

Павел Гросс

БРОСЬ ТОЛСТЕТЬ С ЛАО-ЦЗЫ

САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ ДЗЕН



Павел Гросс

БРОСЬ ТОЛСТЕТЬ С ЛАО-ЦЗЫ

«Автор»

2025

Гросс П.

БРОСЬ ТОЛСТЕТЬ С ЛАО-ЦЗЫ / П. Гросс — «Автор», 2025

Уникальный философский трактат, предлагающий не борьбу с лишним весом, а путь к вашей стройной фигуре. Через поучительные притчи древняя мудрость ведет читателя к снижению желания много есть и восстановлению вкуса еды. Просто читайте — и меняйтесь на глазах.

© Гросс П., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.	9
-----------------------------------	---

Павел Гросс

БРОСЬ ТОЛСТЕТЬ С ЛАО-ЦЗЫ

Говорят, что все истинные знания
уже были открыты древними мудрецами.
Наша задача – лишь отыскать их в пыли веков и понять...

Элиот Лоунсон

с благодарностью к Лао-цзы

Пролог доктора Лоунса: обретение утраченного свитка

Эта книга родилась из случайной находки. В одном из самых старых книжных собраний Европы – среди потрепанных фолиантов – мне на глаза попался пропитанный временем кожаный футляр. Внутри находилась стопка бамбуковых планок¹, испещренных странными иероглифами, которые, казалось, хранили молчание тысячелетий.

Переводчик – глубокий старец – сведущий в даосских практиках, с которым я поделился своей находкой, пришел в изумление. По его словам стиль, глубина мысли и само построение фраз безошибочно указывали на школу великого Лао-цзы. Но содержание не совпадало ни с одним известным науке трактатом...

Текст был озаглавлен следующим образом: *«Записи о тяжелом теле и легком духе»*.

Это не был трактат о диетах, врачевании или воинских искусствах – это было собрание притч, наблюдений и бесед Учителя с его учениками, посвященное одной, казалось бы, частной, но удивительно глубокой проблеме, которую Лао-цзы прозорливо называл «Утратой пути питания» и «Болезнью тяжести, отягощающей не только тело, но и дух».

Мудрец не говорил о калориях или граммах. Он говорил...

О «Пустоте в сердце», которую мы тщетно пытаемся заполнить всевозможной едой.

О внутреннем «Огне пищеварения», который мы тушим неподходящей пищей.

О «Гибкости ума и тела», которую мы теряем, становясь тяжелыми и неповоротливыми.

Его учение не представляло собой некий свод правил – это был способ видения мира и себя в нем. Точнее, это была своеобразная карта, ведущая обратно к естественной гармонии.

На страницах перевода мудрости Учителя я передам эти истории так, как они были переведены и осмыслены лично мной – так как это не мое учение, а голос из глубины веков, удивительным образом отвечающий на самые насущные вопросы нашего времени.

Читайте книгу не спеша. Вдумывайтесь в строки. Позвольте древней мудрости проникнуть в ваше сознание и изменить его. Не боритесь с собой. Поймите себя – только тогда лишний

¹ Пянь (связка; кит. #) – единица измерения объема текста в Китае (до изобретения бумаги бамбуковые планки использовались в качестве материала для записи и хранения рукописей).

вес уйдет так же естественно и легко, как сходит ночной туман с поверхности озера, открывая его кристально чистую гладь ранним утром.

*Ваш проводник в этом путешествии,
Элиот Лоунсон*

Во избежание инсинуаций

Что такое миф? Ответить на этот вопрос чаще всего нашим с вами современникам помогают энциклопедии бумажные и электронные, а еще поиск в интернете. Но мало кто знает, что миф и реальность зачастую сильно непохожи друг на друга. Вот несколько простых примеров...

Винсент Ван Гог.

Миф: отрезал себе ухо.

Реальность: отрезал только кончик мочки, остальная часть уха не пострадала.

Ньютон.

Миф: изобрел Закон всемирного тяготения в тот момент, когда на его голову упало яблоко.

Реальность: яблоко упало на землю рядом с ученым, это падение и вдохновило его.

Микки Маус.

Миф: его нарисовал Уолд Дисней.

Реальность: его создал главный аниматор компании Аб Айверкс.

Наполеон Бонапарт.

Миф: был очень низкого роста.

Реальность: рост французского императора был близок к 1 метру 70 сантиметрам.

Медный всадник.

Миф: памятник называется так, потому что отлит из меди.

Реальность: памятник Петру I изготовлен из бронзы, а название получил из-за поэмы А.С. Пушкина.

Альберт Эйнштейн.

Миф: был двоечником.

Реальность: с точными науками гений справлялся более чем прекрасно.

Томас Эдисон.

Миф: изобрел электрическую лампочку.

Реальность: он придумал способ, чтобы лампа могла постоянно гореть.

Клеопатра.

Миф: была египтянкой.

Реальность: она была гречанкой.

Сальери.

Миф: завидовал Моцарту.

Реальность: был дирижером при дворе и преуспевал больше, чем Моцарт.

Фернан Магеллан.

Миф: первым совершил кругосветное путешествие.

Реальность: погиб, пройдя только половину пути.

Раздел I: пустота в чаше. Осознание пути (Вэй у Вэй)

Глава 1: слуга с двумя господами

Один из учеников по имени Лин с печалью в голосе обратился к Лао-цзы:

– Учитель, мой разум слаб, а воля напоминает тонкий тростник. Каждый вечер я даю себе зарок есть меньше, но когда наступает ночь, некая сила влечет меня к запасам пищи. Я ем до тех пор, пока не начинает болеть живот – ненавижу себя за эту слабость. Как мне обрести силу воли?

Глядя на пламя свечи, Лао-цзы помолчал и ответил:

– Ты подобен слуге, у которого два господина. Один – Голод Тела. Он говорит тихо и ясно: «Дай мне воды, ибо я сохну. Дай мне хлеба, ибо силы мои на исходе». Его просьбы просты и исполняются быстро. Второй господин – Голод Души. Он криклив и коварен. Он шепчет: «Мне скучно! Мне страшно! Я устал! Порадуй меня, утешь меня, заполни пустоту внутри!» И так как ты до сих пор не научился различать их голоса, бросаешься ублажать крикуна, сунув ему в рот пищу, которую он не может переварить. От этого он кричит еще громче, тело же твое становится тяжким, как мельничный жернов.

– Что же делать? – взмолился Лин.

– Прежде чем поднести пищу ко рту, остановись. Спроси себя: «Кто из моих господ голоден?» Прислушайся. Если это голод тела – ешь. Если же это голод души – иди на прогулку, возьми в руки кисть, помедитируй, нанося иероглифы на холст, или просто посиди в тишине. Научись кормить душу ее собственной пищей и тело твое само вернется к своей истинной форме.

Глава 2: текущая вспять река

Однажды Лао-цзы привел учеников к берегу великой реки. Там они увидели толпу людей, которые с неистовыми усилиями пытались зачерпнуть воду и выплеснуть ее против течения. Лица их были искажены гримасой усталости и отчаяния.

– Что они делают – спросил один из учеников.

– Они пытаются повернуть реку вспять, – ответил Лао-цзы. – Так же и вы поступаете со своей природой. Вы объявляете войну своим привычкам, силой пытаетесь их сломить, тратите все свои силы и терпите поражение за поражением. А потом вините реку за то, что она течет не туда.

Учитель указал на лодку, плавно скользящую по течению и проговорил, глядя на нее:

– Мудрый человек не борется с рекой. Он изучает течение, садится в лодку и направляет ее, используя силу самой реки. Не борись со своей любовью к еде. Поймите ее природу. Направьте это течение в здоровое русло. Доверьтесь естественному ходу вещей.

Глава 3: тень воина на стене

В деревню пришел могучий и гордый молодой воин. Перед тренировками он съедал огромные порции риса и мяса, говоря:

– Сила приходит с пищей!

Вечером он любил смотреть на свою тень на столе, отбрасываемую огнем очага – она была огромной и устрашающей.

Однажды этого громилу вызвал на поединок старый, худой мастер. Воин засмеялся про себя, но в схватке его мощь оказалась бесполезной, та как он был повержен с легкостью опавшего листа.

– Как так? – в недоумении спросил он у Лао-цзы. – Я ел за троих!

Учитель указал на его тень.

– Ты кормил свою тень, а не себя. Ты питал иллюзию силы, а не ее источник. Сила рождается не из обилия пищи, а из умения ее переваривать. Ты завалил свой внутренний огонь дровами так, что он едва тлел под их тяжестью. Мастер же поддерживает ровный и чистый огонь, свет его ярче, чем твое задымленное пламя.

Глава 4: узник в собственной крепости

Жил-был богатый купец, который так боялся голода, что построил вокруг своего дома высокие каменные стены и наполнил амбары едой до самого потолка.

Сначала купец чувствовал себя в безопасности. Но скоро его мысли заняли подсчет запасов и страх перед ворами. Он перестал выходить из дома, проводя дни в обходе своих владений. Он ел не потому, что был голоден, а чтобы убедиться, что еда не испортилась. Тело купца стало тяжелым, а дух – слабым. Постепенно он превратился в пленника в собственной крепости.

– Так и многие из вас, – говорил Лао-цзы ученикам, – строят крепости из запасов еды в своих домах и в своем разуме. Вы думаете, что контролируете пищу, но на самом деле она контролирует вас. Вы становитесь стражами своей тюрьмы. Разрушьте стены. Живите в мире, в котором любая еда – гость, а не хозяин.

Глава 5: сад, забывший о пустоте

Один усердный садовник так любил свои растения, что засадил ими каждый клочок земли. Между цветами он разместил овощи, между овощами – какие-то кусты, а под ними – травы. Вскоре растениям стало не хватать света, воды и воздуха – они начали чахнуть, болеть и сохнуть. Садовник в отчаянии пришел к Лао-цзы.

– Я делал все, чтобы они росли!

– Все, кроме одного, – ответил Учитель. – Ты забыл о Пустоте. Ты не оставил пространства для роста.

Лао-цзы прошел с ним в сад и велел проредить грядки, выдернуть сорняки и оставить между растениями пространство. Через месяц сад расцвел с невиданной силой.

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.