже создания нового человека – человека осознанного

ГЛАВА 2. ОСОЗНАВАНИЕ В ФИЛОСОФИИ ДАО

Ли-цзы изучал стрельбу из лука и поразил цель.

Он искал совета у Куан-иня, который спросил его: «Знаете ли вы, почему поразили цель?» «Нет». «Еще не достаточно».

Он отправился снова практиковаться и после трех лет опять явился с отчетом к Куан-иню. «Знаете ли вы, почему вы попали в цель?» «Я знаю».

«Теперь достаточно. Держитесь своей осознанности и не теряйте её».

Это применимо не только к стрельбе из лука, но и к управлению собой. Поэтому мудрец тщательно исследует не факт выживания или гибели, но его причины.

—энергия, которой наполняется тело. Удержать его сложно, доступно это людям дале-
коне всегда. Поэтому, когда оно приходит, то, не удержанное, теряется безвозвратно. Оно
не имеет формы, потому что темна его природа, люди не могут определить приход по звуку,
так как оно бесшумно, хотя постоянно сопровождает нас в нашей жизни. *Дао дао*

Получая жизненные знания, следует внимательно следить за состоянием души, так как
знания, переполняя наше сердце, могут повредить ему, как и здоровью человека в целом. Когда
человек способен сосредоточиться на одном предмете изучения и рассматривать его, изменяя,
такое мастерство называется чудесным. Сконцентрировать свое внимание, знания и умения
на одном деле для его лучшего решения, называется способностью ума. Если в результате уси-
лий становится возможным владение духом и умом в процессе накопления знаний и примене-
ния их на практике, и при этом, останется неизменным состояние и ума, и духа, возникает еди-
ное начало. Единое начало позволяет достигать такого состояния ума и духа, когда жизненные
обстоятельства предстают со всей ясностью, но для этого им нужно владеть в совершенстве.
Такое состояние позволяет не делать ошибок и всегда оставаться на высоте, владея ситуацией,
не допуская того, чтобы ситуация завладела тобой.

Принцип даосизма

Внутреннее самообладание начинается с того, что стоит привести в порядок свой внеш-
ний вид. Добродетель обходит стороной того, чей внешний вид неприличен. За внешностью
следует достигать внутреннего спокойствия, так как беспокойный человек не может обрести
душу уверенную и сильную. Добродетель непременно посетит того, кто пристойно выглядит,
неустанно развивает свою душу, обретает добродетель, стремясь к совершенству. Тогда ясность
духа может стать наивысшей, положение вещей становится ясным и понятным, внутренняя
сила духа оберегает от ошибок, внутренний стержень становится непоколебим. Не позволять
субъектам внешнего мира обмануть чувства, а чувствам – не становиться причиной заблужде-
ния ума, тогда и возникает внутреннее самообладание.

Внутренний дух сердца присутствует в каждом человеке, но он может приходить и ухо-
дить, а человек не в силах отследить его перемещения. В то время, когда дух в сердце, человек,
он преисполнен спокойствия, когда же дух покидает сердце, ум погружается в хаос. Если очи-
стить сердце от пороков, тогда тончайшее приходит непременно, само собой. Такое состояние
невозможно обрести с помощью размышлений, следует достигать спокойствия, чтобы овладеть
тончайшими энергиями, они придут и останутся. В таком состоянии человек не ошибается,
его не обманет восприятие зрения и слуха, он правильно станет воспринимать явления и вещи.
Понимание одного слова способно привести к тому, чтобы «постигнуть небо и землю, охватить
все страны света». *«дао»*

«Нужно упорядочить свое сердце», потому что вместе с сердцем упорядочиваются все органы чувств. Органы чувств соотносятся со спокойным сердцем, оно управляет чувствами. В сердце имеется еще «сердце», точно так же, как прежде возникает мысль, и только потом за ним следует слово, за словом – чувство, а затем – действие. В итоге, «сердце» руководит всем, когда оно отсутствует, наступает хаос, приводящий к гибели.

Как достичь состояния спокойного сердца, чтобы посторонние вещи не причиняли беспокойства, и внешнее не управляло внутренним, чтобы жизнь протекала осознанно, а не бессознательно? Для этого нужно понять, что размышление ведет к знанию, а лень и небрежность – к несчастью. Бессердечность и зазнайство порождают ненависть, уныние и удрученность – болезни, от них происходит гибель. Напряжение душевное и умственное, если оно чрезмерно, ведет к угнетенности духа и тела, что также чревато болезнями и

гибелью. Состояние покоя и выдержанности являются для человека нормальным состоянием, когда же он предается печали, гневу, другим чрезмерным эмоциям, то уравновешенность и спокойствие теряются.

Следует соблюдать умеренность в еде и размышлениях, нельзя перегружать свои ум и тело, соответственный распорядок приведет к возвращению жизни. Следует овладеть наукой управления эмоциями, научиться сдерживать их, направляя в нужное русло. Поэзия поможет обуздать гнев, музыка – утолить печаль, веселье ограничится церемонией, церемония приучит к почтительности, а та, в свою очередь, сможет привести к спокойствию. В таком человеке представлены: и спокойное внутреннее состояние души, и почтительный внешний облик. Тогда ему не сложно приобрести первоначальную природу и надежно фиксировать ее в своем сердце.

Нормальная человеческая жизнь чужда страстям и чрезмерным эмоциям, которые выводят его из состояния равновесия. Он должен идти по жизни, сообразуясь с тем, что ему приятно, там, где присутствуют гнев, печаль, чрезмерное веселье или другие сильные эмоции, нет места «дао». «Успокой свои страсти, устрани свои ошибки, и заблуждения, не задерживай того, что уходит, и не отталкивай то, что приходит, тогда счастье возвратится само собой». Путь спокойного размышления приводит к «дао», а торопливость и страсти ведут к его потере.

«Дао, как чудеснейшее „ци“ пребывает в сердце человека». Оно подвержено изменениям, причиной чему – человеческая поспешность, увлечение сильными эмоциями. Изменения могут привести как к уменьшению «дао», настолько, что ничего не сможет вестись в сердце, так и к увеличению до вселенских размеров. Если сердце спокойно, то «дао» задерживается и остается в нем, выходя из пор и всех внешних органов человека, поддерживая его внутреннее состояние всегда в спокойствии и уравновешенности. Присутствие «дао» приводит к тому, что человек не совершает ошибок, внешние вещи не вызывают в нем беспокойство, которое нарушает равновесие и разрушает ум и тело.

Даосское искусство долголетия

Искусство долголетия в ранних даосских практиках прошло несколько стадий, в которые входили не только поиски алхимиками чудодейственных «пилюль», снадобий и эликсиров, но и особые психофизические упражнения дыхательные техники и медитации и даже тантра-йога. Поэтому династиям Тан и Цзинь в III – V вв. н. э. присущи следующие черты эзотерики:

1. Смесь алхимии «внешней» (приготовление снадобий и пилюль).
2. Сексуальная алхимия – методы накопления энергии при половых актах.
3. Алхимия внутренняя: трансформация тела с помощью упражнений, дыхательных методик и медитаций.

Затем, с течением времени, появляется движение Шан-цин с техниками впитывания природных эссенций, глотанием слюны и визуализацией богов бессмертия. В эпоху позднего периода Тан патриархом школы Шан-цин впервые была введена в практику техника метода внутреннего созерцания, которую вскоре переняли и все другие эзотерические направления.

Учение, которое представлено трактатом условно разделяют на несколько разделов.
«Чжун-Люй чжуань-дао цзи»

1. Бессмертие и пути его достижения.
2. Малый путь – искусство оздоровления.
3. Средний путь – искусство долголетия.
4. Высший путь – достижение бессмертия.
5. Признаки духовного прогресса и трудности пути.

Бессмертие и пути достижения

Даосы считали, что устройство Вселенной следует естественным законам Дао, а потому вечносущи Солнце и Луна, Земля и Небо. Человек, желающий обрести бессмертие, должен . Законы Дао, в свою очередь, проявляют себя в окружающем мире подъемом и опусканием паров (в оригинале энергия обозначена иероглифом , у которого широкий спектр значений: жизненной сила, воздух, газ, пар, мощь, энергия, туман, погода). *подчинить тело и душу действию естественных законов Дао* **ци**

Это два важнейших закона Дао: Янь и Инь руководят сменой времен года, а смена фаз Луны подчиняется усилению и ослаблению паров в теле человека. Хорошая и правильная жизнь тела зависит не только от (насколько правильно в теле циркулирует вода). Эти два материальных носителя воспроизводящей энергии наиточнейшим образом отвечают естественным законам Дао, то есть природным циклам Инь и Янь. Согласовав эти циклы и время своих тренировок, человек может получить от упражнений максимальную пользу. Подробные рекомендации о том, как это сделать, можно получить в книге Евы Вонг: «Дао: обретение здоровья, долголетия и бессмертия. Учение бессмертных Чжунли и Люя». *пара, но и от водности*

Осознание в мировоззрении Дао

По учению Дао люди, которые пренебрегают при жизни практикой просветления души, достижением долголетия и бессмертия, становятся бесплотными призраками. Человек в даосизме имеет три души- и семь душ-. На небо после смерти возносится (его называют дух-), а суждено оставаться на земле, становясь бесплотным призраком . По истечении некоторого времени обе части души исчезают: растворяется в космическом пространстве, а исчезает в земле или нисходит в Темное царство. *хунь по хунь шэнь по гуй хунь гуй*

Поэтому, так же как и в других учениях, тело – только временное пристанище души. Суть рекомендаций даосских учений – «возвращать» в том состоянии тела, которое есть при жизни, дух-. Что именно дает человеку достижение состояния духа и посвящен трактат с комментариями Чжунли. *шэнь шэнь*

Пять уровней бессмертия

подобен «иссохшим ветвям». У людей, оставшихся на низшем уровне бессмертия, «тела становятся хрупкими, словно сухое дерево, а умы мертвы, как остывший пепел». На этот уровень приводят грубые ошибки в практике, неверно взятое направление в жизни. **Низший уровень**

достигим, «если собрать еще». Ключевой ряд противоположных категорий в даосской метафизике наполнен такими понятиями как изначальное – временное, не рожденное – рожденное, непроявленное – проявленное, внутреннее – внешнее, вечное – бренное. **Средний уровень** *изначальное неразделенное*

Жизненная энергия , воспроизводящая энергия и дух каждого человека существуют во Вселенной до его рождения в «прежде небесном виде». Они неразрывно слиты в одно целое, существуя без формы. При рождении существа они разделяются на , с тех пор становясь подвластными тлену и разрушению, как и все в материальном мире. *ци цзин ци, цзинь и шэнь*

, как и, находится по другую сторону от понятия «»: от точки отсчета в Дао – момента сотворения Неба. – это тотальное единство Великого Дао. – это Бытие, разделенное на «тьму вещей». Макрокосмос (в виде сотворения мира) соединен с микрокосмосом (рождением чело-

века). То, что у новорожденного внутри – это «», наследие, доставшееся человеку от родителей. Личностное Небо возникает в виде « субстанций». *Изначальное прежденебесное посленебесное Прежденебесное Посleneбесное прежние Небеса посленебесных*

Достигшие (последнего уровня бессмертия) возносятся на Небеса, где также делятся на низших и высших, получающих звания и титулы. Если ад (по образу описанного Данте Алигьери) на Западе составляет девять кругов, то в Дао он состоит из «деяти канцелярий», там разбирают дела грешных душ и осуществляют приговоры. **Высшего уровня**

Большой перечень методов и практик, которые использовались в древние времена в надежде обрести бессмертие, критикуются адептами даосизма. Они находят, что сведения обрывочны, не имеют целостной структуры и в корне неверны. По мнению даосизма, их основная ошибка в том, что они не опираются на время исполнения, которое очень важно в Дао.

Даосизм большое значение придает пониманию и правильному распределению в организме «», придавая ему образы то раскаленного тигля, в котором сублимируются пар и вода, то континента с реками, морями и горами. Поскольку в ту эпоху знания передавались из уст в уста, то разночтений терминов и понятий накопилось достаточное количество и образы, описываемые в трактатах даосов синкретичны (примером может служить описание дракона). *огня и воды*

Также происходит и с названиями: свинец в Дао – это и первозданный хаос, и животворное и может представлять многие другие понятия и вещи, и лишь в последнюю очередь может быть металлом или веществом. *ци*

Совершая путь по продлению долголетия и достижения бессмертия, Дао рекомендует погружаться в глубокую медитацию, давая подробные наставления и рекомендации: «внутреннее созерцание помогает сосредоточить дух». Медитация бывает настолько глубокой, что ничто не может отвлечь человека и вызвать его реакцию.

Ищущего бессмертия и долголетия предупреждают о препятствиях, встающих на его пути. Вначале важно сохранить чистоту души и сердца. Иногда они нарушаются даже в том случае, если человек прибегает к услугам механизации.

Кроме того, человека подстерегают разного рода препятствия и демоны. Всего людей подстерегают девять препятствий и демоны.

Препятствия:

1. Потребность в еде и одежде.
2. Сыновий долг.
3. Семейные узы и привязанности.
4. Узы общественного долга и судьбы.
5. Мучения вследствие кармических долгов и невзгод на жизненном пути.
6. Возможность увлечения ложным учением.
7. Возможность отвлечься от Пути вследствие бесчисленных суждений и всевозможных доводов.
8. Лениность и отсутствие твердого решения.
9. Каждый раз, имея решение следовать Пути, откладывать исполнение.

Демоны-препятствия особого вида:

– Образы и ощущения – упоение, чарующие звуки, запахи и прочее. Названы они шестью ворами (обоняние, осязание, ощущения и т.д.).

– Изобилие и богатство.

– Увлечение властью.

– 6 чувств (увлеченность отдыхом, послеполуденным сном; преодолением препятствий, меланхолия и увлечение музыкой).

– Собственническая любовь.

– Ощущение собственной непогрешимости и святости.

- Злосчастия судьбы.
- Война.
- Чарующая музыка.
- Жажда соития.

Сила пустоты в традиции Дао

Учение Дао передавалось ранее из уст в уста и наполнялось образами, которые затем истолковывались учителями ученикам. Источник жизни в Дао – это пустой сосуд, громадный снаружи и огромный внутри, содержащий трансцендентальное пространство. Он может быть наполнен всем и вся. Несмотря на пустоту, он все же наполнен силой. Чтобы воспользоваться ею, *спилите самые острые края, развяжите все узлы и распутайте все клубки, сотрите ненужную пыль и смягчите резкое сияние, разгадайте все загадки.*

Каждое слово может быть истолковано в Дао. Последователь Дао – это пустой сосуд, острые края – это повороты судьбы. Узлы и клубки – трудности и тревоги, «резкое сияние» – явления, понятия и вещи, которые смущают ум. Действие (скрывать) относится к занятиям духовной практикой и духовному развитию. Все, что делает, чувствует, мыслит и созерцает адепт Дао, он помещает (скрывает) в точку. Она находится внутри, на три дюйма (приблизительно 3,5 см.) ниже пупка, в которую помещается все – и т. д. *дантянь мудрость, медитации, образы и размышления*

Наставления Дао призывают не только к размышлению, но и к тому, чтобы даосские идеалы, дисциплины и тайные практики были скрыты от остального мира, так как в противном случае Дао практикует негласно, притом вся его жизнь становится неформальной практикой, он продолжает развиваться в обыденных делах, даже когда не думает и не замечает духовной работы. *можно лишиться равновесия, что сделает практику Дао практически невозможной*

Дао дает практические советы для практики прохождения Пути.

Имейте творческий дух, активную душу, чудесный тело-ум.

Нужно чистить и мыть свое внутреннее мистическое состояние, сметать с него мусор, оставленный обыденным зрением и обыденным сознанием.

Установите связь и направляйте стихийную силу жизни, войдите в перерождение мягкости и уподобьтесь младенцу.

Потопайте по земле, посмотрите на небо, пребывайте в пассивности, восприимчивости и полной тишине.

Одна из граней – сути (), души () и энергии жизненной силы () – это активная душа. Это составляющая часть сути и силы, выражаемая душой практикующего. Деятельную и творческую жизнь помогает строить творческий дух, а тело-ум – это внутренняя работа души, ее вещественная самость. **Трех Сокровищ цинг шень ки**

закладывается в соединении всех трех элементов. Пребывая под их влиянием, жизнь становится полной и постоянной, усиливаясь по мере роста осознания, продвижения по пути развития души и выполнения практик. Для усиления и закрепления жизненной силы постоянно выполняется практика расслабления, порядок которой очень специфичен: вначале расслабляются пальцы и кисти рук, затем затылок и голова, лицо, вся шея. Затем верхняя часть туловища, спина. Потом следует расслабление бедер, коленей, голеней, в заключение – ступни и носки. Упражнение выполняется в любое время и где угодно, занимая по времени от пяти минут до часа. **Основа жизни**

– это отправная точка для того, чтобы затем сделать полный вдох и вообразить, как жизненная энергия поднимается от земли вверх по телу и течет, наполняя все тело-ум. С выдохом энергия вновь покидает тело, возвращаясь в землю и очищая все намеки на болезнь или напряжение, считая как умственное, так и физическое волнение. В это же время воображение представляет тело-ум как некий трубопровод, через который энергия идет к даосу из сфер космического пространства **Расслабление** *Очищению подвергается весь организм Ки*

Наставление «потопать ногами» помогает уравновесить мистическое состояние, взглянуть вовнутрь, сохраняя чувствительную и бодрую энергию на темени. Также выполняется медитация «Полная тишина», которая вызывает статическое состояние. . . *рип-джинг Состояние покоя и безмятежности позволяет присутствовать в каждом миге жизни, сохраняя и приумножая полное осознание и присутствие в деяниях воли, воображения и мысли*

Наставления для выполнения практики

- Станьте свободным от желания и потребности быть интеллектуальным и мудрым.
- Отбросьте замороженные конструкции и готовые наборы мысленных форм, поддерживающих «цивилизованное» поведение.
- Оставьте мнимые благодеяния, справедливость «цивилизованного общества», насладитесь полной ошибочностью тела-ума. Ваша внутренняя семья и внешнее отражение станут гармонично общающимися и безмятежными.
- Откажитесь от управления жизненным потоком.
- Жизнь рискует быть украденной, чудо можно познать только с помощью мягкого разрешения, данного самому себе.
- Тревога об опасных мыслях и потакание им истончает связь души с энергией и потоком жизни.

Рассматривая наставления, можно отметить, что « цивилизованное поведение» – это ,которой противопоставляется жизнь через,видящее и понимающееесть жизни. Для того чтобы лучше понять себя и красоту своей внутренней природы, следует смотреть «вне себя и исследовать природу». *бессознательная жизнь осознание*

Особое внимание уделено тому, чтобы научиться управлять своими эмоциями, видеть и понимать события, происходящие на жизненном пути в пространстве-времени и глубоко проецировать их на себя. Также акцентируется внимание на излишней тревоге и беспокойстве, которые разрывают связь энергии и жизненной силы, текущей в теле-уме.

Наставления продолжают основную мысль о связи человека и вселенной, сосредоточенности и концентрации даоса на практике, понимании основополагающих нюансов при ее выполнении.

- Можно ли человеку ставить себя превыше природы, по-настоящему управлять ею, вселенной, формировать и изгибать ее внешней силой и по своей воле?
- Ответом служит: нет! Несотворенным можно управлять, только полностью осознав его и полностью отказавшись от управления. . *Несотворенное можно осознать только через осознание*
- Управляйте, сдаваясь. Изгибать и формировать можно только внутренней волей, пассивное утверждение происходит посредством активного не-утверждения.
- Сделать – значит испортить, удерживать – значит потерять.
- Следует ли вмешиваться в дела мира? Нет. Если вмешаться, мир станет недоступен. Небесный сосуд – – существует за пределами восприятия и желания. *раскрытие мира*
- Не нужно вмешиваться, нужно танцевать с этим.

Даосское восприятие мира основано на утверждении, что в наставлениях—это сама природа всех возможностей.Материя творения, которая пребывает в центре всего, что существует. Главная даосская концепция – невмешательство в деятельность и порядок природного мира. Даосы также осознают, что могут давать советы вселенной посредством даосского источника. Этому способствуют тайны, позволяющие через советы формировать и изменять мир. . *партнерство — прирожденное право человечества Несотворенное*

Даосский путь – это невмешательство. Танец поможет понять, что взаимодействие с миром должно выполняться так же, как действуют партнеры в танце: каждый согласует свои движения с движениями партнера и оба отдают часть своей индивидуальности самому танцу.

Главная цель развития – объединение с равновесием. Использование крайностей – этот метод является в Дао основополагающим. Он объединяет не только поток вселенной, но и все ее течение, а также точку динамического равновесия между ними.

Выполнение практик должно соответствовать следующим общим рекомендациям.

1. Всегда сидите прямо с осознанностью и вниманием, также ложитесь и стойте в уравновешенной и спокойной позе.

2. Ходьба должна быть осознанной на каждом шаге.

3. Воображайте силу планеты, силу неба, текущего сверху вниз через темя и силу, исходящую вверх, когда происходит соприкосновение тела-ума и земли.

4. Представляйте, как энергии сливаются и смешиваются внутри в точке . *даньтянь*

5. Не управляйте процессом слияния, просто наблюдайте. Воображайте, что это капли летнего дождя.

6. Оставайтесь мирными, спокойными и расслабленными, чувствующими пульсацию в теле-уме.

7. Отвечайте каждый день на вопрос: *«Что ценнее для меня: энергия моей жизненной силы, жажда жизни, моя душа или земные блага?»*

Как строить жизнь и укреплять свой дух

1. Не насилуйте свой дух, не принуждайте, уважайте его.

2. Сохраняйте в теле-уме равновесие: в нем должно быть одинаковое количество восприимчивости и выразительности.

3. Поддерживайте осознанность внутреннего потока постоянно, следуйте за волнами инь и янь, вибрирующими в вас.

4. Воля, мысль, воображение должны быть укреплены и подготовлены для действия спонтанного и естественного.

5. Уравновесьте энергию Ки во всем теле. Ключ к этому – ваш дух и его управление.

6. Не навязывайте себя миру и людям, если есть таланты и мистические успехи – принимайте их с достоинством и гордостью без эгоистического почета. Поверьте в себя, но никогда не соревнуйтесь.

7. Предстаньте перед миром в счастливом состоянии, для этого улыбайтесь, излучайте покой и радость. Сдавайтесь, а не боритесь.

8. Относитесь к людям, событиям и местам с должным вниманием и почтением, поистине цельным и действенным.

9. Вы почувствуете, как развивается ваш дух, если:

а) реакции спонтанны и естественны;

б) внимание сконцентрировано и согласовано с движениями в любом деле;

в) ощущается, как энергия земли поддерживает вас, поднимаясь вверх во время выполнения всех физических действий;

г) каждое движение завершено и цельно и воспринимается так, словно это первое движение, произведенное в вашей жизни.

10. Ничего не ожидая, будьте открыты и готовы ко всему в жизни. Никогда не пытайтесь, только делайте.

Подлинный путь Дао

– Подлинную жизнь невозможно украсть, ложный дух – не даосский путь жизни. «Украсть жизнь» – значит, подражать кому-то в поведении. Каждый человек должен найти свой путь.

– Если даете обещание – держите его.

– Если человек не идет к своему истинному духу, дух приходит к нему в беспорядке. Это смущает тело-ум, уродуя его для жизни.

– Уважайте внутреннее волшебство, держитесь границ каждой встречи на жизненном пути, тогда жизнь повернется в вашу сторону.

– Воображайте даосский источник, так вы сможете управлять своим созерцательным переживанием.

– Прислушивайтесь к своему шень (душа), применяйте его, занимаясь ежедневными делами. Дух будет возрастать и укрепляться в теле, а душа позволит в надлежащее время осознать рост.

*Каждый день делайте что-нибудь новое,
пусть не очень большое.
Каждый день – это новый ответ, новый эксперимент,
новая возможность чему-либо научиться.*

*Цзыгун устал от учения и сказал Конфуцию: «Я хочу отдохнуть».
«Нет отдыха для живущего. Все люди понимают радость жизни,
но не её ничтожество; бремя старости, но не её отраду; уродство смерти,
но не её покой».*

*Реальность – это проекция сознания.
Реальность – творение мысли.
Принцип даосизма*

Великий Путь ведет к согласию и покою, но люди обычно предпочитают ходить напрямик, чтобы было быстрее.

Они больше любят посещать святые места, чем прокладывать собственный путь.

) (Дао Дэ Цзин 53

В даосской литературе и практиках существует пять видов бессмертия:

- бессмертие духа;
- бессмертие земли;
- бессмертие человека;
- бессмертие призрака;
- . – бессмертие небесное

считалось низшим уровнем, и было нежелательным. трех других видов () было несложно достичь. Высший уровень – для человека (простого смертного) считался выше его разумения. *Бессмертие призрака Бессмертия духа, земли и человека бессмертие духа*

В мире людей бессмертие можно было обрести, идя по . Также его методы применялись просто для оздоровления и создания крепкого физического основания для того, чтобы осуществлять практики высших уровней. Продлить срок жизни и достаточно продвинуться на пути бессмертия земли, можно было, идя по , а бессмертие духа достигалось исключительно на продвижении по . *Малому пути Среднему пути Высшему пути*

Однажды Тукарама в Махарасте возвращался домой. Он был очень беден. Кто-то дал ему десять палочек сахарного тростника. Он встретил много нищих и детей и по дороге раздал эти палочки сахарного тростника. Только одну он оставляет для себя. Он счастлив, потому что смог дать детям и нищим палочки, они благодарили его, а дети смеялись.

Он пришел домой очень счастливый и рассказал все жене. Жена сильно рассердилась, потому что несколько дней они голодали. Она так рассердилась, что ударила Тукарама по голове. Палочка разломилась на две части.

«Теперь палочек две, но я думал, что мы – одно, поэтому считал, что одной палочки будет достаточно», – сказал, смеясь, Тукарама.

Ле-цзы спросили: «За что вы так цените пустоту?»

Ле-цзы ответил: «Здесь не идет речь о ценности.

Лучше будь тих. Будь пуст.

В тишине, пустоте мы находим свое пристанище.

Беря и давая, мы теряем место».

«Не ведая сроков цикла перемен, будешь ли способен постичь скрытое действие Неба и Земли?», – задается вопросом адепт Дао.

«Всю ночь, взойдя в покой, сижу я в позе лотоса;

Сколько ни кличет жена – нет ей ответа».

Бо Цзюйи

На предложение одному из идущих путем бессмертия воспользоваться услугами поливочного колеса, был дан ответ: «Тот, кто пользуется машиной, сам становится как машина; и у того, кто все делает как машина, сердце тоже становится машиной. А когда сердце становится как машина, исчезают целомудрие и чистота. Если нет целомудрия и чистоты, не будет и твердости духа. А кто сердцем не тверд, не сбережет себе Путь».

Загадки вроде этой: «Легко скрывать что-то до тех пор, пока это не понадобится, так как это уже спрятано».

Конфуций любовался в Люйляне водопадом,

который не могут преодолеть ни кайманы, ни рыбы, ни черепахи.

Заметив там пловца, он подумал, что тот с горя ищет смерти,

и послал своих учеников спасти его.

Но тот через несколько минут вышел из воды, запел и стал прогуливаться по берегу.

Конфуций спросил у него: «Владеешь ли ты секретом, как следует людям ходить по воде?»

Пловец ответил: «Нет, у меня нет секрета. От рождения – это у меня привычка

(я родился среди холмов и удовлетворен жизнью среди холмов),

при возмужании – характер (вырос на воде и удовлетворен жизнью на воде),

в зрелости – судьба (это происходит само собой, и я не знаю почему – такова судьба).

Вместе с волной погружаюсь, вместе с пеной всплываю.

Следую за течением воды, не навязывая ей ничего от себя».

В предании о Желтом Предке говорится: «Настоящий человек сидит словно мертвый, движется, словно связанный; не знает, почему сидит, и почему не сидит; не знает, почему движется, не знает, почему и не движется.

Чувства его и внешность не меняются под взглядом толпы, чувства его и внешность не меняются и при отсутствии взглядов толпы, один он отправляется и один возвращается, один входит, один выходит, и кто сумеет ему помешать?»

ГЛАВА 3. ОСОЗНАВАНИЕ ТАИНСТВЕННОЙ ПРОСТОТЫ В «ДАО»

Важнейшей доктриной даосизма является – учение о бессмертии, один из аспектов теории и практики, также тесно связанной с медициной и иногда трактуемый как «». Сформировалось мнение, что как вероучение вырабатывалось и формировалось в общих чертах в III—IV вв. до н.э. среди магов () и даосов (), которые занимались целительством на территориях древних царств Янь и Ци. *сянь-сюэ наука бессмертных мудрецов сянь-сюэ фаньши дао-жэнь*

С пропаганды и распространения этого учения даосизм как религия фактически обретает свое начало. Учение о бессмертии – один из главных, кардинальных догматов раннего религиозного даосизма. Доктрина бессмертия явилась платформой, на основе которой даосские проповедники впоследствии стали разрабатывать догматы новой религии.

Дао как откровение

Ранний труд даосов «Дао дэ дзин» в отличие от более поздних трудов, не повествует о практике «» и не говорит о собственно методике. Его автор (или авторы) не прибегает к прямым указаниям на конкретные медитации или систему дыхательных упражнений, хотя в нем все же присутствуют некоторые практические рекомендации. Для Лао-цзы познание не было отделено. Даоизм трактует знание () не как «познание» в противовес западной философской мысли, оно вовсе стоит вне всякого рода гносеологии. Знание приходит к людям, идущим по , подобно удару молнии, это всегда прозрение – в медитации или откровении. *единения с Дао Дао чжи Пути Дао от познания высшего проявления всех вещей и явлений мироздания*

Многочисленные школы даосизма разделяла не столько конечная цель или концепция следования Дао, сколько существование различных путей практического подхода к достижению цели. В то же время конфуцианство первое место отводило именно постижению, пониманию и познанию «человеческого дао» (), то есть его философским понятиям, выделяя и рассматривая не столько космический масштаб событий и явлений, сколько отдавая дань морально-этическим нормам, регулирующим жизнь людей. *чжи жэнь дао*

При подобном подходе к приобретению знаний на Пути «постижения Дао» (или «познания Дао») в даоизме становятся ненужными дискретные структуры, разделяющие мир на части. Самопознание с помощью медитаций в этом случае является той основой, на которой базируется познание всего мира.

«Дао дэ дзин» в переводах

Перевод «Дао дэ цзин» не сложен с точки зрения техники. Но понять произведение с точки зрения современного миропонимания, применяя логику сегодняшнего дня, практически невозможно. Это иное, совершенно отличное от современного миропонимание существования человека, другое измерение его духовной жизни.

Иное понимание миропорядка, иной склад ценностей, другие точки зрения человека по отношению ко всему, что его окружает: времени, явлениям и вещам, к миру в его целостности и безграничности. Термины, которые существовали для описания понимания мира и человека, их взаимоотношений утратили свое значение в современности. Даже китайцы сегодня не способны подобрать адекватные слова и термины, чтобы передать изначальный смысл того, что подразумевается в подлиннике.

Можно привести множество примеров перевода «Дао дэ цзин». Произведение переводилось на разные языки более двухсот раз. В России можно отметить таких переводчиков как Е. А. Торчинов, В. В. Малявин, С. Виногородский, И. С. Лисевич, А. Лукьянов, Ян Хиншун. Все варианты переводов правильны и в большей или меньшей степени точны, у каждого есть масса достоинств. Но всегда следует помнить, что откровения о Дао, его истины и догмы рож-

дались в атмосфере таинства, в потоке чистого сознания китайских мудрецов, и они не могут существовать вне контекста.

Достоинства переводов несомненны, но в большей или меньшей степени они нивелируются степенью присутствия авторской логики, которую использовали переводчики, чтобы передать изначальный смысл фразы. Поэтому каждый из переведенных текстов неизменно содержит понимание произведения переводчиком, вследствие чего читатель видит перед собой произведение, щедро приправленное пониманием того или другого автора перевода.

Вот некоторые переводы определений и высказываний о Дао в различных интерпретациях.

(В. Малявин). *«Путь, о котором можно поведать – не постоянный путь».*

. (Б. Виноградский). *«Постоянный Путь состоит из возможности выбора Пути и невозможности выбора Пути»*

». (Е. Торчинов). *«Путь, что может быть пройден, то не предвечный Путь-Дао*

й». (Юй Кан). *«Избранный Дао – Дао не постоянны*

(А. Лукьянов). «Дао, которое может быть высказано, не есть постоянное Дао».

(И. С. Лисевич). «Путь, о котором можно поведать, то не Предвечный Путь».

(Ян Хиншун). «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао».

(О. Борушко). «Сказал о Дао – не сказал ничего. Промолчал о Дао – выразил пустоту».

(пер. С. Батанова с английского перевода Р. Блэки). «Много есть путей, но Великий Путь не найти на карте».

(Конисси, издание Л. Толстого). «Тао, которое должно быть действительным, не есть обыкновенное Тао».

(А. А. Маслов). «Лишь тот Путь, что (воистину) может Путем стать, не есть Путь постоянства».

(Г. Ткаченко). «Пути, которыми ходят, непостоянны».

«В обычные общины прямые пути одобрять, уловки отрицать». (А. П. Саврухин).

. (А. А. Маслов). *«Путь-Дао может явиться Путем-Дао и (в то же время) не будет путем постоянным»*

. (А. Кувшинов). *«Путь, ведущий к цели, не есть извечный путь»*

. (Матвеев-Иоанн). *«Аще есть стезя яко стезя, сїя несть вечная стезя»*

й». (А. А. Маслов). *«Путь, что путем может стать, есть путь непостоянны*

». (Н. и Т. Доброхотовы). *«Дао постижимое не есть истинное Дао*

ым». (И. Семененко). *«Если Дао могут высказать, Дао не является незыблем*

Нельзя выделить какой-либо из переводов как наиболее правильный и точный. Они одновременно являются такими и в то же время ни один из них не способен передать в полной мере смысл и полноту китайского оригинала. Не столько по лингвистическим или семантическим несоответствиям, сколько потому, что высказывания не могут существовать вне контекста, вне традиции, в которой они родились.

Только поэтому невозможно оценивать с точки зрения правильности любой из переводов, можно лишь приблизительно передать скрытый смысл высказываний, но перевести их в точности на любой из западных языков практически невозможно. Дао можно попытаться понять и почувствовать только из первых рук, если обучаться Великому Пути у посвященных даосов. В этом случае необходимость перевода Дао станет излишней. Но если принятие и понимание Дао невозможно, если Путь закрыт, то люди призывают на помощь разум и логику. В этом случае появляются новые «имена» и ненужные «вещи», уводящие их от изначального смысла, покоя и пустоты.

Смыслы и тайны Дао

В «Дао дэ дзин» нет ничего надуманного, нарочитого. В этом произведении нет мистификации или попыток запутать человека, читающего его. Оно писалось, как сейчас бы сказали,

«на одном дыхании», не подразумевая абстрактного или отдаленного во времени читателя. Произведение подчиняется своей собственной логике, логике не привязанности и не деяния. Это чистый «поток сознания» древнего мастера (или коллектива мастеров), рефлексия сознания, мысли и разума, не связанного обыденной жизнью и явлениями материального мира. Это спонтанные мысли простого и одновременно высокого сознания, которое наделено знанием, недоступным обыденному человеческому разуму. Это древняя мудрость, дошедшая до нас подобно эху, звучащему из глубины веков.

Мудрецы не создают ничего заново, не устанавливают имен и названий, не фиксируют форм вещей и явлений. Они словно забывают о них, принимая все, как есть, позволяя всему существу развиваться спонтанно, чтобы следовать своему собственному, естественному пути. Такой подход характерен именно для Дао, так как Дао не имеет формы, а, следовательно, не может быть охвачено и не может иметь имени, так как оно постоянно. Дао находится в постоянстве, а потому безымянно. Простота – это небытие в самом сердце. Чтобы достичь Дао, следует сохранять первозданную, вновь рожденную простоту. Не утрачивать и не растрачивать, сохраняя и оберегая ее.

Человек, обладающий мудростью Дао бесстрашен, он может заставить повиноваться себе других людей без принуждения, он становится сильным и искусным. Простота близка по своей природе небытию, а потому не нуждается в том, чтобы покоряться чему или кому-либо. Дао достигается само собой, не-деяние охватывает простоту, и вещи не смогут истощить истинность Дао, если человек не позволяет желаниям истощать свой дух.

Искренность природы Дао, его чистота постоянны. Слова не могут передать, насколько просветленный мудрец чист и искренен. В ком недостаточно простоты и искренности, тот в жизни постоянно будет сталкиваться с неискренностью в любых ее проявлениях.

Недостаточность природных свойств тела, разрушаемых человеком, порождает болезни. Разрушение истинности окружающих людей, приводит к бедам и несчастьям. Путь естественности таков, что в ответ на неискренность человек также будет в ответ получать неискренность. Если он этого не поймет, то никакая мудрость не поможет ему избежать несчастий.

Мудрец никогда никого не отталкивает и никогда ничего не отрицает. Даже те люди, которые в силу обстоятельств или от природы наделены отрицательными качествами или откровенно злые, являются для него исходным материалом. Для него они являются сосудами, куда он изливает свою доброту и мудрость. Так он обретает силу Дао, ибо тот, кто обладает мудростью, но не использует ее на благо другим людям, постепенно утрачивает Дао. Поэтому говорится: «Даже умудренные впадают в величайшие заблуждения».

Оберегая душу, мудрец сохраняет истинность своей природы, поэтому его так трудно узнать, и среди людей так мало мудрецов. Он придерживается истин, пронизывающих Дао. Вот лишь некоторые из них:

- *Знающий не говорит.*
- *Говорящий не знает.*
- *Знать и при этом думать, что не знаешь – это высшее достижение.*
- *Не знать и при этом думать, что знаешь – это ведет к трудностям. Человек не знает, что его знания недостаточны, что приводит к трудным ситуациям.*
- *Мудрец трудностей не знает, так как он исключил основную трудность.*
- *Потому, что он осознает трудности и устраняет их. Поэтому трудности на его пути не возникают.*

Бессмертие души и тела

К бессмертию тела и души ведут несколько путей. В их числе находятся следующие постулаты, обозначающие этапы на Пути постижения Дао:

- Развитие и эволюция такой формы сознания, которая не разлагается после смерти.
- Возникновение и пробуждение «духовного младенца», являющегося бессмертным.

– Постепенное изменение физического тела в «тело света» и обретение, таким образом, бессмертия.

Сознание, не разлагающееся после смерти, говорит о буддистских представлениях, о просветлении, которое достигается путем выполнения энергетических упражнений и способствует возвращению сознания в такое состояние, в котором оно пребывало до своего рождения. Достигнув этого состояния, сознание просветленного способно оставлять физическое тело и путешествовать самостоятельно. Также оно остается в теле после физической смерти и тем самым становится бессмертным.

«Внутреннее зачатие» или пробуждение в сознании «духовного младенца» характерны развитием энергии просветленного до такого уровня, когда она объединяется с духом, тем самым рождая новое внутреннее духовное дитя. Этот внутренний ребенок становится вторым «я», обладающим тем же сознанием, но являясь в то же время самостоятельной субстанцией, которая не подчиняется физическим законам тела и не привязана к материальному миру. Эта сущность вполне самостоятельно может покидать тело, которое становится на вид совершенно беспомощным, оставаясь без признаков жизни. Возвращается она в тело по своему усмотрению.

Если тренировки ментальных путешествий на протяжении длительного времени успешны, младенец обретает земное бессмертие, получая способность существования без зависимости от тела. Таким образом, вновь рожденная сущность освобождена от физической смерти, так как может обходиться без физического тела.

Далее следует Путь, на котором физическое тело способно трансформироваться в световую субстанцию. В этом случае тело духовное сливается с телом физическим, растворяя в себе материальную форму и превращая ее в чистую энергию. Такое превращение в даосизме иногда именуют Следование по пути достижения бессмертия требует от его апологетов соблюдения множества режимов и диет. Также нужно выполнять много практик. Диеты, режимы и практики, такие, например, как тайцзы, стали впоследствии одной из составляющих частей алхимии. *достижением радужного тела.*

Алхимия в свою очередь имеет две основополагающие ветви: внутреннюю и внешнюю. Внешняя алхимия опирается на пути достижения бессмертия на различные снадобья и эликсиры, чаще всего основанные на ядовитых растениях и минералах. Внутренняя алхимия находит опору в создании внутреннего «золотого эликсира», который создается через производство и сохранение жизненно важных субстанций физического тела. Две ветви алхимии иногда объединяют общие термины, когда, например, «меркурий» или «свинец» в той и другой ветви могут символизировать дух и жизненную энергию.

Каждый идет своим путем

Один из известных мастеров Дао – Ван Чунъян достиг совершенства на пути медитации и алхимии. Он имел множество последователей и учеников, но наиболее выдающимися способностями обладали семеро из них. Это одна женщина и шестеро мужчин, известных в даосизме как *. Семь Совершенных Даосов*

Трое из них показательны историей своего прихода в даосизм, так как именно традиция призывать каждого человека искать свой путь в , характеризует этих людей. Один из них некоторое время жил в борделе, другой был пьяницей, а женщина для того, чтобы стать одинокой, изуродовала свое лицо. Они не были святыми, но каждый из них был искренен, трудолюбив, чист и честен, поэтому был наделен сверхъестественными способностями. Типичная и традиционная ситуация жизненного пути каждого их —это призыв к каждому человеку: *. Дао Семерых Совершенных Даосов* **искать свой путь к просветлению**

Упражнения: практика расслабления

Все упражнения направлены на то, чтобы сделать их частью своей повседневной жизни, . **что может положить начало новой действительности, в которой человек сам для себя начнет создавать *магическую даосскую реальность***

Практика расслабления выполняется в удобной позе при закрытых или открытых глазах – кому как удобнее. Дыхание должно быть медленным и глубоким, через нос. Постарайтесь дышать не только грудью, но и животом, расширяя и сжимая мышцы живота. Если в упражнениях присутствуют движения, то они выполняются очень спокойно, плавно и медленно, в одинаковом темпе. Будьте расслабленными, контролируя мышцы тела. Помните, что они не напряжены.

Расслабляем тело

1. Вначале нужно сделать три медленных и очень глубоких вдоха, наполняя легкие воздухом как можно полнее и полностью опустошая их на выдохе. Дышать нужно медленно, глубоко и спокойно.

2. На лице постарайтесь удерживать легкую улыбку, которая поможет вам расслабиться.

3. Зафиксируйте состояние полного расслабления тела, подобно моменту, как бывает перед тем, как человек производит мочеиспускание. Запомните состояние перед тем, как вы побываете в туалете, чтобы вызывать его каждый раз перед упражнениями.

4. Представьте себя на волнах тихого и полноводного течения.

5. Можно представить, что вы стоите под теплыми ласкающими струями воды.

6. Исследуйте свое тело, останавливаясь на тех группах мышц, которые напряжены и расслабляйте их.

Расслабляем ум и сознание

– Основной метод расслабления ума – следовать за своим дыханием. Просто дышите, медленно и спокойно, считая вдохи и выдохи.

– Почувствуйте счастье, спокойствие и защищенность. Можно призвать на помощь память, вспоминая те места, где вы испытывали эти чувства, вспоминая людей, с которыми вам было легко и приятно.

– Можно медленно считать в обратном порядке от 100.

– Фиксируйте доносящиеся звуки, отмечая как отдаленные, так и приглушенные.

– Мысли, появляющиеся в сознании, воспринимайте спокойно, не пытайтесь избавиться от них или подавить. Смотрите на них, как на облака, которые спокойно проплывают мимо.

– Представьте, что перед вами горит костер, в который попадают мысли, сгорая в нем без остатка. Можно поместить костер в голову и там сжигать свои мысли.

– Произносите мысленно числа для медитации (см. таблицу чисел).

Упражнение по гармонизации со Вселенной

Выполните простое, но эффективное упражнение, которое активизирует энергетические центры и готовит к остальным упражнениям. Место для упражнений должно быть удобным, ничто не должно отвлекать: шум, погода или внешнее вмешательство. Телефон лучше отключить, также выключить радио или телевизор. Одежда не должна стеснять движений, выполнять упражнение лучше босиком.

– Лягте на спину.

– Расслабьтесь и вздохните трижды, глубоко и спокойно.

– Начать нужно с энергетических точек на подошвах ног. Китайская акупунктура именует эти точки «бурлящим источником», где находится начало почечного меридиана. Эти точки расположены в углублении подошвы, они имеют большое значение в даосской практике, связывая человека с Землей. Для того чтобы активизировать точки, представьте каждую из них в виде спирального вихря энергии.

– Когда ощущение энергетических точек «бурлящий источник» станет четким, нужно активировать энергетические точки в центре ладоней. Их тоже можно представить в виде вихря энергии.

– Энергетические точки вдоль позвоночника обозначьте разным цветом. Для удобства используйте семь цветов радуги.

– В основание позвоночника поместите точку красного цвета: наполните ее этой красной энергией. Представьте, как из нее исходит красный свет.

– Центр на уровне пупка наполняется желтым светом.

– Энергетический центр на уровне солнечного сплетения станет подобен солнцу (желтый цвет). Представьте, что от этой точки исходит свет: желтый.

– Энергетический центр сердца (уровень груди) наполните зеленым светом. Он также излучает свет.

– Энергетический центр на уровне горла сияет голубым светом.

– Энергетический центр, находящийся на переносице также нужно почувствовать и представить, что от этой точки исходит ровный фиолетовый свет.

– Энергетический центр на макушке также наполните фиолетовым светом, расходящимся во все стороны.

– Спокойно полежите некоторое время, представляя все активированные энергетические центры, наполненные одним из цветов радуги. Оставайтесь в этом положении столько времени, сколько захочется. Но фокус на каждом центре должен быть не менее одной минуты.

Сохранение энергии: медитация с *Даньтянь*

Это упражнение наполняет Даньтянь энергией и активизирует его. Место проведения занятия должно быть наиболее комфортным. Также постарайтесь ни на что не отвлекаться в течение пяти или десяти минут.

Одежда должна быть свободной и не сковывающей тело, особенно в области живота.

1. Ноги поставьте на ширину плеч. Обувь должна быть удобной, можно также делать упражнение босиком.

2. Полностью расслабьте тело.

3. Представьте солнце у себя над головой. Превращайте его в золотой шар, и как только он предстанет перед вами в воображении, мысленно проглотите его, чувствуя, как он двигается по вашему пищеводу, животу и останавливается в точке Даньтянь – на уровне пупка.

4. Затем разделите этот шар на две части. Второй шар заставьте вращаться вокруг первого, находящегося в Даньтяне, словно вокруг Солнца. Сначала совершите три круга в плоскости горизонта, параллельно земле. Нужно совершить три оборота против часовой стрелки и три – по часовой стрелке.

5. Потом шар вращается вокруг Даньтяня в вертикальной плоскости, перпендикулярно земле. Также совершите три оборота против часовой стрелки и три – по часовой.

6. Завершите упражнение тремя глубокими вдохами.

Стимуляция свободного потока ци: дыхание всем телом

1. Это упражнение лучше выполнять стоя. Но если это вызывает трудности, то можно удобно лечь.

2. Полностью расслабьте тело.

3. Медленный и глубокий вдох делайте с одновременным представлением о том, что дышит все тело. Каждая частичка тела насыщается воздухом.

4. Выдох также совмещайте с представлением об исходящем дыхании каждой частицы тела. Он должен быть медленным и полным – до конца.

5. Если чувство комфорта не покидает вас, то можно дышать так долго, сколько захочется. В любом случае, время вдохов и выдохов не должно быть меньше пяти минут.

Развитие интуиции

Один из вариантов развития интуиции – это навык работы с точкой, именуемой «третьим глазом». Понятие «третий глаз», как врата к внутреннему миру, высшему сознанию, присутствует практически во всех эзотерических практиках. Он также носит название «внутреннего глаза» или «глаза мудрости», часто связывается со способностями ясновидения, способностью выходить из собственного тела, иметь видения. Встречаются упоминания и о других метафизических явлениях.

Чаще всего его местоположение определяют как точку, находящуюся , между бровями. Даосские алхимики в своем учении определяли его как . Некоторые виды рептилий и сегодня имеют рудиментарные признаки третьего глаза. Он способен различать темноту и свет, а у некоторых видов этот глаз регулирует циркадный ритм (смену дня и ночи), а также способствует ориентации в пространстве. *в шестой чакре верхний Даньтянь*

В духовной и философской литературе встречаются упоминания о связи понятия третьего глаза с шишковидной железой, находящейся в центре мозга. Железа располагается между двумя полушариями и имеет форму горошины. Ее функции не до конца понятны физиологам. Известно, что она связана с выработыванием мелатонина, также регулирующего циркадные ритмы.

разработаны упражнения, которые стимулируют работу третьего глаза, развивая вместе с тем, интуитивные способности. *Школой Драконовых Врат в Дао*

1. Расположитесь в удобном месте. Можно сесть или выполнять упражнение стоя.
2. В удобном и расслабленном положении медленно и глубоко трижды вздохните и выдохните.
3. На одной линии перед собой, на уровне третьего глаза представьте три яркие белые точки. В макрокосмосе они представляют собой символы Солнца, Луны и Полярной звезды.
4. Медленно приближайте эти точки к уровню глаз и третьему глазу, расположенному между бровями.
5. Центральная точка на уровне третьего глаза станет местом их слияния. Сосредоточьтесь на ней. Две-три минуты сосредоточенно смотрите на нее.
6. Не открывая глаз, обратите мысленный взор на небо над своей головой. Если это вызывает трудности, ограничьтесь представлением, что смотрите на него. Проведите в этом состоянии две-три минуты.
7. В завершение упражнения, не открывая глаз, потрите быстро ладони друг о друга (тридцать шесть раз). Сложите ладони «чашечкой», поднесите их к глазам, не давая свету проникать в них. Не касаясь век ладонями, почувствуйте исходящее от них тепло. Проведите так не менее трех минут.

В заключение хочется отметить, что на развитие интуиции также влияет чувство внимательности, с которым человек относится ко всем событиям и явлениям, сопровождающим его в обыденной жизни. Чем больше внимания человек будет обращать на случайности, кажущиеся мелкими события и совпадения в своей жизни, тем больше будет развиваться его собственная интуиция.

В соответствии с теорией школы Драконовых врат (и многих других эзотерических практик), в жизни вряд ли имеется место для простых случайностей и совпадений. События и явления, кажущиеся людям случайными, есть свидетельство могущественного осознанного творения, которое открывается человеку через обыденную жизнь. Поэтому и говорится, что человек сам творит свою судьбу, если на события, явления и встречи обращает осознанное внимание и осознает то, что делает.

Числа в школе Драконовых Врат

Чтобы поддерживать крепкое здоровье и хорошее самочувствие, школа Драконовых Врат разработала простой, но уникальный метод: произносить медитативные числа. Метод основывается на восьми программах и идее о соответствии чисел восьми основным областям, рас-

положенным на черепе человека. Когда человек произносит каждое из чисел, оно порождает слабую волну, звучащую в одном диапазоне с энергетической волной мозга и воздействует, таким образом, на физиологические свойства тела. Достаточно произносить числа вслух или про себя, чтобы использовать их и активировать мозг, воздействуя через него на тело.

Даже напряженный рабочий день и плотное расписание дел на неделю или больше вперед позволят отвести те недолгие 20—25 минут (когда пройдет период освоения техник), чтобы выполнить упражнения. Эффект от них сэкономит куда больше сил и энергии, делая тело сильнее, а жизнь в целом более насыщенной и осознанной.

Таблица чисел с их соответствием физическому воздействию на тело.

Упражнения при ходьбе по методу школы Драконовых Врат

Каждый день люди проходят некоторое расстояние. Кто больше, кто меньше, но мало кто использует это время для практических упражнений. Позаботьтесь о том, чтобы место не было опасным для вашей жизни (не переход на оживленной улице и т.п.). Хорошо, если у вас есть привычка совершать ежедневные прогулки. Их можно использовать для выполнения упражнения.

– Перед тем, как куда-либо идти, скажите себе: «Расслабься!». Сделайте глубокий вздох и почувствуйте, как расслабляются мышцы тела, а ум освобождается от мыслей.

– Настраивайте себя на выполнение упражнения по методу школы Драконовых Врат. Повторяйте: «Пока я иду, я с каждым шагом приближаюсь к достижению своих целей». Эта стадия занимает не более двух-трех секунд.

– Можно начинать движение. Каким бы ни был путь, и сколько бы сил он ни отнимал у вас, старайтесь двигаться равномерно, скорость движения должна быть одинаковой, а походка оставаться ровной. Внутренне сосредоточьтесь на дыхании: медленном, ровном и глубоком.

– Можно считать шаги, вдохи и выдохи, произносить числа, соответствующие нагрузке.

– Каким бы ни был путь, коротким или долгим, используйте этот метод, делая его привычным.

Пища и ее приготовление по методу школы Драконовых Врат

Если самостоятельно человек не готовит для себя пищу, он может выполнять это несложное упражнение в процессе мытья рук, выбора блюд и т. д.

– Перед едой или в процессе приготовления еды, сделайте глубокий вдох и скажите себе: «Расслабься». Почувствуйте, как расслабляется тело, освободите ум и сознание.

– Не более двух-трех секунд мысленно готовьте себя к выполнению упражнения, подумав о методе школы Драконовых Врат. Скажите себе: «Пища, которую я приготовлю (или принимаю), даст мне энергию, наполнит мое тело энергией и питательными веществами, которые необходимы для того, чтобы достичь моих целей».

– Во время приема пищи или готовя обед, старайтесь глубоко, ровно и спокойно дышать, не делайте резких или суетливых движений.

– Для управления процессом, считайте вдохи и выдохи, произносите числа.

– Упражнение можно выполнять столько, сколько позволяет время и место. Не забывайте о людях, которые находятся рядом с вами.

Подобное упражнение по этой же методике школы Драконовых Врат можно делать во время умывания или принимая душ. Нужно лишь поменять текст, помня, что вода очищает нашу душу и тело, смывая усталость и негатив.

Поэтому так актуально звучит §47 «Дао дэ дзин»: «». *Не выходя со двора, можно познать весь мир. Не выглядывая в окно, можно познать путь неба. Чем дальше идешь – тем меньше узнаешь. Поэтому мудрецы познали, никуда не отправляясь; постигали, не видя; свершали, не действуя*

Задача	Число	Применение
Встряхнуться, приободриться	4050	Когда не выспались, для важной встречи, за рулем автомашины и т.д.
Сосредоточиться	10	По мере необходимости
Успокоить ум (перед медитацией)	1060	В любое время
Повысить выносливость физическую	6503080	До упражнений и во время их выполнения
Повысить выносливость сексуальную	65030	До секса и во время него
Уснуть без проблем	6130	В постели, перед сном
Похудеть	7788	Для снижения аппетита, перед приемом пищи, в течение минуты.

ГЛАВА 4. ОСОЗНАВАНИЕ В ДАОССКИХ ПРАКТИКАХ

Медитация шестого чувства

Практики даосских и тибетских монахов, используемые для восстановления и приобретения здоровья, требуют продолжительной практики и немалых знаний, большинство из них могут быть небезопасны и есть лишь один путь пробуждения шестого чувства, который может применяться всеми.

который должен быть сделан на пути пробуждения шестого чувства – это отказ и временное отстранение от пяти физических чувств. Множество способов приводят к одному и тому же результату: подавить временно физические чувства и обрести над ними полный контроль. Большинство методов имеют губительные последствия и нежелательны, так как обладают необратимыми последствиями. Обычный способ Запада – это самогипноз, который опасен, и поэтому его следует избегать. , *Первый шаг*

Поскольку человек не ведает, что может произойти при погружении в астрал и прикосновении к тайным знаниям, то он может сделать это с большим вредом для самого себя. Если сильное желание познать высшее видение все же присутствует в его жизни, нужно подходить к этому с ясной головой и пониманием. Прежде всего, человек должен подумать, готов ли он к этому, каково его состояние в отношении умственного и нравственного развития.

Мозг в состоянии совершать то, что находится за пределами обычных возможностей человека, но только после постепенных, тщательных усилий и тренировок. Только так можно побудить его к пониманию, ясному суждению о формах мира, который так не похож на его собственный материальный мир.

для простого неподготовленного человека – сосредоточиться на чем-либо, если прежде он не практиковался в этом и едва осознает, чем занимается, не представляя себе, что именно для этого нужно делать и каким образом. Если человек задался целью развить в себе какую-либо высокую способность, он должен начать работать над контролем своего собственного ума. Сложно достичь контроля, просто смотря на яркое воображаемое пятно, нужно занимать ум работой, вместо того, чтобы позволять ему играть, как угодно и свободно вызывать случайные мысли. *Второй шаг и одна из самых трудных задач*

Даосы утверждают, вслед за многочисленными эзотерическими учениями и практиками, что ум должен стать слугой человека, а не быть его хозяином и не бросать человека из крайности в крайность вследствие смены настроений и суждений, из-за случайного набора мыслей или «жвачки ума», пережевывающей многократно одно и то же событие. Ум – не хозяин, а инструмент, который становится слугой человеку, поскольку находится в полном распоряжении и подчинении и используется в нужном направлении, находясь под полным контролем.

Сложно представить ситуацию, когда руки человека так же самостоятельно управляют им, как и ум, и что они самостоятельно решают, подчиняться выполнению той или иной команды. Человек решил бы, что у него паралич и руки стали ему бесполезны. Понимание того, что если человек не способен управлять своим умом, что приводит к состоянию умственного паралича, дает возможность осознанно заниматься упражнениями для развития способности контролировать свой ум.

Практиковаться можно ежедневно, в любое время в повседневной деятельности, контролируя свой ум и возникающие в нем мысли. Фиксирование мыслей, где бы человек ни находился и что бы он ни делал – осознанно, с пониманием и постоянностью – вот тот путь, который приведет к полному контролю над умом. Чем бы человек ни занимался, он должен делать это со всей основательностью и обязательно фиксировать на выполняемых действиях свой ум, не позволяя ему заполняться посторонними мыслями.

Всегда фиксируйте для себя, чем занят ум и почему, не оставляйте свой ум без дела, ведь именно в такие моменты притягивают негатив и праздные мысли. Если мысли все же приходят – фиксируйте их, смотрите на них отстраненно, не судя и не вовлекаясь, как на облака на небе – и они пройдут. Только тогда, когда человек сможет контролировать свой ум и станет способен сосредотачиваться на определенной задаче, он сможет с пользой для себя перейти к следующему шагу.

Существует много методов и способов медитации, все они направлены на понимание и восприятие истинного существа своей природы, а также на развитие у человека шестого чувства. Это особое чувство внутреннего осознания, которое характеризуется не как физическое чувство, а как особое функционирование ума, расширяющее сознание. Сознание фокусирует внимание на объекте, который не воспринимается как физически присутствующий, видимый во внешнем окружении, но, тем не менее, именно на нем происходит концентрация ума. Ментальный объект воспринимается самим сознанием, пустым, ясным и неограниченным состоянием осознания. Это . *шестое чувство*

В качестве объекта может служить молитва, мантра, образ светящегося шара, белый свет, образ Бога и т. д. Попробуйте заняться активной медитацией, когда ваш ум станет подвластен вам. Выберите удобное время и проводите медитации регулярно, пусть понемногу, но каждый день. Начните с пяти-семи минут, постепенно доводя время медитации до получаса и более.

Расположитесь в удобной позе, обратите свой ум на избранный предмет медитации, высоко и плодотворно размышляя. Например, можно выбрать предметом размышления какое-нибудь нравственное качество, рассмотреть его в своем уме, подумать, насколько оно значимо в природе Божественного порядка, как оно проявляется в обществе, как его проявляли до вас и как бы вы сами могли проявить его.

Удерживать и развивать благие мысли, тренировать свой ум, совершенствовать нравственные качества – все это доступно с помощью медитации шестого чувства, поэтому это очень полезное и хорошее упражнение. Конкретные занятия и практика для ума дают возможность перейти затем к более абстрактным понятиям и высоким идеям.

Созерцание как способ осознания

Созерцание – третью стадию на пути развития шестого чувства – можно выполнять лишь тогда, когда не ум станет хозяином человека, а его инструментом, а состояние полной сосредоточенности и осознания – привычным. Когда ни одна посторонняя мысль не сможет мешать сосредоточенности на предмете медитации. Помните, что если человек не сможет преодолеть блуждание ума, то он вряд ли преуспеет в пробуждении шестого чувства.

Во время практических занятий человек постоянно будет обнаруживать, что ум опять занят посторонними мыслями и далеко отклонился от намеченного пути размышлений.

Не осуждайте себя, это нормальное явление, устранимое только при помощи постоянных тренировок. Попробуйте изменить практику медитации, постепенно увеличивая время самой медитации.

Вместо нравственного качества можно использовать духовный идеал, неважно будет ли это святой или конкретная историческая или духовная личность, имя не имеет значения. Важно, чтобы этот образ вызывал в человеке очень сильное чувство почтения, восхищения, любви и благоговения, какие он только способен испытывать.

1. Изливайте свои чувства в отношении образа, представляя его в воображении.
2. Ощутите их направленность на образ Высшего.
3. Постарайтесь со всей силой своей природы приблизиться (вознестись) к нему.
4. Станьте с ним единым, слейтесь с образом.
5. Пребывайте в его славе и красоте.
6. Станьте его частью.

Делая это упражнение постоянно, поднимая свое до Высшего образа и сливаясь с ним, человек может обнаружить, что стало . Именно тогда может прийти осознание и присоединение к Высшей тайне, когда мир изменяется и становится ясным бытие, представляющее как новая истина. Удивленному взгляду человека в результате постоянных усилий могут открыться великие истины, он может почувствовать, явственно ощутить и понять, «...насколько астральная жизнь больше физического существования белковых тел». **осознание** *возможным соединением с этим идеалом*

Хочется особо отметить, что не только контроль ума, но и На пути раскрывающихся возможностей нужно помнить и знать, что Человеку на практике, в своей повседневной деятельности отбросить все вредные привычки как в плане физическом (курение, алкоголь и потребление мяса), так и душевном (злословие, осуждение, гнев, раздражительность и прочее), быть чистым на всех уровнях, освободить ум от беспокойства и мелких забот. *истинная чистота сердца, и нравственная чистота души чрезвычайно важны в попытках и практике раскрытия скрытых способностей человека. . нельзя одновременно служить и Богу, и Мамоне*

Способы совершенствования тела и духа

Человеческий ум изначально чист и ясен, но он замутнен желаниями вещей, таким образом, он сам становится желанием. Если ты знаешь, что это явление – завеса из желаний вещей, то настал момент просветления – сосредоточьте свою энергию на этом и стабилизируйте ее.

Сегодня Вы избавляетесь от некоторых желаний, завтра Вы избавитесь от некоторых других. Желания внезапно возникают, и внезапно исчезают – и суть в том, чтобы осознать это.

Где бы вы ни были, если вы свободны от мыслей, то можете практиковать. Всякий раз, когда вы считаете, что нечто не является практикой, это просто означает, что ваше знание не достоверно. Если ваше знание истины подлинно, то вы естественно будете рады следовать этой истине. Именно поэтому изучение всегда нуждается в знании. Каждое утро наступает время «ежедневного обновления», и нужно ежедневно искать то, чего ты должен достичь сегодня.

Когда вы внимательны в каждый отдельный миг и осознаете каждый вдох и выдох, ваша внутренняя работа никогда не прерывается. Совершенствуйтесь день за днем, месяц за месяцем, и ваши познания озарят вас как светом.

Самосознание означает исследование собственного ума. Можете ли вы осознать, сколько из 24 часов ваш ум остается внутри, и сколько – снаружи? Если заниматься этой практикой достаточно долго, то со временем вы естественным образом достигните определенной силы.

В былые времена для контроля и проверки разума использовали черные и белые бобы. Один человек всякий раз, когда возникала хорошая мысль, клал в чашу белый боб, когда плохая – черный. Поначалу было больше черных бобов, постепенно количество черных и белых стало равным. Со временем оказалось, что преобладают белые бобы, а потом остались только они. В конце концов чаша оказалась пуста – в ней не было ни белых, ни черных бобов.

означает осознанность и контроль. ошибок и сознательное развитие. И это не что намерений. Великий Путь не имеет практики материальному нужно вытравливать день за днем. Это не что иное, как исправление иное, как овладение серьезностью и выполнения, но привязанность к **Самоосознание**

Люди имеют только один ум. И когда Вы хотите, чтобы он оставался внутри – чей это ум? И когда он внезапно вырывается наружу – чей это ум? Когда вы способны различать это ясно и четко, тогда возможен прогресс в культивации.

Самоосознание должно быть полным и точным. Самоуправление должно быть эффективным и решительным. Сознательное развитие должно быть естественным и неторопливым. Эти три практики должны выполняться ежедневно до тех пор, пока вы не достигните выполнения без усилий. – только в этом случае они проработаны.

Некоторые говорят, что мы можем превзойти обыденное, не предпринимая никаких усилий. Да, это может произойти, но не со всеми, а только с теми, кто обладает высшим знанием.

То, что Конфуций назвал «остановкой на наивысшем благе», Лао-Цзы назвал «делать вид, что ты там», а Будда – «наблюдать беспристрастно».

Если вы будете смотреть внутрь на протяжении достаточно долгого времени, ваш ум не только будет присутствовать, но и в конечном счете обретет устойчивость.

Независимо от того, что именно вы делаете, следует практиковать остановку и наблюдение. Остановка – это тихое спокойствие, наблюдение – это внимательное бдение.

Говоря об осознанном развитии, нужно понимать, что слова «осознанное» и «развитие» употребляются вместе, так как если вы не способны сохранять присутствие ума, то вы не можете ничего развивать.

Осознанное сохранение присутствия ума – это вскармливание его природы. Если ум спокоен, важно сознательно оберегать его. Если ум уже возбужден – важно исследовать его.

Субъективные идеи должны быть преодолены, и тогда осознанное вскармливание снова становится важным. Эти три действия должны быть применены последовательно, без какого-либо прерывания.

Для сохранения присутствия ума не нужно применять усилий. – просто будьте чисты и имейте мало желаний. —Это и есть сохранение присутствия ума.

Следует понимать, что этот ум приходит, когда мы осознанны, и уходит, когда мы теряем осознанность. Для того, чтобы быть постоянно осознанным, нужна только постоянная близость. Наш ум находится полностью здесь – в нашем собственном сердце. Развивая постоянную близость к уму, то причина для его возможной потери не появится.

Те, в ком жизненность, энергия и дух вскармливается надлежащим образом и процветают, будут жить. Те же, в ком они не получают сообразного вскармливания, увянут и умрут. Попробуйте исследовать это на протяжении одного дня: в какой степени они вскармливается и процветают, и насколько недополучают вскармливания и вянут? Тогда вы можете узнать все о своей жизни и смерти.

Привычка людей действовать в соответствии с эмоциями и желаниями настолько укоренилась, что если они однажды начнут искать ясности и спокойствия, то увидят, что этого нелегко достичь. Поэтому для начала пути необходимо соблюдать строгую дисциплину.

Соблюдение дисциплины означает очищение мыслей, слов и поступков.

Не убивайте, не воруйте, не будьте распутны – и ваши действия будут очищаться.

Не лгите, не приукрашивайте свои речи, не лицемерьте, не ругайтесь – и будут очищаться ваши слова.

Избавляйтесь от жадности, гнева и неправильных помыслов – и будут очищаться ваши мысли.

Когда вы избегаете всего несообразного, глядя и слушая, говоря и делая, это называется соблюдением дисциплины.

Преодоление враждебности и желаний – вот истоки дисциплины.

Когда вы одинаково непоколебимы, когда вы спокойны и когда активны, это означает, что вы безмятежны. Когда вы не беспокоитесь, отношения с людьми не могут быть в тягость.

Незачем быть одержимым, разрушая самого себя. Когда люди видят, что другие поступают неправильно, и в этот момент испытывают к ним отвращение и презрение, это похоже на то, что вы отбираете нож у человека, который собирается совершить убийство, и убиваете этим ножом самих себя.

Не стоит брать на себя чужие грехи и превращать их в собственную болезнь

Когда человек погружается в истинное состояние глубокого покоя (пустого небытия), то его пять стихий (вода, дерево, огонь, земля и металл) возвращаются к изначальному состоянию в изначальной сфере, обретая единство.

Когда желания очищены и эмоции погашены, в это время точка абсолютного Ян кристаллизуется в самом центре. Когда вы достигаете этой стадии, дыхание становится истинным.

Тренировку неподвижности можно выполнять в течение любого промежутка времени. Даже за пятнадцать минут можно выполнить упражнения по очищению – превращению Цзин в Ци, питанию Ци духа Шэнь и очищению духа Шэнь для возвращения к истинной чистоте и открытости. Так должно быть каждый час, день, месяц, год.

Сядьте, закройте глаза, осознайте свой дух, успокойте ум и настройте дыхание. Это упражнение очищает жизненную силу Цзин в Ци.

Обратите внимание на пристальный взгляд внутрь, сконцентрируйте дух, заставьте истинное дыхание циркулировать, сосредоточьте безграничный потенциал внутри. Действуйте, когда неподвижность достигает своего максимума, и становитесь спокойными, когда действие достигает своего максимума. Это упражнение питает Ци дух Шэнь.

Цзы-си спросил учителя: «Что значит человек Йен-ю?»

«По доброте он лучше меня».

«А Цзы-кун?»

«По красноречию он лучше меня».

«Цзы-лу?»

«По смелости он лучше меня».

«Цзы-чан?»

«По достоинству он лучше меня».

Цзы-си поднялся со своего коврика и спросил: «Тогда почему эти четверо служат вам?»

«Садись, я скажу тебе. Йен-ю добр, но он не может сдерживать импульс, когда тот не ведет к добру. Цзы-кун красноречив. Но не может держать свой язык. Цзы-лу храбр, но не может быть осторожным. Цзы-чан держит себя с достоинством, но не может отбросить чопорность в компании. Даже если бы я мог собрать добродетели этих четырех людей вместе, я бы не хотел поменять их на свои собственные. Вот почему они служат мне с чистым сердцем».

Кришна собирался поужинать, но вдруг вскочил и побежал к двери. Рукмани, его жена, сказала: «Что ты делаешь, мой Господин? Куда ты идешь?»

Тогда Кришна остановился в дверях, подождал мгновение, вернулся назад, принял очень печальный вид, снова сел и начал есть.

Рукмани была озадачена ещё сильнее. Она сказала: «Почему ты вскочил и пошел к двери и почему ты вернулся обратно?»

Кришна сказал: «Было что-то. Один мой ученик идет по земле в одном городе. И он поет мою песню, играет на своей вине и танцует на улице, – но люди бросают в него камни, и кровь течет у него со лба. Он совсем не реагировал и абсолютно беспомощен. Я был нужен, чтобы помочь ему».

И Рукмани сказала: «Тогда почему ты вернулся?»

Кришна ответил: «Нужда отпала. В тот момент, когда я достиг двери, он взял в руки камень. Теперь он помогает себе сам, моя помощь не нужна».

ГЛАВА 5. ОСОЗНАВАНИЕ И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

Лань-шу сказал врачу Вэн-чи: «Ваше искусство столь утонченно. У меня болезнь, можете ли вы вылечить ее?»

«Вам нужно только потребовать. Расскажите мне о симптомах вашей болезни».

«Я не считаю. Что это честь, когда вся округа восхваляет меня, и это не бесчестье, когда вся страна поносит меня; у меня нет радости, когда я выигрываю, и нет беспокойства, когда я проигрываю; я одинаково смотрю и на жизнь, и на смерть, богатство и бедность, другого человека и свинью, себя и другого человека; я живу в своем собственном доме, как постоялец в гостинице, и смотрю на своих соседей, как если бы это было в чужой варварской стране.

Из-за всех этих недугов титулы и награды не стимулируют меня, наказания и поощрения не вызывают во мне трепет, процветание и упадок, выгода и ущерб не изменяют меня, радость и печаль не влияют на меня. Вследствие этого мне невозможно служить моему принципу, иметь дела с моими родственниками и друзьями, обращаться с женой и детьми, управлять слугами. Что это за болезнь? Какое искусство может излечить её?»

Вэн-чи приказал Лань-шу встать спиной к свету. Сам он отошел назад и рассмотрел Лань-шу с расстояния, стоя лицом к свету. Затем он сказал:

«Хм. Я вижу ваше сердце. Место размером с квадратный дюйм пусто – вы почти мудрец. Шесть отверстий вашего сердца входят друг в друга, но одно из них закрыто. Может ли быть это причиной того, что вы считаете мудрость мудреца болезнью? Мое поверхностное искусство не может ничего сделать для исцеления этого».

Однажды в Китае случилась эпидемия малярии. Ее хорошо исцеляла трава мао-эр-чао. Люди кинулись выкапывать траву, и она быстро исчезла. Тогда древний мудрец предложил: «Если мы не можем найти траву, чтобы выкопать и сварить отвар, то произносить ее имя мы все можем». И люди стали нараспев произносить: «Я ем мао-эр-чао, пожалуйста, волшебная трава, исцели меня». Каким бы странным это ни казалось, но эпидемия пошла на убыль и вскоре прекратилась совсем.

Осознание, объединенный дух Шень-Ци

Согласно китайской медицине, Шень-Ци – Объединённый дух, Осознание. Осознание, дух можно увидеть в сиянии глаз человека, в полной мере осознающего самого себя, свои действия и возможности.

Если Дух – Шень человека понижается, глаза его потухают, а мысли становятся путанными. При рождении, человек получает Дух от родителей, так же как и врожденную Ци. В течение жизни нужно заботиться о своем духе, питать его и пробуждать. Это означает, что нужно вести здоровый образ жизни и заниматься духовными практиками, медитациями и быть физически активными.

Цзин – источник жизни.

Ци- Энергия, жизненная сила, способность к действиям, Дух человека днем живет в сердце, а ночью- в печени.

Шень ци, объединенный дух имеет 5 аспектов.

1. Хунь- духовный, эфирный аспект, который связан с движением энергии и управляет мышлением- как сознательным, так и бессознательным. Находится в печени

2. По – физическая душа. Управляет физической силой и энергией. Связан с веществами. Находится в лёгких

3. Чжи- решимость и воля. Связан с развитием мудрости и желаниями. Находится в почках

4. И – осознание возможностей, управляет намерениями и размышлениями. Находится в селезёнке

5. Шень – связан с правильными гармоничными действиями. Находится в сердце

Китайская медицина считает, что внутренние болезни возникают от эмоциональных срывов, вызванных семью эмоциями. В обычной жизни эмоции превращаются во вредные факторы, если они слишком сильны, или отсутствуют. Во всех расстройствах, связанных с эмоциями основополагающее значение играет сердце. Так как оно считается местом обитания сознания, которое управляет всеми соответствующими органами. Поэтому эмоции сначала воздействуют на сердце, а затем на другие органы.

Китайская традиция считает, что разные эмоции по-разному вмешиваются в нормальное течение энергии Ци. Так, например, страх заставляет энергию Ци течь вниз, а гнев – направляет ее течение вверх. Беспокойство вызывает застой Ци. Заболеваниям, вызванными эмоциями, особенно подвержены сердце и лёгкие.

Каждый из пяти органов, связан с соответствующей эмоцией, и превышение или недостаточность эмоции сильно влияют на работу конкретного органа.

1. Радость – эмоция, связанная с сердцем.

2. Гнев связан с печенью

3. Печаль – с лёгкими

4. Беспокойство – с селезенкой. Задумчивость, избыток размышлений

5. Страх – с почками

6. Скорбь – с лёгкими

7. Шок или испуг – с сердцем

Первоэлементы тела

Древняя китайская медицина рассматривала систему внутренних органов человеческого организма как взаимодействие «пяти плотных» и «пяти полых» органов.

– 5 полых;

– 6 плотных;

– другие органы.

Кроме того, в медицине древнекитайских лекарей присутствовала теория о пяти первоэлементах человеческого тела, а также:

1. Мастерство истинной традиции.

2. Мастерство умения во время тренировки осознать, различать и анализировать, как тело и дух, то есть внешние и внутренние факторы, которые могут воздействовать на функционально важные процессы организма.

Мастерство (искусство [Т]) позволяет воздействовать на произвольные мышцы пяти полых и шести плотных органов, чтобы добиться их произвольной работы. Это происходит через ощущение внешнего движения пальцев и их взаимодействия с произвольными внутренними сокращениями мышц различных органов. Так можно воздействовать на определенные функции данных центров.

В процессе воздействия нужно осознать, прослеживать и обдумывать свои ощущения, научиться использовать метод «внутреннего осмотра» для того, чтобы почувствовать, «слышат» ли внутренние органы движение пальцев. В процессе изучения и тренировки комплекса

[Т] становится возможным оказывать определенное лечебное воздействие, концентрируя осознанность на кончиках пяти пальцев (представителей 5 полых и 6 плотных органов).

На пальцах надо максимально сконцентрировать свой ДУХ, сознание, силу внимания. Приказ выполнить любое движение должен проходить через определенный палец в течение 10 минут. На пике развития болезни занятия нужно ограничить или прекратить вовсе.

1. При помощи среднего (третьего) пальца техникой «влечения» даоинь тренируют сердце.

2. Второй палец (питающий) в технике даоинь тренирует печень.

3. Материнский большой палец воздействует на селезенку и желудок.

4. Безымянный четвертый палец тренирует в данной технике легкие.

5. Пятый, мизинец, в технике даоинь тренирует почки.

При помощи дыхания гармонизируют взаимодействие внутренних органов. Делают ритмичные фазы: один вдох, один выдох, в течение которых происходит 5—6 ударов сердца. Если пульс повышен более шести сердцебиений в течение фазы, следовательно, может присутствовать синдром жара.

Комплекс [Т] помогает (используя также регулярное дыхание) вернуть гармоничный и совместный ритм работы пяти полых и шести плотных органов. Фаза дыхания, соответствующая нормальному пульсу – это возврат внутренних органов к первоначальной гармоничной взаимосвязи и слаженной работы организма.

Вместе с гармонизацией внутренних органов можно каждый вечер делать самомассаж. Перед сном массируйте точки на голове, груди, шее, ногах, животе и спине. Следует применять все приемы массажа: растирание, надавливание, поколачивание и разминание. Это будет способствовать глубокому расслаблению мышц, активизировать организм и половое влечение.

Могущество души

Известный китайский целитель Чжи Ган Ша говорит о превосходстве души над материей, суть которого выражает в одном предложении: Он дает множество советов, как заботиться о своей душе и применять эффективные практики целительства как для души, так и для тела. *«Сначала исцелите душу, затем последует исцеление разума и тела».*

Душа человека получает жизненные уроки на протяжении всех жизней, через которые она проходила. Так она приобретает интеллект, увеличивая его. Душа обладает знаниями и мудростью и является великим ресурсом человеческого интеллекта.

– Осознав это, человек может сделать первый шаг к изменению своей жизни.

– Получить интеллект, мудрость и знания от своей души – это второй шаг.

– Дальнейшее развитие знаний, мудрости и интеллекта – третий шаг.

Данные постулаты о душе как хранилище интеллекта, мудрости и знаний хорошо иллюстрируют древние китайские притчи.

Мастер Чжи Чэнь Го знал медицину тела и пространства, которая спасала миллионы людей в Китае, а в 2003 году именно этим знаниям приписывали качества, которые позволили сдержать размах эпидемии атипичной пневмонии. Ее суть объяснена в фильме «Мастера души» («Soil Masters»)

Мастер учит использовать душу трав для излечения болезней. Две травы крайне важны для исцеления многих заболеваний. Это корень одуванчика (гун-ни) и корень дудника или ангелики (ду-хо). Многие люди следуют его совету и вызывают души растений, напевая названия растений, во время приготовления отвара, и так избавляются от болезней.

Можно предположить, что душа трав (или ее послание людям) несут в себе целительную силу, которую можно и нужно применять для исцеления, что позволяет добиваться поразительных результатов. Это служит доказательством того, что душа содержит в себе мудрость и силу, кому бы она ни принадлежала, сохраняет собственный интеллект, обладает способностью помогать, и не нуждается в приказах и указаниях.

История духовных традиций знает бесчисленное количество молитв и рассказов о том, как они помогали в том или ином случае, творя истинные чудеса, в том числе и исцеления. Каждая душа обладает силой, может и любит служить.

«Душа заключает в себе силу, интеллект, мудрость и знания, что позволяет ей исцелять и трансформировать жизнь; нам нужно лишь попросить».

Только нужно знать, что и как просить.

Вот несколько примеров, помогающих в общении с душами органов тела.

Пример:

– повторяйте несколько раз в день. *Дорогие души моих коленей! Я люблю вас. Вы обладаете силой исцелить себя. Пожалуйста, исцелите мои колени. Спасибо! Далее напевайте: «Души моих коленей исцеляют мои колени» – и так множество раз, чем больше, тем лучше. Можно отправить Приказ Души: «Дорогие души моих коленей, я отправляю вам приказ исцелить мои колени. Спасибо». Затем повторите: «Моя душа приказывает душам моих коленей исцелить мои колени»,*

Человек может сказать, что у него нет проблем с коленями. В таком случае, нужно применить мудрость и попросить о том, чтобы они не заболели в будущем. Для этого нужно сказать следующее: «Дорогие души моих коленей, я люблю вас. Вы обладаете силой предотвратить проблемы с коленями, омолодить мои колени и продлить их жизнь. Пожалуйста, работайте хорошо. Спасибо». Напевайте: «Души моих коленей предотвращают проблемы с моими коленями», – от трех до пяти раз в день.

В конце практики обязательно скажите слова благодарности: «Спасибо. Спасибо. Спасибо». Никогда не надо забывать благодарить и относиться с уважением к душам. Даже отдавая приказы душе, нужно обязательно поблагодарить и сказать «спасибо». Если искренняя благодарность и признание не будут выражены, то души не услышат просьб и приказов и не станут служить вам.

Повышение интеллекта собственной души

Нужно не только получать, но искренне стремиться к тому, чтобы помочь кому-либо в случае необходимости и отдавать всю свою силу души. Это тот секрет, который помогает развить и раскрыть интеллект души: служите человечеству и всем душам. Важно знать, что незначительное служение дает небольшую толику душевной силы и интеллекта. Бескорыстное служение дает неограниченную силу души и наиболее полно раскрывает интеллект.

Для того чтобы увеличить мудрость, интеллект и знания своей души, запомните два важных секрета души для человечества:

– Душа обладает мозгом.

– Тело человека обладает двумя тайными центрами мудрости, интеллекта и разума души.

Душа обладает мозгом

Душа человека имеет Центр Посланий, расположенный в самом важном энергетическом центре человека. Он совпадает с сердечной чакрой и находится в середине грудины (в китайской практике акупунктуры это точка Шаньчжун). Углубитесь мысленным взором на 2,5 цуня в этой точке (он равен приблизительно одному дюйму) – это и есть ядро человеческого Центра Посланий. По внешнему виду он является энергетическим сгустком размером с кулак.

В этом тайном центре интеллекта, знания и мудрости души находятся все нити коммуникации души, ее эмоции, любовь, сострадание и карма, трансформация и просветление. В этом самом важном энергетическом центре хранятся все истории и послания прошлых жизней. Самое важное знать то, что к этой информации есть доступ, человек может повысить интеллект, мудрость и знания из всех жизней.

Для этого нужно произнести следующие слова: . Затем следует напевать: «Душа моего Центра Посланий передает моему сердцу и разуму интеллект, мудрость и знание души». Нужно практиковать напевы циклами: от трех до пяти минут, а затем повторять их как можно чаще.

«Дорогая душа моего Центра Посланий, я люблю тебя, почитаю тебя и ценю. Могла бы ты передать мне интеллект, мудрость и знания души? Я очень благодарен. Спасибо»

После того, как с полной самоотдачей, верой и пониманием будут говориться эти слова, жизнь человека может преобразиться до неузнаваемости. Это касается не только личностных изменений, но и жизненной ситуации, отношений и финансов, исцеления и прочих ситуаций.

Вначале исцели душу

Каждая система в человеке обладает душой. Душа обладает разумом. Каждая структура, клетка, орган обладают душой. Если в системе, клетке или органе наблюдается непорядок, это означает, что в беспорядке находится душа. Если исцеляется душа, тогда исцеляется система, орган или клетка. Поскольку у всего есть душа, это утверждение относится к любой системе, от маленькой клетки до сообществ и целых государств. Если добиться высоких результатов и развить свои духовные способности, то это сможет поднять человека на прямое общение с Богом.

Нервозность и страх – естественные реакции организма, которые появляются в опасные моменты как реакция на реальную или эмоциональную угрозу. Но сильный и продолжительный по времени страх, как и нервозность, превращаются в источник стресса и мешают жить и работать. Страх – это противоположность любви. Инь сжимается, уступая место страху. В любви инь расширяется, даря человеку крылья. Страх блокирует и парализует чувства, тело, духовный рост человека.

Даже небольшая доля любви делает человека лучше и гибче, раскрывает в нем творческий потенциал и смелость. Глубокая любовь (не важно, к кому или чему), обладает поразительными результатами. Она освобождает человека, делает его свободным и открытым для новых ощущений, энергии и обновления на всех уровнях.

Многие учителя и духовные мастера говорили о том, что есть только две основные эмоции: страх и любовь. Все остальное (гнев, печаль, беспокойство, раздражение и проч.) только производные страха и его следствие. Страх приходит тогда, когда нет уверенности в будущем. Ум занят мыслями о том, что человека подстерегает неизвестное будущее, которое он не может контролировать и не в состоянии избежать.

Но человек не признается себе в страхе, не желая чувствовать себя беспомощным. Происходит буквально следующее.

1. Человек «переводит» чувство страха в болезнь.
2. Обращает его на видимого противника (гнев, ненависть и т.д.).
3. Надевает на себя маску высокомерия, под которой прячется страх.
4. Превращает его в нервозность или раздражительность.
5. Впадает в депрессию.
6. Превращает его в отчаянную смелость (бесшабашность).

Полезнее уравновесить свои эмоции. Жизнь в обществе никогда не отличалась равенством и благополучием для всех так же, как и стабильностью существования. Огромные порции страха присутствуют в каждом человеке, полученные с детства и приумножаемые ежедневно, чему способствуют средства массовой информации, особенно новостные программы.

Традиционная китайская медицина считает, что страх скапливается в мочевом пузыре и почках. Кроме того, в них хранятся:

- положительные эмоции;
- спокойствие и мягкость;
- сила воли и мудрость.

Все эти качества ослабляет скопление страха и нервозности. В организме нет ничего лишнего, почки выполняют для него жизненно важную работу, очищая кровь, выводя шлаки и выполняя массу других полезных функций. Цигун вслед за традиционной китайской меди-

чиной называет почки «корнем жизни», так как они хранят основную энергетическую субстанцию организма.

Эта субстанция служит источником развития репродуктивной функции, становления и зрелости, а также является начальным толчком к развитию всех органов в человеческом теле. Почки заключают в себе начало инь, а мочевого пузыря – янь. Духовный уровень почек характерен содержанием Духа Воли, хранилищем которого они являются (китайское имя – Цзи). Мочевой пузырь и почки соотносятся с элементом Воды, энергетическая природа которой – уменьшение, сжатие и сокращение.

Почки руководят сексуальным возбуждением, совместно с железами внутренней секреции и надпочечниками они также управляют слухом, костями и волосами головы, нижней частью спины, костями, коленями, ступнями и лодыжками. Жизнь в постоянном стрессе ослабляет не только сексуальную энергию. Она приводит к бесплодию, проблемам с зубами и костями, инфекциям мочевого пузыря, заболеваниям ног.

Даосская медицина считает, что от энергетической субстанции почек, от качества и количества в них жизненной силы, зависят все органы и системы организма. Постоянный страх ослабляет организм, истощает его, все внутренние органы испытывают дисбаланс, что приводит в итоге к сокращению жизни.

Страх может стать врагом человеку, но он же может стать и другом. Врагом он становится в результате отрицания, расхищая полноту и радость жизни. Другом страх становится тогда, когда человек принимает, осознает его и трансформирует во внутренний покой и равновесие. Человек не должен позволять страху управлять своей жизнью. Какие бы негативные эмоции не получал он в течение дня, нужно вырабатывать в себе позитивный настрой. Развивая в себе мудрость и мягкость, человек способен стать образцом безмятежности, освещающей путь жизни окружающим.

Качество и цвет продуктов, как помощники здоровья и позитивного настроения

Для сохранения здоровья и увеличения позитивной энергии важно употреблять в пищу как можно больше свежих продуктов местного производства. Такие продукты как консервы, еда из пакетов, рафинированное масло и сахар, изготовленные из модифицированной продукции чипсы лучше исключить из повседневного рациона.

Человеку, который хочет иметь душевное равновесие и оставаться здоровым, нужно ежедневно есть пищу пяти вкусов и разного цвета. Зелень и овощи нужно употреблять каждый день, лучше сырыми или немного припущенными. Зимой почки и мочевого пузырь нагружаются намного больше, чем в другое время года, поэтому их важно поддерживать продуктами черного и синего цвета, которые содержат антоцианины. Они укрепляют гормональную систему, в том числе почки и мочевого пузырь.

Нужно включать в рацион бобовые, ежевику и черную смородину, морскую капусту и водоросли – это отличный источник минеральных веществ. Вместо чипсов съедайте сухие красные водоросли или нори (прессованные сухие водоросли), обладающие хорошим вкусом. Они содержат много минералов, белок и витамины. Добавляйте их в салаты. Соль, присутствующая в их составе, особенно полезна зимой, так как укрепляет почки и мочевого пузырь. Также частично заменяйте обычную поваренную соль на морскую.

Используйте в рационе непастеризованное молоко, высокие сорта соевого соуса, натуральное сливочное масло и другие натуральные продукты. В том случае, если мочевого пузырь или почки ослаблены, употребление соли нужно ограничить.

Отдавайте зимой предпочтение синему и черному цвету, эти цвета дают дополнительную подпитку мочевому пузырю, помогают уменьшить состояние тревожности и страха. Черный цвет приводит в равновесие деятельность ума, так как служит своего рода заземлением. Элемент Воды, связанный с пузырем и почками, нуждается в воде, разумеется, очищенной и наиболее хорошего качества.

ГЛАВА 6. ОСОЗНАВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Жизненная энергия Ци

Мы все живем в процессе изменения, и нам не известно, что принесет с собой будущее. Чтобы избежать подобной неопределенности, люди попытались выяснить, каковы же закономерности, по которым происходят эти изменения. Именно боязнь неопределенности является важнейшим двигателем философии, религии, культуры и технического прогресса. В Китае поиск избавления от извечных человеческих страхов – несчастья, болезни и смерти – привел к возникновению даосизма. Изначально стремление к долголетию подчинялось более высокой цели – достижению просветления, но со временем у философии долголетия появились собственные движущие силы. Чтобы достичь высокого уровня духовной зрелости, к которому стремились эти люди, приходилось посвящать много времени духовным практикам.

. Изначальная цель – просветление – отошла на задний план, а достижение почтенного возраста в здоровом теле стало самоцелью

В китайской медицине существует модель, с помощью которой можно объяснить различные функции организма, в том числе водный и тепловой обмен, – это так называемые три обогревателя.

Организм питают две главные энергии: унаследованная и приобретенная ци. Унаследованную ци человек получает при рождении. Она складывается из двух составляющих: первая, включающая в себя родительское наследие, содержит генетические задатки и культурные особенности, в том числе внешний вид и особые черты характера, имеющие отношение к культуре. Вторая составляющая – «космическая ци». В зависимости от религиозных верований человека она понимается как имеющая божественное происхождение либо содержащая духовные впечатления из прошлых жизней, т.е. имеющая кармическое происхождение.

Врожденная ци является основой жизни. Она является нижним из трех обогревателей и накапливается в почках. Продолжительность жизни зависит от количества ци. Когда она исчерпывается, человек умирает. Искусство состоит в том, чтобы сохранять врожденную ци. Все китайские оздоровительные системы, начиная с искусств движения, например тай ци и цигун, и заканчивая даосскими практиками и медитативными упражнениями, изначально были нацелены на то, чтобы вырабатывать приобретенную ци и таким образом максимально сократить расходование врожденной ци. Если говорить о выработке приобретенной ци из пищи и воздуха, то ци дыхания извлекается из воздуха легкими.

восходящая ци питания вместе с ци дыхания смешивается с приобретенной ци и питает организм. **Верхний обогреватель:**

ци питания извлекается из пищи с помощью ян – селезенки. **Средний обогреватель:**

: восходящая ян почек поддерживает превращение пищи в среднем обогревателе. **Нижний обогреватель**

Каждый день, в зависимости от потребности организма, почки отдают небольшую порцию ци на поддержание его функций. Как следствие, человек стареет.

В нижней части тела, ниже пупка (нижний обогреватель, почки) находится котел: с одной стороны ведро с водой, а с другой – тлеющие угли. То и другое вместе – вода и огонь, инь и ян, содержатся в субстанции, которую считают врожденной энергией ци.

Врожденная энергия ци является основной «пищей» для всех органов и их функций. Влажная питающая и охлаждающая инь и согревающая, активизирующая ян почек получают питание от врожденной и приобретенной ци.

В любом случае ци питания является первым и наиболее значимым из двух компонентов, составляющих приобретенную ци. Настолько же важным является само питание.

Чем больше образуется приобретенной ци, тем меньше расходуется врожденной. Производство приобретенной ци снижается, когда организм подвергается различным нагрузкам:

- загрязненный воздух,
- плохое питание,
- наркотики,
- болезнь,
- стрессы,
- жизненные излишества.

Затраты превышают поступление, а это означает, что расходы превышают доходы, в результате чего резервы – врожденная ци – начинают таять.

Что касается приобретенной ци, то ци дыхания составляет примерно 30% от общего ее количества, а ци питания примерно 70%. Таким образом, основная гарантия сохранности резервов на уровне тела – это хорошее дыхание, хороший воздух, и, особенно, здоровое и качественное питание.

Основная задача оздоровительных упражнений, в том числе тай ци и ци гун, – улучшение функции дыхания и гармонизации потока ци. Как следствие, они очень влияют на психическое состояние человека.

Для получения и сохранения ци большое значение имеют положительные впечатления в уме и эмоциональная уравновешенность. Такие жаркие эмоции, как гнев, злость или агрессия, расходуют очень много ци и надолго истощают ци и нарушают ее равномерное течение.

Холодные эмоции, такие как страх, разочарование, досада, зависть и печаль, блокируют ци и процесс выработки ци в органах дыхания, в пищеварительном тракте и в области почек. Здесь большую пользу принесут физические упражнения, стимулирующие движение ци и активизирующие организм. Соответственно, недостаток движения, связанный с сидячей работой, чреват недостатком ци и заторами в ее течении.

В первую очередь недостаток ци затрагивает селезенку, а следовательно, и пищеварительную энергию. Застой ци в печени отчетливо дает о себе знать главным образом в конфликтных ситуациях, вызывая ощущение комка в горле.

Сочетание обоих состояний – недостатка ци в селезенке и застоя ци в печени – дают картину, которую можно часто встретить у людей, которые живут в постоянном психологическом напряжении и мало заботятся о том, чтобы обеспечить себе здоровье, качественное питание.

Перенапрягающий печень эмоциональный стресс надолго блокирует пищеварительный процесс. Именно в этом причина недостаточного усвоения пищи и вытекающих отсюда осложнений: чувства переполненности и газов, а также запор.

В течение дня любой вид движения и деятельности стимулирует выработку и течение ци. И, напротив, в течение ночи пополняется инь – кровь и соки.

Чтобы постоянно активизировать течение ци и к тому же устранить уже существующие заторы, следует подойти к этой проблеме с трех сторон:

- Усиливая ци селезенки с помощью здоровой, полноценной пищи, можно защитить пищеварительный тракт от нарушений – заторов, создаваемых напряженной печенью.
- Устранить проблем в корне – значит заблаговременно позаботиться о том, чтобы уменьшить стресс и нагрузку, а тем самым и причину напряжения печени.
- Уменьшить напряжение в печеночном меридиане, которое выражается во всем организме и в уме как недостаток гибкости.

Физические упражнения, динамические и на растяжку, спорт, но без профессиональных нагрузок, прогулки, а также воплощение творческих и созидательных интересов, в сочетании с китайскими методами тай ци и ци гун, – вот идеальные средства для устранения телесных и психических зажимов.

На уровне тела наибольшую роль играют здоровое питание и равновесие между деятельностью и отдыхом. На уровне ума важно отождествлять себя с положительными впечатлениями, избавляться от отрицательных настроений и переживаний и развивать внутренний покой. Одно без другого принесет мало пользы.

Тот, кто загоняет в тесные рамки себя и других, рискует заболеть даже при самом лучшем питании, поскольку в такой ситуации организм не способен полноценно использовать предлагаемую пищу и выводить ядовитые вещества. Жизнерадостные открытые люди рано или поздно приходят к выводу о разумности практических навыков, помогающих сохранять здоровье.

Говоря о пище, прежде всего, она должна быть легко усваиваемой. Под это определение подходит в основном вареная пища и лишь в небольшой степени блюда из сырых продуктов и свежие фрукты. Наибольшую пользу для себя получают те люди, которые несколько раз в неделю едят горячий завтрак, состоящий из вареных злаков с компотом или овощами. Хорошей основой на все утро может также стать легкий бульон с овощами или пшено с яичницей.

Чтобы иметь возможность в любой ситуации выбрать правильные продукты, рассмотрим две темы:

1. Пять видов вкуса: кислый, горький, сладкий, острый, соленый
2. Причины болезни: эмоции, биоклиматические влияния и другие внешние факторы.

Причинно-следственные взаимосвязи как нельзя лучше объясняет известная ни одно тысячелетие китайская система пяти элементов. Иными словами, это система аналогий, в которой все материальное, каждая вещь и каждое абстрактное понятие находит свое собственное место в зависимости от своей природы или своих качеств. Смысл в том, чтобы распознавать, понимать и предвидеть постоянное взаимодействие явлений, которое происходит циклически.

Жизненные элементы

Жизненные элементы постоянно пребывают в движении. Понимая взаимоотношения между элементами, мы можем научиться использовать их для собственного блага, работая с теми из них, которые доминируют в нас в данный момент.

В каждом человеке присутствуют все элементы, но их пропорции варьируются даже в зависимости от времени года, суток или других обстоятельств. Здоровье является результатом сохранения нашего индивидуального равновесия пяти элементов.

Когда врожденные пропорции нарушены, возникают предпосылки для развития заболевания. Так, усиление элемента земли может привести к тучности, при усилении воды легко подхватить инфекцию, избыток огня способствует лихорадке, язвам, кожным воспалениям. Нарушение равновесия может послужить причиной изменений и в психическом состоянии.

Каждый процесс и каждая человеческая жизнь неизбежно проходит стадии пяти элементов в соответствии с циклом питания: дерево, огонь, земля, металл, вода. И от каждого человека зависит, как он распорядится потенциалом каждого элемента: полностью использует их или употребит во вред.

Итак, рождение – это дерево, юность – огонь, средний возраст – земля, зрелость – металл.

Человек рождается в элементе дерево. При благоприятных условиях жизни в раннем детстве закладываются основы для творческих способностей, спонтанности, терпимости, щедрости и открытости. Неблагоприятные условия могут породить жестокость, нетерпимость, гнев, зависть, бедность чувств, которые усугубляются напряженностью тела.

У детей, которые на этапе дерева имеют условия для развития, развиваются любознательность, способность восхищаться, тяга к знаниям; у них хорошие предпосылки к тому, чтобы в юности полностью использовать потенциал элемента огонь. Разум и знание, интуиция и духовная чистота создают основу для способности радоваться жизни и духовно развиваться. Отсутствие интереса к жизни, неумение понимать других, заикленность на матери-

альной основе жизни и неспособность к духовному развитию являются следствием того, что в человеке не разгорелся элемент огонь.

В среднем возрасте ум и практический опыт приносят внутреннюю устойчивость – элемента земля. Если природа земли отсутствует, человек не способен претворять идеи в жизнь, учиться на опыте, поддерживать и обеспечивать свое существование. В отношениях он необязателен и безответственен, и нигде не чувствует себя на своем месте.

В период элемента металл зрелость и жизненный опыт обостряют чувство справедливости и видение объективной картины мира. Элемент металл сообщает человеку способность познать природу ума. Ум как пространство: он пуст и одновременно содержит в себе весь потенциал, из которого все возникает.

Материальное и внутреннее богатство присутствуют там, где человек больше всего склонен отдавать и при этом не чувствовать убыли. Такое положительное самоощущение придает человеку уверенность в себе, и при здоровом духовном развитии у него возникают активное сочувствие и все более сильная потребность делать что-то полезное для других.

Каждому элементу соответствуют определенные жизненные циклы, органы, вкусы, биоклиматические явления.

Жизненный элемент – дерево

Элемент дерево – это начало, рождение и быстрый рост, развитие, планирование и начало всего предприятия. Этот элемент отвечает за малое и ян весны, за стремление вверх ростков. Элементу дерева соответствуют зеленый цвет, биоклиматическое явление ветер, кислый вкус, а также органы печень (орган-накопитель или орган инь) и желчный пузырь.

По мнению китайцев, печень отвечает за:

- глаза, зрение;
- мышечный тонус, который вызывает напряжение или расслабление всей мускулатуры;
- ногти на руках и ногах;
- равномерное течение ци и ее уравновешенное распределение в организме;
- количество и качество крови.

В духовном и эмоциональном плане расслабленная печень проявляет себя спонтанностью, творческими и организаторскими способностями, терпимостью и щедростью.

Печень не переносит давления. Во многих случаях неврозы развиваются только потому, что в детстве малыш подвергался давлению, моральному или связанному с завышенным ожиданием родителей.

У человека с напряженной печенью меньше пространства для действий. Он реагирует раздражением, досадой или гневом на всех, кто, по его мнению, покушается на его пространство.

Выражая свой гнев с помощью агрессии, такой человек пытается создать вокруг себя пространство, которого ему недостает внутри. Такой человек не способен понять, что причина гнева находится в нем самом.

Упрямство, косность, нетерпимость, неспособность соблюдать «правила игры» и возникающая как следствие мышечная напряженность и зажатость уходят только тогда, когда мы шаг за шагом приближаемся к самим себе, чтобы создать условия и пространство, в которых мы сможем развиваться и стать счастливыми.

Печени мы обязаны фантазией – она определяет наше видение жизни, а желчный пузырь дарит нам готовность к конфликтам, упрямство и мужество, чтобы создавать планы, которые мы можем осуществить в элементе земля. Мы получаем меньше пространства для этих целей, если попытаемся требовать его у других, жалуясь или оказывая давление. Гораздо больше пространства мы обретаем, если следуем своим мечтам, потребностям и качествам и заботимся о том, чтобы свободно использовать их на благо себе и другим.

Обрести покой ума и внутреннее пространство помогают духовные упражнения, например, тай ци и медитация, они активизируют склонную к застою ци, что делает человека более проницательным.

Гнев – это не что иное, как ци. С подавленным (холодным) гневом очень трудно справиться, потому что испытывающий его человек не ощущает, что гневается, и вообще отказывается замечать эту проблему. В противоположном случае – при горячем гнев – энергетической основой является избыток ян, вызывающий взрывы эмоций, тогда как подавленный гнев сопровождается застоем ци в печени. В этом случае человек часто прибегает к жалобам, обвинениям, проверкам и манипуляциям. Стремление заставить мир вертеться так, как нам хочется, – не что иное, как бессмысленная попытка избежать депрессивных состояний.

В обоих случаях, при горячем и холодном гнев, помогут снять напряжение:

- Тай ци, ци гунн;
- Стретчинг, занятия спортом без профессиональных нагрузок;
- Аутотренинг, медитативные упражнения.

Они позволяют увеличить внутреннее расстояние, отделяющее вас от натиска отрицательных чувств.

Гнев вызывает избыток ян в печени или в желчном пузыре, либо в обоих органах. И, наоборот, возникший из-за неправильного питания или стресса избыток ян в печени или желчном пузыре чреват склонностью к злости или гневу.

В обоих случаях задачей лечебного питания является охлаждение жара в печени или в желчном пузыре.

Как органы управляют друг другом, так и вкус продуктов влияет на инь или ян органов. Уравновешенное соотношение разных вкусов удерживает инь и ян в равновесии. Переизбыток какого-либо из вкусов рано или поздно приводит к нарушению этого равновесия. Исключением является сладкий вкус, потому что он по природе своей имеет гармонизирующее действие. Мягко-сладкие продукты, в том числе злаки, овощи, бобовые составляют большую часть нашего рациона.

Жизненный элемент – огонь

Элемент огонь – это большое ян лета. Природой огня обладает молодость, которая стремится к новому, усваивает знания и все исследует. Огонь отвечает за духовное развитие, вдохновение, интуицию, любознательность. С точки зрения китайцев, земля – это инь, а небо – ян. Находясь между ними, человек с помощью ума объединяет в себе низ и верх в исполненное смысла единство. Этому элементу подчиняются биоклиматический фактор жара, красный цвет, горький вкус, органы – **сердце и тонкий кишечник**.

Сердце контролирует кровеносные сосуды, личное обаяние, которое отражается на лице и в глазах, способность к самовыражению, язык, мимические способности и речь. Сердце называют императором органов. Все нарушения и благотворные воздействия, происходящие в других органах, регистрируются в сердце и проявляются на языке. Вот почему для раннего распознавания сердечных заболеваний важна диагностика языка. Свет, сияющий на лице и в глазах, отражает состояние сердца.

Способность выражать свои мысли, очаровывать людей и заставить себя слушать также зависят от силы сердца.

Если ян сердца ослаблена, человек говорит очень медленно или вообще предпочитает не высказываться. Если же в сердце избыток жара или недостаток соков, человек говорит очень быстро, очень много, причем чаще всего путано. Также нарушения сердечной энергии сказываются на сне. Трудности с засыпанием и плохой сон являются показателями недостатка крови, недостатка инь или жара в сердце.

При возникновении болезней, вызванных неправильным питанием, тонкий кишечник как партнер сердца играет подчиненную роль, потому что эти нарушения связаны с патологией

всего пищеварительного тракта, и в диетотерапии их всегда лечат вместе с расстройствами селезенки.

Тонкому кишечнику присуща особая функция, нарушением которой можно объяснить все периодически повторяющиеся расстройства мочевого пузыря, не вызванные бактериями. Постоянная нехватка времени – вот стрессовый фактор, вызывающий избыток жара в сердце. Задача тонкого кишечника – выводить весь этот жар через мочевой пузырь, чтобы защитить сердце. В данном случае диетология направлена на то, чтобы охладить сердце при помощи освежающих продуктов питания и исключить потребление кофе. Кроме того, необходимо избегать перенапряжения и стрессовых ситуаций.

Сердце – это обитель души. Любовь, сочувствие и мудрость являются его естественными качествами, которые благодаря развитию и духовному знанию могут проявляться и определять наше поведение. Если человек наполняет свою жизнь глубоким смыслом, заключающемся в принесении пользы другим его сердце крепнет само собой.

Элементу огонь подчиняются радость и смех. Высшая радость возникает независимо от внешних условий, так что ее не может разрушить ни дождливая погода, ни другие неблагоприятные обстоятельства. Жизнерадостность и внутренняя улыбка в любых жизненных обстоятельствах – результат духовных практик.

Самое простое упражнение: больше обращайтесь внимание на те явления и человеческие черты, которые вам симпатичны, и меньше на то, что вам не нравится. – так можно открыть в мире много прекрасного и обрести способность усиливать именно это.

А тот, кто придирчиво ищет ошибки, будет всегда и везде находить недостатки и слабые места и встретит в жизни мало приятного. Изменив настрой, можно со временем прийти к пониманию, что предметы не существуют отдельно от того, кто их воспринимает, что именно именно нашим видением мира определяется то, что мы считаем правильным.

Трудную ситуацию всегда можно воспринимать как вызов: она делает нас сильнее и дает возможность развиваться. А светлые, непосредственные, счастливые и трогательные переживания показывают нам скрытые возможности нашего духа.

И еще очень необходимо для сердца давать себе время:

- время для досуга;
- чтобы подумать, поразмышлять: действительно ли тебе хочется делать то, что ты делаешь;
- чтобы заглянуть в себя, чтобы наслаждаться;
- чтобы успеть увидеть малое, потому что малое так же важно, как и большое, а скрытое так же важно, как и очевидное.

Время подчиняется элементу огонь. Чаще всего от нехватки времени страдает сердце. Стресс чаще всего приводит к избытку жара или недостатку соков в сердце. Кроме того, уже существующий в печени недостаток крови в сочетании с умственными нагрузками, в конце концов, может перерасти в недостаток крови в сердце. Результатами станут нервозность, пугливость, нарушения сна, воспаление мочевого пузыря, болезни сердца и язвы в тонком кишечнике. А недостаток сна чреват убылью соков в сердце.

Чувство, что тебя не понимают, чаще всего соседствует с неумением выражать свои мысли. Трудности, связанные с самовыражением, например, заикание, а также спутанность мышления и душевные заболевания, являются результатами нарушения сферы сердце – тонкий кишечник.

Биоклиматический фактор элемента огонь – жара, и он наиболее пагубен для сердца. Находясь на солнце, важно прикрывать голову, потому что через нее жара быстрее всего проникает в организм. Также не стоит чрезмерно увлекаться загаром.

Жизненный элемент – земля

Элемент Земля – это питающий, уравнивающий элемент, обеспечивающий гармоничное чередование времен года.

Земля соответствует среднему возрасту. Зрелость, стабильность и стремление развиваться закладывают основу для профессиональной деятельности и семьи.

Элемент земля отвечает за сладкий вкус, желтый цвет, конец лета – время уборки урожая и влажность – источник питающей энергии инь, которая вместе с ци дает начало жизни. Элементу земля подчиняется селезенка и желудок.

Главная заповедь правильного отношения к еде такова: еда должна доставлять удовольствие. Еде нужно уделять внимание. За едой избегайте горячих споров или эмоционального выяснения отношений. Люди, которые постоянно совмещают еду с умственной деятельностью или затратой эмоций, обречены на болезни – это закон.

Ешьте, как только почувствуете голод. Долгое голодание ослабляет ци селезенки, а кроме того потом вы съедите больше, чем следует.

Человек земли отличается стабильностью, трезвым взглядом на людей и практическими навыками. Он хозяин своей жизни, на него можно положиться. Все его начинания толковы и надежны.

Если земля слишком давит, духовный аспект сужается и человек становится узколобым, упрямым, нетерпимым и негибким. Его богатство – собственная безопасность и надежность, а смысл жизни заключается в их усилении.

Если земля и огонь более или менее уравновешены, уравновешен и сам человек. Он делает свои повседневные дела и не забывает о духовном.

Если ци селезенки ослаблена, человек склонен к самокопанию: он заикливается на одной мысли, непрерывно тревожится, и все эти размышления всегда сосредоточены на собственной персоне. Прежде всего, это касается женщин среднего возраста – функция селезенки начинает слабеть, а бесконечные тягостные раздумья еще больше ее ослабляют, и результатом может стать склонность к депрессиям.

От силы селезенки зависит способность сосредотачиваться, поддерживать внутреннюю устойчивость и равновесие. Рассеянность – болезнь нашего времени. Мы постоянно думаем о чем-то постороннем и не замечаем того, что у нас перед носом. Комплексные оздоровительные и медитативные упражнения помогут восстановить внутреннюю устойчивость и спокойствие, а вместе с ними и способность видеть то, что происходит здесь и сейчас.

Жизненный элемент – металл

Малая инь элемента металл вытесняет энергию ян – большую жару лета.

Для человека с сильным элементом металл свойственно добиваться своего в сочетании со справедливостью и активным сочувствием. На стадии металла человек проходит вершину жизни. Жизненный опыт отточил ум, жизнь исполнена надежности.

Этот элемент отвечает за биоклиматический фактор сухость, острый вкус, белый цвет, органы – легкие и толстый кишечник.

Наряду с органами элемента земля, легкие – второй источник приобретенной ци. Они извлекают из вдыхаемого воздуха ци, которая в верхнем обогревателе смешивается с пищевой ци селезенки и оттуда питает весь организм. Легкие управляют функцией кожи, открыванием и закрыванием пор, потовыделением, содержанием влаги в коже, а значит, и ее упругости. Важная задача легких – создание защитной энергии, так называемой вей-ци, которая пронизывает и окутывает весь организм. Вей-ци защищает организм от всех вредных влияний биоклиматического и химического характера, от излучения, несчастных случаев и конфликтов.

Причины несчастных случаев, болезней, конфликтов – всех бед, выпадающих на долю человека, кроются в неблагоприятных впечатлениях в уме, которые сам человек накапливает в результате неблагоприятных действий, слов и мыслей, направленных на других существ. Следствиями становятся слабость защитной энергии и вытекающие из этого мучительные переживания. Полез-

ные и добросердечные дела, слова и мысли накапливают в уме благие впечатления и ведут к счастливым переживаниям, к духовному и материальному богатству. Такие закономерности помогают понять тесные взаимосвязи, существующие между телом и умом и их взаимовлияние, что учитывается при целостном подходе. Не случайно западная медицина тоже признает психосоматический характер многих заболеваний легких и толстого кишечника.

Элементу металл соответствует пространство и расширение. Пространство и расширение – неперенное условие здоровой работы легких. Когда человек испытывает эмоциональные нагрузки, страдает от страха или печали, его дыхание становится поверхностным, он начинает сутулиться. Когда он чувствует себя в опасности и при этом не может совладать с собственной агрессией, его плечи и верхняя часть туловища напрягаются, а объем легких сокращается. Грусть порождает слабость ци в легких, обиды и несправедливость часто приводят к подавленному гневу. Обе эмоции влияют на элемент металл и могут уже в детском возрасте вызвать заболевания легких и толстого кишечника.

Биоклиматический фактор, за который отвечает элемент металл – это сухость. Больше всего она влияет на легкие и толстый кишечник. В наших широтах это в первую очередь касается сухого воздуха в помещениях. Решить эту проблему очень просто – повесьте сосуд с водой к радиатору отопления или установите фонтанчик.

Хроническая сухость легких – одна из причин рака и кожных болезней. Остро-освежающие продукты: цельно зерновой рис, белая редька, кольраби и кресс-салат – увлажняют легкие и поддерживают красоту и молодость кожи.

Жизненный элемент – вода

Элемент Вода символизирует закат жизни для того, чьей высшей добродетелью является скромность, потому что он познал непостоянство всего, в том числе и человеческого бытия.

Вода отвечает за биоклиматический фактор – холод, соленый вкус, цвета от синего до черного, почки и мочевой пузырь.

Вода всегда выбирает самый легкий путь и течет вниз и внутрь, но ее упорное течение разрушает горы. Размышление, умение видеть суть вещей, выдержка и упорство – все это аспекты инь, свойственные элементу вода. Подлинное бесстрашие, которое возникает, когда человек узнает, что в нем есть нечто вневременное и не подверженное разрушению – это его аспект ян.

Мужество, решительность, негибкая воля, успех и долгая жизнь – вот качества, которыми наделены люди с сильными почками – органами элемента вода.

Почки – это хранилище врожденной ци. Кроме того, в почках размещается запас еще не востребованной приобретенной ци. Почкам подведомственны кости, костный и головной мозг, центральная нервная система, зубы, волосы, слух и уши.

Кроме того, почки имеют наибольшее влияние на половую сферу, на плодovitость, способность к зачатию, потенцию и половое влечение. Конституция новорожденного и генетические предрасположенности зависят от того, насколько сильны почки родителей. По китайской традиции будущие родители два года готовятся к зачатию ребенка, усиливая ци селезенки и почек при помощи правильного питания и физических упражнений.

Помимо врожденной ци, в почках хранятся приобретенная ци и соки, произведенные «про запас». Если соков производится слишком мало, в почках может развиваться недостаток инь, который со временем легко распространится на другие органы, особенно на печень, желудок и сердце. Выделительная функция мочевого пузыря в первую очередь зависит от полноценной работы почек. Причинами воспаления мочевого пузыря являются нехватка времени и стресс. Еще одна причина – действующий извне биоклиматический фактор холод, проникновению которого способствует слабая ян почек.

От функции почек зависят также эмоциональные состояния:

Страх и боязливая неуверенность связана со слабой ян почек. Боязливость возникает на основе общего бессилия и истощения. Привычка уклоняться от ответственности и, образно говоря, поджимать хвост – это манера поведения, сопутствующая слабости ян почек или способствующая ее возникновению.

И, наоборот, сильное ян почек придает нам волю и мужество, помогающие энергично подходить к собственной жизни, преодолевая трудности.

Если человек постоянно ищет конфликтов с целью доказать себе и другим, что он «самый крутой», то это признак того, что где-то в глубине души у него таится комплекс неполноценности. Безмятежность, с которой некоторые люди способны воспринимать критику, видя в ней возможность для развития, является выражением силы, которую можно обрести, культивируя внешнее внутреннее спокойствие.

Причина второй разновидности страха – гнев. Если мы постоянно позволяем, чтобы нами овладевали гнев, злость, зависть или неприязнь, в области печени и желчного пузыря развивается внутренний жар. Со временем возникает чувство опустошенности, будто внутри все выгорело. Отпечатки в уме всего дурного, злого, что человек выпустил в окружающий мир, в конце концов, приводят к тому, что он начинает ощущать неуверенность и угрозу, и желание оградиться от всего мира.

Чтобы преодолеть страх и увидеть свою внутреннюю силу, необходимо отказаться от враждебности. А чтобы это осуществить, нужно быть готовым к тому, что, помимо нашего собственного жесткого взгляда на то, что нам не нравится в других, есть много других возможностей видеть окружающий мир. Это предполагает, что собственные чувства не нужно воспринимать слишком серьезно. Сейчас нам хорошо, и мы любим всех вокруг, а потом мы злимся, и все идет насадку. Это не мир проделывает с нами подобные фокусы, а наш собственный ум. Именно поэтому не стоит воспринимать всерьез те краткие мгновения, когда мир видится в мрачном свете.

Чтобы победить привычку к агрессивности, важно однажды понять, что эмоции – очень ненадежная штука. Они черпают силу в том, что мы по-настоящему отождествляемся с ними и искренне принимаем их всерьез. А на самом деле, если бы нам удавалось просто понаблюдать, как туча приближается и проходит мимо, солнечных дней было бы больше.

Конечно, на практике это не так просто, но не безнадежно. Когда в очередной раз почувствуете гнев, сядьте и сложите руки. Закройте глаза, попробуйте посмотреть на этот вулкан внутри вас. Сначала вы видите только огонь. Попробуйте выяснить, где находится центр этого огня: в голове, грудной клетке или ступнях. Подождите немного и снова посмотрите внутрь. – огонь стал слабее. Вы снова можете дышать. Снова появилось пространство. Если вам удалось справиться с гневом, если вы разозлились по-настоящему, это очень хорошо. Если чаще наблюдать, как гнев возникает и сам по себе растворяется, то со временем он потеряет свою власть над вами.

ГЛАВА 7. ОСОЗНАВАНИЕ И КИТАЙСКАЯ НАУКА СТРАТЕГИИ

Некто из страны Чень собирал однажды хворост, как вдруг встретил оленя ослепительной красоты, он погнался за оленем и убил его. Боясь, что кто-нибудь его увидит, он поспешино спрятал оленя в яме и прикрыл листьями подорожника, ликуя и радуясь своей удаче. Но вскоре он забыл место, где спрятал оленя, думая, что все это ему приснилось, он отправился домой, бормоча что-то под нос по поводу случившегося.

Тем временем рядом случился человек, подслушавший его бормотание; следуя его словам, он пошёл и нашёл оленя. Вернувшись, он сказал жене: «Дровосеку приснилось, что он припрятал оленя, но не знал, где именно, а я нашёл оленя, значит, его сон не был действительностью».

«Это ты спал, – отвечала жена, – и тебе приснился дровосек. Убил ли он оленя? И есть ли вообще такой человек? Это ты убил оленя, иначе как бы сон стал действительностью?»

«Да, ты права, – согласился муж. – Это я убил оленя, поэтому не так уж важно, дровосеку ли приснился олень или мне приснился дровосёк».

Когда дровосек вернулся домой, то стал досадовать о потерянном олене, и ночью ему приснилось место, где был спрятан олень, и тот, кто унёс его. Утром он отправился на виденное во сне место: все подтвердилось. Он предпринял шаги, чтобы вернуть своё имущество в законном порядке; по окончании слушания дела судья вынёс следующее решение:

«Истец начал с подлинного оленя и мнимого сна. Далее он заявляет о подлинном сне и мнимом олене. Ответчик подлинно овладел оленем, который приснился, но по его словам, олень приснился истцу, и теперь ответчик пытается удержать добычу. Согласно же мнению его жены, и олень, и сам дровосек – только часть его сна, поэтому оленя не убивал никто. Все же поскольку убитый олень лежит перед вами, то вам ничего не остаётся, как поделить его между собой».

Когда император государства Чень услышал об этом происшествии, он воскликнул:

«Судье, верно, самому приснилось все это дело».

*Ли-цзы пробыл со своим учителем многие годы,
просто сидя молча, ничего не делая,
лишь становясь все пассивнее и пассивнее.
И пришёл день, когда молчание его стало полным;
ни малейшего дуновения мысли во всем его существе, ни шороха.
Полное присутствие всей его энергии —
резервуар, спокойное озеро, ни ряби, ни ветерка, —
и он понял.*

«Когда человек претворяет свой путь,

*путь Неба осуществится сам собою», —
говорят в Китае.*

*«Игра – источник самой чистой
и безмятежной радости духа»*

*«Когда ты ничто, ты становишься всем, – говорит Дао.
Раствори себя, и ты станешь целым.
Утверждай, что ты есть
и ты станешь несчастным».*

*Тан Чжэнь, китайский ученый XVII века, писал:
«Случай – это встреча человека с его судьбой, и мгновение,
в которое решается, быть ли победе или поражению».*

*Ле, Защита Разбойников, стрелял на глазах у Темнеющего Ока:
Натянул тетиву до отказа, поставил на предплечье кубок с водой
и принялся целиться.*

*Пустил одну стрелу, за ней другую и третью, пока первая была еще
полете.*

И все время оставался неподвижным, подобным статуе.

*Это мастерство при стрельбе, но не мастерство без стрельбы, – сказал
Темнеющее Око.*

*А смог бы ты стрелять, если бы взойшел со мной на высокую гору и встал
на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней?*

*Тут Темнеющее Око взойшел на высокую гору, встал на камень,
висящий над пропастью глубиной в сотню жэней, отступил назад
до тех пор, пока его ступни до половины не оказались в воздухе, и знаком
подозвал к себе Ле, Защиту Разбойников.*

Но тот лег лицом на землю, обливаясь холодным потом с головы до пят.

*У настоящего человека, – сказал Темнеющее Око, – душевное состояние
не меняется, глядит ли [он] вверх в синее небо, проникает ли вниз к Желтым
источникам, странствует ли ко [всем] восьми полюсам. Тебе же ныне
хочется зажмуриться от страха. Опасность в тебе самом!*

Даосская притча

Внутреннее, духовное зрение

Мудрые китайские учителя требуют от учеников (в противовес тому принятый ход мыслей у европейских философов), преодоления внутреннего раскола, не деля мир на субъект и объект. Бездна самопревращения бытия должна открываться человеком при помощи внутреннего, духовного зрения. Поток одухотворенной жизни, цельный и гармоничный, пронизан в мироощущении самопознания некой таинственной вселенской гармонией, в которой растворены типовые, в человеческом представлении, формы культуры.

Нормативные фигуры в представлении китайских мудрецов имеют другую подлинную «силу обстоятельств», всеобъемлющую и всепокоряющую, целостную в данный момент времени и названную ими «ши». В это слово вместились понятие самого динамизма жизни. Познать его, а тем более – ощутить его в себе и вместить в себя, на постижение и овладение искусством постижения «ши» уходила не одна жизнь любого мастера искусства постижения бытия в Китае. Пробужденный в сознании дух становился сверхчувствительным, способным заметить и правильно воспринять мельчайшие события и значения окружающего мира. Поэтому задачи для человека формулируются именно на «текущий момент», как бы незначительны не каза-

лись они другим. Для пробужденного сознания имеют значение задачи сиюминутные, потому что в каждый момент времени для человека важно решать задачи без видимых усилий души, вовремя, так как они соразмерны и вписаны в «ход вещей». Не стоит ничего усложнять, просто делать каждое дело вовремя, без усилий.

Не нужно оценивать жизнь, она не может быть ни плохой, ни хорошей. Она просто есть, а для китайцев она еще и подробна. Мудрец, живущий по канонам китайских стратегических книг, очень внимателен к жизни, принимая ее такой, как она есть. Следовательно, он воспринимает окружающий его мир во всей полноте и конкретности человеческого бытия. Поэтому китайские каноны – не источник информации, воспринимающий быстро основные идеи и принципы. Чтение таких книг предполагает большую духовную работу, постепенное уяснение глубинного смысла. Неизреченная и невыразимая в слове мудрость почти бессознательно трансформируется в душе и воплощается затем в повседневную жизнь.

Главное в работе души, по мнению китайской традиции – понять, каким образом мельчайшие жизненные превращения, которые схватывает сверхчувствительное сердце мудреца («семена» вещей), он может затем трансформировать в обычные и типичные, воспринимаемые всеми, события внешнего мира. На этот вопрос китайские мудрецы дают ответ, что внешние события являются лишь отражением, имеют только внешнее сходство с мировосприятием, основанным на внутреннем опыте. Они появляются только вследствие усвоенных нами жизненных привычек. Хотя «семена вещей» не имеют выраженной формы, нельзя образы внешнего мира отнести к иллюзиям. Они не иллюзия, это реальность, неотделимая от действительности, поскольку является человеческой практикой. Просто нельзя воспринимать их как единственную данность, отрицать внутренние образы, соотнесенные с высшим и осознанным восприятием движений внешнего мира, улавливаемых чутким сердцем. Отрицание предполагает отсутствие мудрости.

Состояние бесформенного хаоса, где начальная и конечная точки сходятся вместе, сопровождает духовное бодрствование, протекающее по кругу. Первозданная цельность бытия присутствует в начале этого круга. Но затем по мере духовного роста, осмысленность пронизывает все до мельчайших подробностей повседневной жизни, хаос становится культом. По сути, естественный и человеческий – это два вида хаоса, которые существуют сами по себе, в то же время они сходятся так, как и все в реальной жизни – не по законам логики, а вопреки ей. Реальности перетекают одна в другую, то расходясь, то соединяясь вновь, подтверждая и отрицая, сходясь в точке, находящейся за пределом логики. Схождение несхожих точек в одну, запредельную, называют как путь Дао – путь всех путей.

*«В Дао всё одиноко и всё общительно,
всё одновременно рождается и погибает,
всё единственно и едино, всё свершается —
и ничто не приходит».*

Быть всегда, в любой ситуации, соответствующим любому моменту реальной жизни, китайскому стратегу помогает принцип «со-бытийности всего сущего». Он открыт для проникновения всего сущего и беспредельного в свое сознание, поэтому мир для него не становится «объектом» мысли, но всеединство Пустоты и зияние Небес могут проникнуть в его открытое сознание. Ему не нужно управлять внешними событиями, а тем более реагировать на них, так как его путь – путь следования потоку превращений. Достижение такого восприятия и его доступность возможны тому, кто сможет ощутить истоки опыта в телесных «семенах» восприятия, духовных и материальных, невзирая на рассудочность мышления.

Понимание китайскими мудрецами природы сознания или, по их выражению, «сердца», обусловлено несколькими моментами.

Природа сознания является абсолютной, внутренней и непреходящей работой души, основанной на осознании самого себя, истинной природы своей сущности. Такая работа

может проходить в условиях одинокого постижения сути реалий бытия. Об этом говорят слова авторов позднего средневековья (одинокое бдение), Лао-цзы (одинокое стояние), Чжуан-цзы Го Саян (одинокое превращение, III век н.э.), все они определяют просветленное бытие в тех мерках, которые соотносятся с одиночеством, превосходящим разделение на субъект и объект.

Это абсолютно внутреннее (понимание, ощущение?) повернуто вовнутрь, подчеркивая символическое понимание зеркально-перевернутого образа мира, когда покой – это символ движения, семя – символ плода.

Пребывание во внутреннем мире помогает освободить получаемое знание от «бремени вещей», от привязанности к каким бы то ни было объектам. Мир представляется только подобием реальности, не «данностью».

Фундаментальная идея китайской стратегии – как и всей духовной традиции Китая – это идея символического совершенства, полноты силы (дэ), которая непроизвольно, благодаря своему внутреннему изобилию упорядочивает мир и восполняет всякое бытие. Мировое поле энергии (ци) выступает средой такого упорядочивания. Самой важной и первейшей задачей является сосредоточение в себе «ци». После этого свое «всепокоряющее ци» (Мэн Цзы) может быть распространено на весь мир, отвечая задаче нейтрализации более слабой энергии тех, кто мог или пытался бы ей противостоять. Особое качество энергии присуще всем: отдельному человеку, каждой семье, даже целому войску. Это особое качество энергии подчинено строгому порядку, распределению и структуризации во Всеобщем Пути мироздания. Освоение этой энергии, придание ей осмысленного выражения, становится секретом успеха, как хозяина отдельного дома, так и целого войска.

Таким образом, в китайской традиции, главным успехом китайского стратега становится именно «знание» (чжи). Знание не носит характера подробности или объективности, а является настолько полным, всеобъемлющим и целостным, что больше похоже на интуицию, не поддающуюся логическому объяснению или рассмотрению, и с точки зрения обыденности, даже бесполезно. Такое знание настолько качественно, что может не только видеть, но и предвидеть события. Потому мудрец может управлять миром, что он видит «семена вещей» еще до того, как они происходят. Ему присуще и совершенное владение «искусством войны», то есть таким мастерством, которое предполагает действие практически неосознанное, умение на уровне привычки. Стратег только таким путем может сделать сознание свободным и «открыть сердце миру». Он должен «опустошить сердце», чтобы стать заветным владыкой мира.

Жизненные принципы китайской философии таковы, что все направлено на то, чтобы превратить существование человека в стратегию достижения цели. Причем должна быть достигнута абсолютная цель, она применяется всегда, в мельчайших проявлениях реальной жизни. Весь потенциал и запас сил человека, все обстоятельства, сопутствующие ему, все должно быть подчинено достижению цели. Истина, на которой зиждется стратегия, основана на простой мысли, являющейся в то же время парадоксальной. Она в том, что полнота присутствия и предел явленности недоступны до тех пор, пока существует в человеке любая частная точка зрения, пока присутствует субъективный взгляд на мир, на вещи, до тех пор будет недоступно стирание грани между внутренним и внешним. Поэтому чистое зеркало – это основной символ сознания в китайской традиции. В нем проявляется все сущее, которое «дает быть» всему, но в мире не присутствует, так как не имеет идеи или формы.

Игра – радость духа

Следовательно, искусство китайских стратегов использует практичный и последовательный, отличающийся своеобразием, путь такого видения реального мира вещей и событий, который применим во всех ситуациях. Такой взгляд, несомненно, здравомыслящий и рациональный, не лишен детского восприятия жизни, веселого и непосредственного. Предполага-

ется введение понятия некоего элемента игры, когда подыскивается возможность определения сущности символического, непознаваемого «действия без действия».

Древнекитайский язык (в работах Конфуция), мудро называет любое занятие или искусство «игрой». В традициях дао игра – это обязательное условие на пути постижения мудрости, она органично идет рядом в переживаниях мудрецом «небесной радости». Играющий не вовлекается в действие целиком и полностью, отстраняясь от действия, в котором участвует. Поэтому играющий не должен и не может эмоционально участвовать в игре, принимать ее всерьез, отстраняясь от игры, поэтому в душе он спокоен, понимая условность игры. Игра имеет и развивается по своим законам, хорошо известным людям, занятым в профессии актера: чем дальше актер отойдет от своего героя, отделит себя от него, тем более приобретет он спокойствия, чтобы лучше узнать глубины своей души, освободиться от роли для свободы творчества. Такое состояние души дает свободу для того, чтобы стать кем угодно, играя, не вовлекаться, а спокойно играть из глубин своей сути. Это возможно потому, что в реальности человек подчинен множеству условностей, выстроенных им самим, а в игре он может быть более свободен и искренен.

Если принять игру за точку отсчета, станет очевидной условность придуманных норм и ограничений в собственном поведении, а также пристрастность представлений, составленных о себе. Игровое отношение к действительности может помочь сделать некоторые выводы.

Игра привлекательна не своим действием или азартом, а процессом совершенствования духа, его успокоения и умиротворения.

Подойдя к понятию игры со всей серьезностью, можно вплотную подойти к пониманию себя и действительности, становясь более мудрым и более способным, управлять своей жизнью.

Предполагая игровой характер бытия, человек способен отрешиться от эмоциональных переживаний, подойти к жизни с объективным взглядом и относиться спокойно, если не равнодушно, к вопросам морали и быта.

Таким образом, чем серьезнее человек подходит к вопросам жизни, во всех ее ситуациях и проявлениях, тем меньше он оставляет себе пространства для творчества, способности меняться вместе с ней. Это не способ или содержание игры, это действительно наше отношение к жизни и действительности. Когда есть пространство, в котором соединяется внутренний мир и объективная действительность, тогда есть внутренняя уверенность в себе, возможность распорядиться своей жизнью самому. Внутренний мир и объективная действительность в таком случае легко «уживаются» вместе, не подменяя друг друга, так же, как сон и явь. Поэтому игра становится тем пространством, в котором можно обрести способность предугадать то или иное событие, увидеть момент зарождения той или другой вещи в действительности. Так мудрому человеку достаточно легкого намека, чтобы увидеть истину.

Вместе с игрой уходит раздвоенность мира, он перестает делиться на объект и субъект, превращаясь в бесконечное множество вариантов и возможностей, где взаимосвязи множественны (многочисленны), и где собственное «я» может вместить и почувствовать сердцем мельчайшие события этой множественности мира. Необыкновенная чувствительность возникает в ходе такой игры, вовлекая в себя всего человека, без остатка, и в то же время, четко определяя границы сопереживания.

Игра чиста, свободна от условностей и каких-либо идей. Она протекает всегда в настоящий момент, используя все многообразие жизненных ситуаций, не ограниченных ничем. Присутствие в сиюминутной ситуации, вхождение в нее без остатка, предполагает освобождение от умственной зависимости, тишину в душе. Состояние, когда ум молчит, предполагая независимость от умственных изысканий и отвлечений. Такое состояние духа соответствует его бодрствованию, существованию в каждом текущем моменте. Главный вопрос в китайской мудрости не «что?» и не «как?», а «когда?». В какой момент действовать, а когда сохранять спокойствие.

Когда присутствовать, а когда выйти из ситуации. Ключевыми моментами становятся выявления случая и силы ситуации, которые и являются в конечном итоге судьбой. Случайность оказывается в жизни мудреца закономерностью, а сила ситуации без стороннего вмешательства становится движением всего мира. Импульс, сокрытый в жизни, определяет изнутри природу каждой вещи.

Доверие к жизни зависит от спокойствия сердца

Мудрость по-китайски – это умение делать все тогда, когда это уместно, то есть, вовремя. Жить так, чтобы умело перемещать себя в постоянно меняющейся жизни, и в то же время, каким бы парадоксальным это не казалось, не выявлять своего присутствия. Быть «драконом, скрытым в облаках». По мнению китайских стратегов – «все обнажить – значит, все утаить».

Доверие к жизни вытекает из спокойного сердца, не замутненного волнением и суетой внешнего мира. Если не мешать сердцу чувствовать, чисто и непредвзято, не волновать его искусственно, тогда оно инстинктивно становится спокойным и чистым, в нем проявится «глубочайшая правда бытия», чистая и спокойная. В Китае человек традиционно определяется как «самое духовное существо в мире». По мнению китайских стратегов человек, как самое духовное существо, предназначен для того, чтобы позволить всему сущему быть, быть тем, что оно есть в этом мире.

Чтобы стать истинным хозяином своей жизни, не нужно управлять или насильственно повелевать ею, стремясь привести в состояние соответствия собственным представлениям о ней, далеко не полными и отягощенными заблуждениями и ограничениями человеческой морали. Итогом, сутью стратегии является мудрость Китая, древняя и простодушная: чтобы быть хозяином своей жизни, нужно просто позволить ей быть.

Пределы сознания

Следует отметить существенное отличие в подходе к проблеме сознания между Западом и Китаем. В философской мысли запада сознание рассматривается и исследуется в его предметном содержании, тогда как китайские не философы, а бесхитростные мудрецы рассматривают и размышляют над пределами сознания. Их интересы распространяются не на отношения человека и окружающего мира, не на внимательном изучении его подхода к бытию и предметного изучения содержания сознания. Они исследуют сознание на уровне его бессознательных проявлений, углубляются в пределы сознания, именно это становится предметом размышлений: что находится за пределами сознания, чем оно становится, когда достигает своего предела и становится чем-то иным.

Реальность в глазах китайского мудреца это не статичный мир, не реальность, существующая сама по себе как объект, а ежеминутно меняющаяся река жизни, уносящая свои воды ежесекундно, чтобы принести в следующее мгновение новый и свежий поток. Это текучесть Хаоса, где нет начальной или конечной точки, нет ни идей, ни форм, где реальность – хаотическое смешение всего. Пребывание в таком состоянии погружает человека в мир грез (но не в понимании оторванности от жизни, а в сопричастности с ней), где дух полностью свободен и безмятежен, а сердце бодрствует. Пространство, где сообщаются разные «жизненные миры», это «мир бодрствующего сердца». Именно тут происходят перемены, и, следовательно, сокровенные перемены. В сердце происходит постижение реальности бытия и открытие присутствия «вечно Другого», который, в свою очередь, стоит впереди всех мыслей и чувств.

ГЛАВА 8. ОСОЗНАВАНИЕ И ЙОГА. СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ВНУТРЕННИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Основные понятия йоги

В йоге имеется понятие постоянного присутствия в человеке трех гун, проявляющихся во всех сферах его жизнедеятельности: вере, пище, жертвах и самоограничениях, пожертвованиях и мыслях. Поведение человека зависит от того, какая из гун преобладает в нем.

– качество просветляющее, благородное и чистое, позволяющее человеку чувствовать умственное спокойствие и ясность. В саттве человек приближается к Богу. *Саттва*

– это активность и подвижность. Это качество приносит энергию в деятельность, позволяя проявлять такие черты, как своеволие и возбужденность. Это качество направляет человека к дьяволу. *Раджас*

– заблуждение и мрак, неведение и инертность. Эта гуна ослабляет раджастические и саттвические тенденции, мешая их проявлению. Она стоит между саттвой и раджасом. *Тамас*

Йог постоянно контролирует свои мысли, чувства и действия, следя за тем, чтобы в его сознании преобладали саттвические мысли и настроение, устраняя тамасические чувства и суждения. Если у человека преобладает саттвическое состояние ума, значит, он продвинулся к достижению своей цели.

Семь стадий йоги

Первая стадия йоги – — очищает органы действия. *яма*

Вторая стадия – — очищает пять чувств. *нийяма*

– третья стадия – очищает тело: мышцы, сухожилия, нервы и связки. *Асана*

Четвертая стадия – — в организме начинается равномерная циркуляция жизненной энергии и силы (витальная энергия). *пранаяма*

Пятая стадия – — отворачивает ум от пяти чувств, тянущихся к внешним объектам, что приводит к очищению ума, приводя его в решительное состояние. *пратьяхара*

Шестая стадия – — приводит после долгой практики, к умению концентрироваться в одной точке, благодаря чему разум очищается, становясь зрелым. Эту стадию часто путают с дхьяной, что недопустимо. Дхарана практикуется для того, чтобы достичь развития разума. *дхарана*

– седьмая стадия – не достигается с помощью обучения. Это высоты, возникающие в результате расширения сознания вовнутрь и вовне, где внутреннее и внешнее сливается воедино, достигая высот джняны. Дхьяна нацелена на то, чтобы освободить сознание, а не на то, чтобы успокоить его. *Дхьяна*

Пратьяхара – контроль чувств

Изучив и освоив пранаму, овладев дыханием, йог может перейти на стадию пратьяхары для того, чтобы научиться управлять пятью чувствами. Только пройдя данные этапы, он будет готовить свой ум к концентрации.

Пятая стадия йоги – пратьяхара учит контролировать пять чувств. Разум человека, не способный контролировать чувства, приводит к тому, что человек сбивается с пути. Контролируемое дыхание может сконцентрировать все пять чувств на одной цели, не разбрасываясь и не устремляясь за внешними объектами желаний. Человек освобождается от тирании пяти чувств, ставя их под контроль осознанности

Всеобъемлющая система духовных практик – йога – ставит своей целью обеспечить человеку духовный рост. Классическая система йоги – это восемь ответвлений, или отраслей, где каждому понятию и направлению предоставлено свое место и функция. Наименее известна пратьяхара, которую на сегодняшний день мало знают даже учителя йоги.

Слово состоит из двух частей, где «прати» – предлог, который имеет значение «удаление прочь от ненужного» или «против». Часто его переводят как «отказ от чувств», но полностью, с достаточно большой долей приближительности понятие можно перевести как «внутри себя извне», «контролирование апаны» или «удаление индрий с объектов материального мира».

С европейских языков сложно перевести понятие «индрии», так как слово не вмещает в себя значение «чувства», в привычном понимании этого слова. Индрии содержат в своем значении образ «щупалец», так как кроме пяти органов чувств, в понятии есть ощущения, а также ум, что очень важно, так как это дает понимание действий ума, сознания и управления ими.

Работа с индриями описана Кришной в Бхагавадгите, где говорится об индриях осязания, обоняния, слуха, зрения, ощущений, а также ума. Он сравнивал человека, имеющего весь набор индрий, с черепахой, которая в необходимое для себя время (как правило, в целях безопасности) втягивает лапы под панцирь. Так же и человек протягивает «щупальца» через любой из своих органов к интересующему его объекту, в нужное время контролируя их («втягивая» обратно).

Индрии возникают всякий раз, когда люди что-либо чувствуют, видят, ощущают, слышат и так далее. Особо чувствительные люди могут ощущать «прикосновение» чужих индрий, а в некоторых случаях даже видят их. Ум может создавать свои собственные индрии, когда человек думает о чем-либо или о ком-либо. Чувства не могут ничего сделать без поддержки ума. Когда ум отделен от чувств, то они отключаются автоматически. Если сознание имеет безусловную однонаправленность – это означает полный контроль над чувствами.

Практикующий пратяхару должен научиться «втягивать щупальца» в себя, не концентрируясь на каком-либо объекте. Перемещая концентрацию с внешнего объекта на внутренних, человек тем самым отделяет и перемещает индрию. Нужно втянуть все индрии в себя, подобно тому, как черепаха втягивает под панцирь свои лапы. Панцирь олицетворяет сознание, а лапы – это чувства. Затем сознание может проследовать в Божественные зоны, чтобы обнять, притянуть Вселенную к себе и слиться с ней.

Большое внимание понятию индрий уделял Сатья Саи – современный Мессия. Во многих его книгах можно найти подробное описание работы с ними, но их-за несовершенства перевода во всех книгах ценные сведения были утрачены.

Ахара, или пища, в йоге подразделяется на три разноплановых уровня. Это не только пища в прямом смысле слова, но и пища, способствующая возникновению любого вида желания, его роста или отсутствия. Есть внутренние причины для возникновения раздражения, неуверенности, беспокойства, не-спокойствия сознания, недоброжелательности и т. д. Негативные явления возникают при наличии основы, питающей подобные и другие чувства.

Что является пищей для возникающей осознанности или не-осознанности? Ответы на вопросы находятся в анализе состояния «ахары» или пищи, как телесной, так и духовной точки зрения йоги существует три плана:

1. Физическая пища находится на первом уровне (еда, вода, воздух) и содержит пять элементов для питания тела. Важно обладать знанием, какая пища правильная, а какая – нет, чтобы принимать правильную пищу.

2. Второй уровень – уровень чувств и тонких субстанций. Они питают сознание и восприятие и связаны с ощущениями вкуса, зрения и других органов чувств.

3. Третий план пищи – уровень еще более тонких энергий, которые хранятся в сердце и дают человеку впечатления от ощущений вследствие испытываемых чувств: близости, общения, дружбы и любви – они питают душу, воздействуя на нее гунами: саттвой, раджас и тамас.

Двойное назначение пратяхары раскрывается как в отношении правил для приема правильной пищи, так и в понимании того, что такое неправильные впечатления, образ жизни и общение. Закрывая доступ для неправильных вещей, нужно быть открытым для приема правильной пищи, общаться с правильными людьми и получать правильные впечатления. Чело-

век внешне может делать все по правилам, но при этом упустить самое главное – контроль над своими сенсорными впечатлениями. Именно они способны освободить сознание для того, чтобы постигать самого себя.

Методы и формы Пратъяхары

Основные формы пратъяхары:

1. Индрия-пратъяхара – контролирование чувств.
2. Прана-пратъяхара – контролирование праны.
3. Карма-пратъяхара – контролирование действий.
4. Мано-пратъяхара – изоляция сознания от воздействия на него чувств.

Контролирование чувств – это высшая форма пратъяхары. Каждая из форм имеет свои методы, характерные для данного уровня. Контролирование чувств не только высшая, но и наиболее важная область изучения в пратъяхаре. Большую актуальность она приобретает в условиях сформировавшегося массированного воздействия на умы и чувства людей через телекоммуникационные системы, средства массовой информации и интернет потока негативных новостей и развивающейся инфантильности, направленной на потребление.

Человек в современном обществе воспитан на потакании своим слабостям и желаниям, так как это составляет основу индустрии, построенной на разнообразном удовлетворении страстей и желаний. Чувства, основанные на инстинктивной природе, без дисциплины полностью захватывают человека, угнетая его волю и подчиняя разум, направляя его на путь достижения все новых и новых наслаждений и впечатлений.

Человек уже не представляет иной жизни, становясь заложником своих капризов, не догадываясь о том, что счастье, покой и умиротворенность могут быть достигнуты без развлечений и прихотей. Человек гонится за миражами, забывая или совершенно не зная, что мир духовных ценностей и высшего смысла жизни заключен в нем самом. Поговорка «Дух желает, но плоть слаба» – это как раз о тех людях, которые так и не научились контролировать свои чувства.

Контролирование чувств не имеет ничего общего с их подавлением. Подавление – предвестник бурного взрыва тщательно скрываемого гнева или раздражения. Контролировать – это значит правильно понимать свои чувства, координировать, мотивировать и направлять их в нужное русло.

Правильно воспринимать впечатления

Основной фокус методик и наставлений в пратъяхаре приходится на правильное восприятие впечатлений. Это относится к области общения и выбору пищи. Большинство людей легко общаются и совсем не требовательны к выбору пищи. И если человек может оградиться себя в контактах и еде, то это же следует делать и в отношении новостей. Негативный поток, который обрушивается на людей из средств массовой информации, точно не следует впускать в свою жизнь.

Недопустимо получать столько негатива ежедневно, тем более что большинство людей, смотрящих с экрана телевизора, не были бы в реальности желанными гостями в вашем доме. Сильные впечатления приводят к ослаблению умственной деятельности, вследствие чего поступки людей приобретают черты легкомысленности, безответственности, бесчувственности, равнодушия и порой жестокости.

Пратъяхара, так же, как и Аюверда, утверждают, что для сознания главная пища – сенсорные впечатления и придают им большое значение. Впечатления, относящиеся к категории «мусорных», отравляют сознание людей точно так же, как некачественная пища засоряет организм токсинами. Пищу делают привлекательной при помощи огромного количества некачественных или ненатуральных добавок, а впечатления приправляют впечатляющими, но далеко не всегда позитивными сценами насилия или секса.

Сенсорные впечатления не так безобидны, чтобы их игнорировать. Под их воздействием формируется сознание человека, они способны усилить скрытые в нем тенденции. Если приступить к медитации, обладая не очищенным сознанием, не контролируя впечатления, это может привести к тому, что подсознание станет врагом для человека, препятствуя развитию в нем чистоты и внутреннего мира.

Сенсорная самоизоляция

Лавина сенсорных впечатлений может быть обуздана с помощью пратъяхары, которая содержит множество инструментов и методик.

1. Наиболее простой метод контроля – полностью изолировать себя от воздействия негативного рода впечатлений хотя бы на время. Эта самоизоляция похожа на диету, когда человек сознательно ограничивает себя в принятии пищи.

2. Информационная изоляция на природе, в уединенном месте станет очень полезной практикой для восстановления и очищения сознания.

3. Йони мудра – важная техника пратъяхары для того, чтобы закрыть сенсорное восприятие для ненужных впечатлений. Нужно закрыть пальцами сенсорные каналы: глаза, уши и ноздри. Рот также должен быть плотно закрыт настолько, насколько хватит запаса кислорода. Прodelывая это упражнение даже на непродолжительное время, можно привести возбужденную прану в спокойное состояние.

4. Еще один способ – это отвлечение внимания от сенсорных впечатлений. Этот метод хорошо работает тогда, когда нужно сосредоточиться в толпе или шумном месте. Тем самым блокируется негативная информация, поступающая в сознание от сенсорных впечатлений.

5. Наиболее распространенный метод – шамбхави мудра. Сидя с открытыми глазами, нужно направлять внимание вовнутрь себя. Так же следует поступать и со слуховым восприятием. Данная техника наиболее распространена в буддийских медитациях и системах.

Единообразные впечатления – фокусировка внимания

Фокусировка внимания на спокойном созерцании картин природы (неба, моря или равнины, леса) – это еще один из способов очистить сознание и проконтролировать свои чувства. Кроме того, их можно привести в спокойное состояние, так как прана, так же как и тело от воздействия грубой и ненатуральной пищи, может быть возмущенной и раздраженной от обилия впечатлений.

Созерцание станет своего рода «диетой» для отвлечения и средством защиты от раздражающего воздействия потока негативной информации и ненужных ощущений. Создавайте позитивные впечатления самостоятельно, если невозможно уединиться.

Когда жизнь не изобилует позитивом и впечатления все же не дают покоя душе, самому человеку нужно организовать для сознания спокойные позитивные впечатления. Осуществите один из таких способов: можно проделать медитацию на природе, посетить храм или совершить паломничество. Можно создать микроклимат в своем жилище с помощью ароматических масел и благовоний, статуэток или картин.

Создавайте позитивные внутренние впечатления

Призовите на помощь воображение, которое поможет уйти от реалий внешнего мира в мир внутренней красоты и покоя. Визуализация мест, связанных с приятными воспоминаниями поможет войти в мир тонких чувств и энергий, отвлекая и успокаивая физические чувства. Многие техники медитации начинаются с визуализации пейзажа или представления божества.

Формы и методы пратъяхары, какой бы области они не принадлежали и какие бы очертания не принимали (образ прекрасной картины природы, звучащей музыки или мысленного путешествия по святым местам), прекрасно «очищают ментальную сферу внешних впечатлений и создают и позитивное внутреннее впечатление, служащее основой для медитации».

Составная часть духовной практики – лайа йога. Это внутреннее течение звука и света, уход в который является средством трансформированного сознания, а потому представляет несколько иную форму пратьяхары.

Контроль над праной (прана-пратьяхара)

Из жизненной энергии рождаются чувства, их развитие и становление требует контроля, как самих чувств, так и праны, их питающей. Сделав прану сильной, человек сможет контролировать свои чувства. Пранайама – это подготовительный период непосредственно для того, чтобы приступить к пратьяхаре. Она собирает и соединяет прану, пратьяхара изолирует сознание от нее.

Йогические тексты описывают различные методы, посредством которых прана отводится от различных частей тела, чтобы затем сконцентрировать на них внимание. Вероятно, наилучший метод – визуализация процесса умирания, когда прана покидает тело, а вместе с ней уходят все чувства.

Контроль над действиями

Через движения, действия человек вовлекается в жизнедеятельность, поэтому контроль чувств невозможен без контроля над движениями. Человеку необходимо понять, что желания бесконечны, насыщение и даже пресыщение наступает крайне редко. Счастье человека заключено не в том, чтобы осуществить свои желания, а в их отсутствии. Если он не зависит от удовлетворения потребностей и обходится имеющимся минимумом, довольствуясь тем, что у него есть, он может стать по-настоящему счастливым.

Изолировать сознание

Йоги убеждены, что сознание (или разум) – это шестой орган чувств. Он отвечает за скоординированную работу всех остальных сенсорных органов. Впечатления приходят к человеку только из тех областей внешнего мира, куда направлено внимание его сознание. Сознание не может охватить все области одновременно. Если оно сосредоточено на сенсорных ощущениях, то значит, остальные его функции отвлечены. Как бы внимательно не смотрел человек в одном направлении, из его поля зрения неизбежно ускользнет множество других интересных и замечательных вещей.

Метод изолирования сознания носит название мано-пратьяхара. Сравнивая его с природой, в одной из сутр такое состояние сознания уподобляется пчелиному рою, где сознание – это образ пчелиной матки, за которой следуют все рабочие пчелы. Куда бы ни было направлено внимание, сознание отводит чувства от внешних объектов, направляя их внутрь, в природу сознания. Природа сознания бесконечна и формы не имеет по определению.

Отводя внимание от нездоровых, негативных и вредных впечатлений, перенаправляя их внутрь, человек может выполнять практику мано-пратьяхары в любое время и в любом месте. Практика мано-пратьяхары вряд ли возможна без полного контроля над чувствами, а, следовательно, над сознанием. Эта практика стоит вслед за умением контроля над действиями, чувствами, праной, которые могут, как дикие звери, вновь подчинить себе сознание человека, если контроль над ним утерян.

Пратьяхара в сравнении с другими ветвями йоги

Все ответвления йоги связаны с пратьяхарой и содержат в себе ее отдельные элементы или аспекты. Главный элемент в асанах при медитации – сидячие позы, которые контролируют моторные и сенсорные органы. Дыхание также наполнено элементами пратьяхары, так как концентрирует внимание, направляя его вовнутрь. Различные практики и принципы пратьяхары содержатся в йаме и нийаме – например, принципы неприменения насилия или самоудовлетворенности, помогающие контролировать чувства.

Пратьяхара связана с дхараной. Дхарана фокусирует внимание на объекте, выбранном специально, например, на мантре. Пратьяхара отводит внимание от отвлекающих внимание факторов. Таким образом, одна и та же основная функция получает в пратьяхаре негативный

аспект, а в дхаране – позитивный. Но даже после нескольких лет практики медитации можно остаться на прежнем месте и не достичь ожидаемых результатов, если не понять принципы пратяхары и не овладеть ее методиками.

Душа человека и священный огонь

Творец получает сознательность в собственном творении через человека, так как стремится к своему проявлению через него. Так происходит познание человека изнутри, когда к людям приходит сознание того, что «Я есмь», «Я становлюсь самой вселенной». Назначение человека – быть проводником самосознания Вселенной.

Люди становятся инструментами Бога для восприятия им своего творения глазами его созданий. Эта великая цель в длительной истории эволюции. Эволюция души так же, как и эволюция жизни, имеет целью создание с помощью души такого состояния сознания (тела), которое поможет ей осознать Бога (вселенское сознание). В человеческом теле медитация создает условия для того, чтобы найти Бога.

Люди наконец-то должны увидеть собственное отражение в каждом проявлении Природы, понять, что все, на что они смотрят, является зеркальным отражением их собственного взгляда. Осознание того, что наши глаза – это отражение взгляда души и Бога, поможет научить человека по-настоящему видеть наш мир и реальность, понять, что глаза стали нашими, а не отражением ложного сознания.

Йога, жизнь, ум и сознание

Жизнь присуща материи так же, как ум присущ самой жизни. Жизнь эволюционирует в ум, пропуская и трансформируя сквозь себя свет Вселенского разума. Ум – это встроенный инструмент света, с помощью которого человек воспринимает, осмысляет и распознает явления внешнего мира.

Можно с полным основанием признать, что «... сознание – стоящее за умом начало – это наша первичная световая основа. Свет сознания – то, что на санскрите называется чидджьёти, – словно в зеркале показывает все объекты, которые находятся в уме и воспринимаются чувствами. Согласно философии йоги, жизнь, ум и сознание суть свет различной частоты».

Подобно тому, как энергия и материя – внешние световые образования, так жизнь, сознание и ум – внутренние световые образования. Вселенная представляет собой световой узор, включающий все свои проявления, как одушевленные, так и неодушевленные. Этот океан света изливается во все измерения, внутренние и внешние.

Материя существует как свет в затемненном виде.

Энергия – это свет в действии, который проявляется в виде молнии или электричества.

Индивидуализация души и космический свет

Душа подобна «квантовой» форме света сознания, частице, которая способна выходить за границы обычных представлений и законов физики. Она восприимчива к взаимодействию и функционированию в иных измерениях, не ограниченных пространством и временем. Это первоначальная форма существования, частица («атом света»), несущая в себе светокпию Вселенной.

Душа – это индивидуализация Вселенской сущности, стремящаяся в течение всей жизни к возвращению в свою вселенскую форму. Это «дыхание света», дыхание Вселенной, происходящее постоянно, от существа Вселенной к индивиду и обратно. Человек – это копия Вселенной.

Вселенная, имея органическое строение, повторяет его в своем творении – человеческих существах и всех проявлениях реального мира. В Ведах говорится, что растения имеют чувства, а животные – ум. Все создания имеют свою осознанность и подобно людям, живут и радуются жизни. Люди в дополнение к жизни имеют еще и интеллект, который побуждает их к познанию мира.

Человек – это Творец, пробуждающийся в собственном космическом творении. Человек несет в себе «самосознающую вселенную», ее дух и природу. Пуруша, йогический принцип сознания, не просто философская концепция, абстрактный Абсолют или теологическая идея. Это огонь сердца, который одновременно является и светом всей Вселенной.

Настоящая йога появляется вместе с осознанием того, что человеческое существо, состоящее из света, и есть цель, к которой идет человек. Знание о Пуруше как об источнике огня, его связи с ним – это ключик, запускающий внутренний процесс и позволяющий пережить высшие переживания в йоге.

Люди, практикующие медитацию, часто ищут психологическое понимание своего внутреннего «я», тогда как истинная цель йоги – осознание собственного «Я» как космического света, выраженного в собственной природе. Собственная психика человека не имеет значения, так как поглощается космической природой как жертвоприношение.

Дхарана

Йог с помощью медитации и асан овладевает своим телом, очищает ум с помощью огня пранаямы и подчиняет чувства посредством пратяхары. Это позволяет ему достичь шестой стадии йоги – дхараны. На этой стадии йог полностью концентрируется на одной задаче, поглощающей его, для чего необходимо успокоить ум.

Для того чтобы добиться максимального спокойствия ума, нужно знать «механизм ума» и инструменты для использования и достижения наилучших результатов. Состояния ума делятся в йоге на пять видов.

1. Состояние мудха – тупой и глупый ум, постоянно путающийся в желаниях и направлениях мыслей. В нем преобладает тамогуна.

2. Состояние кшипта – ум ищет и желает внешних объектов, он спутан, его силы рассеиваются из-за небрежения и беспорядочности, а также доминирования раджогуна.

3. Викшипта – рассеянный и возбужденный ум. Человек в таком состоянии ума способен иногда пользоваться плодами советей деятельности, но не может делать этого систематически, так как желания его не управляемы и беспорядочны.

4. Состояние экагра позволяет уму быть сосредоточенным и внимательным, пребывая в одной точке.

5. В нем преобладает саттва-гуна. Это человек с превосходными интеллектуальными способностями, он точно определяет свои желания, сосредотачивая все свои силы на достижении цели. Часто он безжалостен в действиях, достигая желаемого даже за счет других, что в итоге оборачивается страданиями, как для окружающих, так и для него самого, неся горечь, вместо радости.

6. Последняя стадия ума – нируддха, собирает, как линза свет, ум, разум и эго, в одну точку. Это концентрация всех человеческих способностей на служении Богу, где нет разделения на «моё» и где утрачивается чувство «я».

Дхьяна

Подобно воде, принимающей форму сосуда, ум принимает форму объекта, которым он занят. Ум, постоянно проникающий в Божественные выси и соединяющийся с Богом, сам становится подобен ему, преданно ему поклоняясь и неустанно думая о нем. Такое состояние, возникающее в результате непрерывной медитации, называется медитацией дхьяны.

Энергия, возникающая в этом состоянии, есть часть космической энергии. Пранаяма гармонизирует индивидуальное дыхание (пинда-прана) и дыхание космическое (брахманда-прана или вишва чайтанья шакти), поэтому ему уделяется особое внимание.

Сознание управляется, подобно колеснице, парой слаженных и сильных коней, один из которых дыхание (прана), а другой – желание (васана). Преобладающее дыхание контролирует ум и чувства, ум в таком состоянии спокоен. Беспорядочное дыхание, возмущенное желанием, порождает беспокойный ум. Йог изучает и овладевает наукой о дыхании, управляя

им и регулируя его, поскольку правильно и осознанно отрегулированное дыхание способно прекратить эмоциональное возбуждение.

Пратяхара

Изучив и освоив пранаму, овладев дыханием, йог может перейти на стадию пратяхары для того, чтобы научиться управлять пятью чувствами. Только пройдя данные этапы, он будет готовить свой ум к концентрации.

Пятая стадия йоги – пратяхара учит контролировать пять чувств. Разум человека, не способный контролировать чувства, приводит к тому, что человек сбивается с пути. Контролируемое дыхание может сконцентрировать все пять чувств на одной цели, не разбрасываясь и не устремляясь за внешними объектами желаний. Человек освобождается от тирании пяти чувств, ставя их под контроль осознанности.

Необходимость в дхьяне

В современном обществе как грибы после дождя множатся «центры йоги», где обещают научить искусству медитации, ни слова не говоря об очищении тела, речи и ума. Современное мышление людей характеризует стремление к победе в интеллектуальном соперничестве. Люди, не выбирая способов, стремятся занять высокое положение, увеличить материальный достаток. Собственные интеллектуальные качества в то же время не подвергаются не только анализу, но и стоят выше всяких сомнений. Мало кто задумывается о зрелости разума, правильности восприятия и понимания, происходит ли это в бизнесе, профессии, искусстве или науке. Даже поиски Бога похожи на борьбу за положение, где проявляются высокомерие и честолюбие.

Желание кратчайшим путем получить лучшее создает между телом и умом вакуум, ведущий к нервным срывам и психологической подавленности, беспокойству и унынию, недостатку (а часто и отсутствию) уверенности в себе для того, чтобы просто жить. Это сказывается и на физическом состоянии, вызывая дрожь в теле, одышку, потливость и усиленное сердцебиение.

Для достижения дхьяны человек должен пройти все стадии йоги, чтобы суметь собрать ее драгоценные лепестки в совершенный цветок лотоса. Только с обретением знания самого высокого порядка начинается предпоследняя стадия йоги – дхьяна, которая становится началом вхождения в состояние истинного существования.

Это самая тонкая и сложная, достаточно трудная стадия для обретения мастерства и достижения цели в ней. Все утверждения о простоте прохождения стадий ошибочны. Это единый поток мысли, где нет точек сосредоточения, все внимание, внешнее и внутреннее, соединяется и действует как одно целое. Дхьяна разрушает и окончательно смиряет ахамашу (чувство собственного «Я»). Объект внимания и сила субъекта сливаются воедино, в таком состоянии нет понятия личности, отделенной от всеобщего процесса бытия.

Развитие наблюдательности и внимания йоги практикуют в обычной жизни, иногда уподобляя упражнения игре или забаве. Такие упражнения не требуют дополнительного времени, одновременно обостряя внимательность и наблюдательность, помогая развить концентрацию.

Йоги практикуют, например, проходя мимо витрин магазинов, запоминание выставленных на них предметов и затем проверяют свою внимательность и сосредоточенность, одновременно тренируя память в то время, когда йог окружен всевозможными звуками и событиями обыденной жизни.

Люди порой не осознают, насколько полезны и просты способы развития наблюдательности, которые доступны всем и находятся буквально «в шаговой доступности».

Вот некоторые из таких упражнений.

1. Простое и очень эффективное упражнение – «видеть» обыденные вещи, мимо которых каждый проходит, не замечая их. Посмотрите на обычную вещь или предмет, поставив (положив) его прямо перед собой: книгу, яблоко, вазу или что-то другое. Смотрите на него неко-

торое время, а затем, закрыв глаза, постарайтесь воссоздать его образ в мельчайших подробностях: цвет, фактуру, объем, рисунок, крапинки или точки. Взгляните еще раз, если трудно вспомнить, продолжайте до тех пор, пока не вспомните мельчайшие детали. Такая практика укрепит память, подготовит ее для дальнейшей работы.

2. Начните рисовать этот предмет, короткое время поглядев на него. Качество рисунка не имеет значения, имеют значение лишь детали и подробности, которые вспомнятся и будут внесены в рисунок.

3. Разумное наблюдение – трудное искусство. Старайтесь вначале запоминать детали, не старайтесь охватить предмет целиком, воспринимайте подробности, старайтесь запомнить, начиная упражнения на внимательность, одни детали, а затем переходите к следующему этапу. Записывайте свои наблюдения, это поможет сравнить объект с запомнившимися деталями.

4. Запоминайте лица, старайтесь описать мысленно волосы, овал лица, нос и подбородок и т. д. Начинайте со знакомых лиц, переходя затем на посторонних людей. Кроме лиц можно упражняться на запоминании зданий, мимо которых, возможно, вы проходите каждый день. Также составляйте список подробностей, постепенно пополняя его.

5. Разложив на столе несколько предметов (не менее семи), прикройте их платком, потом снимите платок, сосчитайте до десяти и вновь закройте. Нужно как можно полнее описать увиденные предметы. Доведите постепенно число наблюдаемых объектов до пятнадцати.

6. Для развития наблюдательности в некоторых индийских деревнях практикуют такие занятия: из-за ширмы на секунду появляются предметы, быстро сменяющие друг друга. Нужно точно и ясно описать мелькающие предметы. Вначале можно начать с одного-двух предметов, постепенно увеличивая список.

7. Также можно быстро показывать человеку карту или костяшку домино, чтобы он запомнил масть карты и назвал ее, а на домино назвал количество очков. Вначале это можно делать медленно, сокращая интервал времени.

8. Скорочтение также развивает внимательность и концентрацию. В силу профессии такой способностью обладают те, кому приходится много читать: журналисты, писатели и т. д. Вначале можно тренировать зрительное восприятие, схватывая целиком несколько слов, затем фраз, абзацев, отрывков, затем – страниц.

9. Полезно по памяти восстанавливать описание места, в котором пробыл не так долго: офис, комнату, обстановку и находящиеся там предметы. Лучше делать записи с перечнем предметов обихода и мебели, так как потом есть возможность проверить правильность восстановленной по памяти картины. Вечером постарайтесь припомнить лица, вещи, которые видели в течение дня. В начале развития внимательности будет трудно припоминать, список будет коротким, но постепенно способность к запоминанию будет возрастать, а затем уже автоматически человек станет заносить в «книгу памяти» впечатления и события дня.

10. Выясните, какая память развита у вас лучше: зрительная или слуховая. Зрительные образы воспринимаются легче, но слуховая память бывает, чаще всего, более развита. Древние трактаты, легенды, сказки и предания существовали на протяжении веков в устных рассказах. И сегодня в Индии существуют люди, которые могут наизусть прочесть «Веды», написанные на санскрите более двух тысяч лет назад. Чтение вслух и запоминание текстов тренируют не только память, но и ум, помогая ему анализировать прочитанное, так как ухо, в отличие от глаз, не пропускает ничего из услышанного.

более трудны, чем на запоминание зрительных образов. Эти упражнения направлены на то, чтобы воспринимать на слух и уметь различать оттенки и нюансы в повседневных звуках, развивая как можно более совершенное слуховое восприятие. Определите, какое слуховое восприятие наиболее близко именно вам. Некоторые люди хорошо различают низкие звуки (в отличие от высоких). Другие наоборот, высокие тона запоминают лучше. **Упражнения на развитие слуховой памяти**

1. Старайтесь запомнить отрывки из услышанных разговоров даже случайных, произошедших в транспорте или на улице. Не фиксируйте внимание на смысле слов, только на интонации, манере произнесения и мелодике речи.

2. Запоминайте и старайтесь различить голоса людей, вначале хорошо знакомых, а затем и всех тех, кто встречается в ежедневной деятельности. У каждого человека свой голос, он, как правило, очень индивидуален, у каждого голоса есть характерные, только ему присущие оттенки и тона. Манера произнесения звуков также у каждого человека различна, очень хорошо это заметно в речи людей с разными языковыми культурами. По манере разговора можно даже составить образ человека.

3. В качестве практики нужно стараться угадывать голоса людей, которых вы не видите, а только слышите, как знакомых, так и незнакомых.

4. Кроме речи, можно угадывать походку разных людей. Это отличное упражнение на внимательность, которое позволяет не только развивать слух, но и тренирует наблюдательность.

5. Развитию слуха помогает прослушивание музыкальных отрывков, даже самых примитивных, а затем их повторение. Это упражнение развивает не только слух, но и музыкальные способности.

6. Старайтесь запоминать лекции и проповеди, которые посещаете, запоминая как можно больше фраз и даже целых отрывков. Кроме слуха, можно с помощью этого упражнения развить ораторские способности, слуховую память, приобрести свободу выражения своих мыслей, силу суждений и выражений.

7. Метод постепенного заучивания текста также как нельзя лучше развивает память и слуховое восприятие. Индусские мастера начинают передачу своим ученикам текста Вед с повторения одной строки, а затем прибавляют по одной ежедневно. Попросите кого-либо читать по строке текста ежедневно, стараясь удержать в памяти то, что слышали. Повторяйте то, что выучили, каждый день перед тем, как запомнить новую строку. Это не просто механическое запоминание текста, а развитие слуховой памяти, восприятие новых впечатлений, развитие разума.

8. Кроме зрительной и слуховой памяти важно развивать и ассоциативный ряд, который возникает в сознании. Обычно это происходит помимо воли человека. Мысли человека, так или иначе, подвержены ассоциативным законам. Старайтесь установить закономерность, найти, выделить и различить, от чего зависит тот или иной ассоциативный ряд, возникающий в разуме. Постепенно вы научитесь выделять группы ассоциаций, сумеете установить связи, которыми они соединяются.

Сознание, разум, мышление: практические советы по достижению сосредоточенности

Одно из основных качеств человека – умение сосредотачиваться на каком-либо объекте, не обращая внимания на посторонние звуки, зрительные образы и отвлекающие мысли. Как тело находится под контролем разума, так и разум необходимо контролировать с помощью воли.

Укрепленный с помощью воли разум более выразителен для передачи мысленных вибраций, которые, в свою очередь, способны оказывать более сильное воздействие и имеют большую силу. Упражнения следует начать с физического воздействия на тело.

Первая группа упражнений

1. Подчинение воле разума мышц тела. Не так легко сидеть, не двигая ни одним мускулом, как кажется на первый взгляд. Нужно занять удобное положение на стуле или в кресле, как можно более полно расслабиться и сохранять это состояние в течение пяти минут, с каждым днем увеличивая временной интервал. По мере практики нужно суметь проводить в такой позе 15—20 минут в состоянии полной неподвижности. Не нужно утомлять себя, просто делайте

это упражнение как можно чаще. Можно использовать это упражнение в практических целях, когда необходимо быстро восстановиться после утомительной работы.

2. Сидя прямо, расправьте плечи, выдвиньте подбородок вперед и поднимите голову. Вытяните вправо руку, держа ее горизонтально к полу (ладонью вниз), и пристально смотрите на кончики пальцев в течение минуты. Прodelайте то же самое с другой рукой. Постепенно увеличивайте паузу, доведя до пяти минут.

3. Также сидя расслабленно, наполните рюмку водой, возьмите в руку и вытяните перед собой. Старайтесь настолько спокойно держать руку, чтобы не было заметно колебания воды в стакане. Доведите время до пяти минут – дольше держать не нужно.

4. Постоянно в повседневной жизни следите за осанкой и группами мышц, каждый раз расслабляя те участки тела, которые находятся в напряжении. Если вы постоянно что-то теребите, отбиваете такт ногой или двигаете конечностями, то старайтесь контролировать свои движения, устраняйте эти привычные движения.

Вторая группа упражнений

Она направлена на подчинение произвольных движений мускулов тела непосредственно контролю, что развивает также и духовные способности.

1. Сидя прямо, положите руки на стол или на колени, сожмите пальцы в кулаки таким образом, чтобы большой палец лежал поверх остальных. Внимательно глядя на ладони, разжимайте пальцы поочередно, начиная с большого. Когда дойдете до мизинца, проделайте все в обратной последовательности. Выполняйте упражнение сосредоточенно, словно от этих действий зависит что-то очень важное. Не следует ни на секунду отвлекаться, концентрируйте все свое внимание именно на сгибании и разгибании пальцев.

2. Сплетя руки, оставьте большие пальцы свободными. Затем медленно вращайте один палец вокруг другого, полностью сосредоточив на этом действии свое внимание (старайтесь удерживать взгляд на кончиках пальцев).

3. Положите руку на колено, сжав пальцы в кулак. Начните двигать указательным пальцем, сосредоточив на кончике пальца взгляд и не отрываясь, смотрите на него. Движения могут быть как круговыми, так и из стороны в сторону. Цель подобных упражнений (которые вы можете изобретать самостоятельно) в том, чтобы уметь сосредотачивать свое внимание на самых простых, монотонных действиях. Развивать внимание и выдержку: ничто не должно отвлекать вас во время выполнения этих упражнений.

Постепенно упражнения помогут научить человека выполнять определенную работу, даже рутинную, с должным вниманием и концентрацией. Внимание, вначале возмущенное насилием воли, будет вначале рассеянным, но во власти человека приучить его выполнять работу от начала и до полного окончания. Во власти человека сконцентрироваться на выполнении определенных задач. Упражнения помогают увеличить силу внимания, концентрации в делах, ежедневного напряжения силы и воли.

Третья группа упражнений

Она помогает удерживать внимание на определенных материальных объектах, отделенных от человека.

1. Возьмите самый обычный предмет, например, лист бумаги. Сконцентрируйте на нем внимание в течение пяти-шести минут, исследуя его и замечая определенные качества: структуру, материал, назначение и т. д. Сосредоточьте на этом все свое внимание, не думая больше ни о чем. Представьте, что в мире ничего нет кроме бумаги и вас, не позволяйте вниманию отвлекаться.

2. Упражнение можно практиковать постоянно, изменяя предмет исследования. Он не должен вызывать никакого интереса, представляя собой самые обычные предметы. Чем неинтереснее, тем лучше. Если в упражнении вам удастся достигнуть совершенства, и вы суме-

ете удерживать свое внимание на определенном вами предмете, значит, вы будете способны в любое время сосредотачиваться когда нужно на чем угодно.

Развитие в себе сосредоточенного внимания крайне важно для человека. Наша жизнь состоит из усилий, которые мы прилагаем для того, чтобы достичь в ней тех или иных целей. Поэтому человек и ценит более всего то, на что было затрачено много сил и не ценит то, что приходит «само». За счет прилагаемых усилий происходит развитие человеческих способностей.

Древнекитайские мудрецы задавали на первый взгляд парадоксальный вопрос: «Научился ли ты радоваться препятствиям?». В современном мире у человека мало препятствий. Люди стараются так организовать жизнь «цивилизованного» общества, чтобы прилагать как можно меньше усилий, особенно умственных. Компьютеризация в этом отношении приносит в жизнь человека, особенно младшего поколения, огромный вред. Отсутствие умения работать с препятствиями порождает массу других проблем, как правило, внутреннего характера, что негативно сказывается на психике человека, делая его слабым, легко поддающимся панике и негативным влияниям.

Приобретая с помощью упражнений искусство концентрации, удерживая свое внимание на нужных объектах, человек тем самым становится способен подчинять повседневное поведение и действия своей воле, осознанно устраняя дурные привычки и приобретая полезные для себя качества. Тренируйте свою волю самыми различными способами, тогда вы сможете приобрести уверенность в собственных силах, вы сможете управлять не только собой, но и другими людьми, становясь не рабом привычек, а господином своей судьбы.

». «Дхьяна – это золотой ключ от золотого замка к состоянию отсутствия личного „я“ или эго (анахамкары), в котором выявляется атман

ГЛАВА 9. ОСОЗНАВАНИЕ В ЙОГЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Осознание и Крия йога

Основой всех медитативных техник является чистое, незамутненное потоком внешних раздражителей и внутренних переживаний, осознание. В Крия йоге также существует стремление к разотождествлению ума и сущности человека, скрытой под эмоциональной основой. Человек осознанно с помощью упражнений стремится к тому, чтобы приобрести новое качество: стать свидетелем всех происходящих в его жизни событий.

Ментальные мысли, обусловленные эмоциями, присутствуют постоянно в сознании, являясь для ума своеобразным горючим, подпитывая его. «Именно эмоциональная привязанность является тем, что вносит изменения как в мысли практикующего, так и в реакции на них». Эмоциональная привязанность прекращается, если появляется свидетель, останавливающий и успокаивающий сознание. Концентрация и внутренний покой характеризуют состояние свидетельствования.

Ум человека напоминает работу компьютера, если говорить о скорости мыслительного процесса. Ум полон планов на будущее и сожалений о прошедшем, настоящее, как правило, отсутствует в его деятельности. Это не способствует миру в душе. Существует и прямой метод для того, чтобы развить сознание: стать свидетелем всех своих мыслей и действий.

Автоматическое сознание в Индии соотносят с кармическими проявлениями, заключенными в ментальных представлениях. Они основаны на множестве концепций, возникающих в уме и не закрепленных в сознании. Основа ментальных впечатлений состоит из неверия в себя, а также в принятии или непринятии тех или иных взглядов и направлений, отвечающих внешним раздражителям.

Если принять за основу своей сути ментальные впечатления ума, то человек просто обречен на постоянные метания от одной концепции к другой, на путаницу и привязанность к внешним источникам, внезапные реакции на подсознательные импульсы. Освободиться от власти кармы поможет только свидетель, бесстрастный и объективный. Человек боится потерять привязанность к определенному складу мыслей, особенно позитивных. Но парадокс состоит в том, что, только расставшись с ними, можно обрести подлинную свободу и стать счастливым.

Нужно стараться стать осознанным без подчинения и давления на себя со стороны того же самого ума. Просто освободите сознание от потока мыслей, не вынося суждения и не оценивая ни себя, ни свои действия, ни особенно – других людей. Не нужно подавлять мысли или запрещать себе думать – это бесполезно.

Становитесь свидетелем своих мыслей и действий. Пусть эмоции и импульсы свободно существуют в сознании, не нужно препятствовать их свободному проявлению или бороться с ними. Важно не вовлекаться в мысленный процесс, не реагировать на него. Действуйте и думайте, находясь в тоже время как бы в стороне, смотрите на мысли и дела с позиции наблюдателя, отдаленно наблюдая за собой самим со стороны.

Медитация также должна быть подчинена сознательности и концентрации. Искключите борьбу с собой и со своим сознанием, это бесперспективное действие принесет только поражение и разочарование. Постарайтесь очистить ум, сделать его осознанным. Это позволит успокоить ум.

Целью Крия йоги является достижение состояния спокойного ума, лишённого мыслительного процесса. Его невозможно достичь путем подавления ума, старайтесь путем практик, выполнением упражнений, дыхательных методик очистить ум от мыслей, которые окутывают сознание подобно покрывалу, скрывая самую суть человеческого естества.

После продолжительного периода регулярных практик сознание становится более спокойным, мысли подчинены ему и управлять ими становится легче. На этом этапе допускается управление мыслительным процессом путем подавления мелких и незначительных посторонних мыслей, мешающих сосредоточенности. Речь идет не об эмоционально глубоких проявлениях ума, а о незначительных вещах.

Это состояние ума хорошо иллюстрирует притча о слоне и муравье. Когда человек видит на своей дороге слона, то он проявляет такт и терпение, наблюдая и вырабатывая стратегию поведения для устранения или обхода большого препятствия. Если же на пути появляется муравей, то вряд ли он способен помешать. Можно просто не принимать его во внимание и продолжить заниматься делами. Следите лишь за тем, чтобы в кустах не скрывался большой муравейник.

Блуждание без целей – Чанкраманам

В переводе с санскрита это слово означает «блуждание вокруг чего-либо». В русском языке следует добавить, что, как правило, это еще и блуждание без целей, планов и намерений. В терминологии йоги два понятия тесно взаимосвязаны. Это «Бахир-мукхи» и «Антар-мукхи».

Бахир-мукхи – «лицом наружу». Это состояние характерно для человека, который реализует себя во внешнем мире, живя в нем, взаимодействуя с ним и сосредотачивая свою активность на проявлениях внешнего мира. Поскольку обычно мысли, возникающие под воздействием внешних импульсов, взаимодействуют с внутренним миром человека, бахир-мукхи – это сознание обыденное.

Антар-мукхи означает «лицом внутрь». Это состояние характерно для людей с развитым сознанием, которые достигли на этом пути высших ступеней. Йога описывает это как путь сушумны, лежащего ни внутри, ни снаружи. Это путь трансцендентальности, по которому следует чанкраманам, практикуя «садхану на ходу».

Состояние «джапа на ходу» предшествует садхане, вызывая и поддерживая в сознании состояние антар-мукхи, тогда как тело живет по физическим законам, двигаясь и совершая ежедневную деятельность. Сознание и разум без усилия достигает состояния не-ума, освобожденного от мыслей, не отвлеченного ни внутренними переживаниями, ни внешними раздражителями.

Практика и традиция

История йоги описывает немало случаев, когда йогины практиковали на ходу состояние чанкраманам, удерживая сознание на мантре, двигаясь, перемещаясь с места на место и не выходя из него даже во время проповеди. Йог Рамана Махарши ходил от дома к дому, прося подаяние, но никогда не поднимал ни на кого взгляд. Он удерживал его на шунья дришти (поглощение самостью), находясь в состоянии Антар-мукхи. Он говорил ученикам: «Когда я дышу, я возвращаюсь. С каждой мыслью я возвращаюсь. В каждом движении сознания я возвращаюсь».

Метод чакраманам практиковали во всем мире с древних времен. Он прост в описании, труден в исполнении и его применение позволяет достичь многих целей: расслабить тело, возродить и взбодрить его, активизируя кровоток, развить сознательность и поддержать здоровье. Христианские и буддийские монахи практиковали чанкраманам во время длительных бдений, этой практикой пользовались некоторые суфии.

Техника и практика

1. Представьте себя заведенной механической игрушкой, движения которой удобны и ритмичны независимо от того, с какой скоростью движется человек.
2. Положение тела должно быть следующим: наклоненная вниз голова, глаза смотрят прямо на ноги, но не по сторонам.
3. Взгляд устремлен на собственные ноги.
4. Можно сфокусировать глаза на кончике носа или на земле под ногами.

5. Выполняйте пение мантры. В данном случае возможны варианты при отсутствии мантры:

Воспроизводите АУМ.

Шепотом произносите Упаншу джапа.

Про себя твердите Манасик джапа.

6. Синхронизируйте движения ног с произнесением слов и обращая все свое внимание только на движение и мантру.

Постоянно возвращайте внимание, так как можно неосознанно идти в ванну или по дороге, тогда как мантру нужно осознать постоянно, на каждом шагу. Также нужно почувствовать отделенность ума от тела. Наблюдайте свое тело со стороны, не осуждайте себя за то, что можете сбиться и перестать осознать себя. Просто вернитесь в это состояние без вины и осуждения.

Продолжайте практиковать как можно дольше, насколько позволяет время. Обычно это пять-десять минут или до тех пор, пока в теле не почувствуется легкость. Методика такова, что доступна в любом месте и в любое время. Отличным местом для практики является свежий воздух.

Ум, слово, действие

Все три составляющие, обозначенные выше, должны быть наполнены верой, что все есть Бог, что проходимый учеником путь верен и правилен. Ничто нельзя разделять, оценивать как хорошее или плохое. Тогда полезные качества будут развиваться наиболее интенсивно.

На силе воли основывается иччха-шакти – особая энергия, присущая более высокой стадии развития. Ею обладают наиболее продвинувшиеся йогины и божественные сущности. Эта энергия действительно произрастает из обычной силы воли, которой мы все обладаем, в то же время эффекты проявления энергии могут быть очень впечатляющими.

Сила воли также является основой жизненной силы, прана-шакти, интеллектуальной силы, медха-шакти, силы понимания, ашана-шакти, силы решимости, нирнайя-шакти и силы речи, вак-шакти.

Те, кто имеет иччха-шакти и правильно использует ее силу, становится добродетельным человеком. Если сила воли используется неправильно, то человек становится грешником. Сокращая желания, человек увеличивает силу воли.

Избавляясь от вредных привычек, люди тем самым увеличивают свои интеллектуальные способности и силу воли. Если же сила воли слаба, то даже медитация превращается в бесполезное занятие. Чтобы добиться продвижения на пути духовного развития, следует укреплять силу воли и сокращать желания.

Наиболее полезное время для того, чтобы начинать духовные практики, это день зимнего равноденствия – макара Санкранти, в период входа Солнца в созвездие Козерога. В этот день, вместе с солнцем, начинается Благородный северный путь постижения Божественного начала, который является началом шестимесячной деваяны – Божественного периода, когда совершается паломничество к святым местам (уттамаяна – Высший путь).

Закончился месяц дханус (январь-декабрь) и наступает следующий – макара. В «Гите» упоминается, что души людей, умерших в это полугодие, поднимаются до высших духовных сфер и сам человек отходит в иное измерение с миром в душе. День, в который начинается месяц макара – Санкранти нужно целиком посвятить Богу. Нельзя предаваться чревоугодию, плотским утехам, проводить его в развлечениях, азартных играх или забавах. В самом строгом смысле это священный день, который призывает к благим мыслям и делам.

Марматерапия

Марма – это точка, расположенная на теле человека, где находится наибольшая концентрация праны (жизненной энергии). В такой точке также пересекаются несколько анатомических структур: сосуды, мышцы, кости и т. д. Марматерапия или мармавидья в йоге и Аюверде –

это воздействие на точки концентрации праны на теле человека (мармы) с помощью иглы, рук (массаж) или света, пропущенного через драгоценные камни (для чего существует специальное устройство).

В энергетически жизненных точках сходятся, проходя по различным каналам, пять основополагающих элементов: земля, вода, ветер, огонь и эфир. Эти же пять элементов представлены в пяти главных чакрах человека. Аюверда называет их пятью текучими точками, так как они связаны непосредственно через каналы потоком энергии. В каждом канале пять точек соответствуют пяти элементам и расположены в строгом порядке Колеса Поддержки пяти элементов.

Практики йоги и мармы

Практикуя асаны, важно помнить, что их целью является правильное функционирование праны в различных марма-областях. Все позы йоги в сидячем положении, и особенно падмасана (поза лотоса) направлены на защиту и ограждение марм в то время, когда энергии Праны и разума сталкиваются с энергией Вселенной, проходя путь интернализации. Поза лотоса удерживает энергию праны внутри, как бы «запирая» ее.

В целом, высвобождение марма-энергии происходит во время выполнения поз с поворотами, так как Прана упорядочивается. Особенно это относится к марма-точкам на бедрах, спине и плечах. Позы с вытягиванием и в положении стоя (например, триконосана, парсваконасана или вирабхадранасана) открывают и расширяют систему марм, соединяя с внешними источниками Праны.

Позы с изгибанием назад (устрасана и урдхва дханурасана) открывают мармы на передней части тела и на груди, они оказывают сильное стимулирующее воздействие на марма-энергию.

Позы с наклонами вперед (такие как джану сирсасана или марисуасана) больше раскрывают мармы спины, успокаивающе действуя на энергию марм. Поза кобры или собаки, глядящей вверх, отлично стимулируют мармы грудной клетки.

Практики, раскрывающие солнечное сплетение (Юддияна бандха и Наули), воздействуют на мармы брюшной полости, регулируя Питта-доши в данной части тела. Практика

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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