

ДАО — ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Это удивительное учение возникло в Китае в VI–V вв. до н. э. Основоположником Дао считается Лао Цзы. С его идеями более подробно можно ознакомиться в книге «Дао Дэ Цзин». На чем основывается философия Дао? Древние считали, что все вещи рождаются и изменяются благодаря собственному пути, которым и является Дао. В мире нет и не может быть неизменных вещей, в процессе пути все вещи переходят в свою противоположность. Человек же должен следовать естественности вещей, соблюдая созерцательную жизненную позицию.

Когда-то даосы даже призывали вернуться к первобытнообщинной жизни. Знаменитыми сторонниками Дао были Ян Чжу, Сунь Цзянь, Инь Вэнь и Чжуан Цзы, жившие в IV–III вв. до н. э. Ян Чжу выдвигал теорию естественности: только соблюдение естественных законов жизни может помочь человеку «сохранить свою природу в целости». Сунь Цзянь и Инь Вэнь считали, что через естественность человек может обрести мудрость и познать истину. По мнению некоторых даосских мудрецов, наша душа состоит из тончайших материальных частиц — «цзин ци», которые приходят и уходят в зависимости от чистоты или засоренности нашего мышления.

В современном языке понятие «даосизм» дословно переводится как «Учение о Дао — Пути совершеннымудрых».

Способны ли вы понять и принять Дао?

Я уверен, что на это способен каждый. Только не каждый еще задумался об этом. Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже понимаете, к какой удивительной мудрости вы готовитесь прикоснуться. А тем, кто еще сомневается в своих силах, я предлагаю ответить на следующие вопросы:

1. Готовы ли вы открыть свое сердце, душу и мозг восприятию новой информации?
2. После напряженного трудового дня стремитесь ли вы к спокойному отдыху?
3. Вам нравится смотреть на огонь?
4. Вам нравится смотреть на движущуюся воду (водопад, река, дождь)?
5. Доставила бы вам удовольствие прогулка по тенистой аллее после работы?
6. Можете ли вы какое-то время комфортно ощущать себя наедине с самим собой?
7. Утомляет ли вас суета?
8. Любите ли вы слушать звуки природы?
9. Можете ли вы на какое-то время заменить бесполезное переключение телеканалов на созерцание из окна вашей квартиры или дома?
10. Когда вы идете по улице смотрите ли вы не только под ноги, прямо перед собой, по сторонам, но и вверх?

Если вы дали хотя бы три утвердительных ответа, — вы найдете свой путь Дао.

Вы на правильном пути!

В древности существовало множество различных даосских школ и течений, причем каждая школа культивировала свой способ достижения здоровья и долголетия. Упражнения, о которых вы узнаете из этой книги, разработаны монахами из школы в Хуашаньских горах. Монахи-даосы передавали эти знания из уст в уста на протяжении многих поколений, никогда не доверяя свои тайны бумаге. Упражнения включают в себя как действие, так и бездействие, и служат оздоровлению как внешних, так и внутренних частей тела. В них входит *qigong* (дыхательные упражнения), массаж, *jujitsu* (мягкие движения), а также гармонизация жизненной энергии и ротовое дыхание. У этих упражнений есть и отличительная черта, которая делает их непохожими ни на один другой оздоровительный комплекс, — это «работа *xiadan* (нижней частью живота)».

Почему именно этой частью тела? *Xiadan* — это термин, который используется даосской школой Хуашаньских гор. В традиционной китайской медицине он обозначает почки, внутренний орган, относящийся к половой системе.

Согласно древним представлениям китайской медицины, именно почки являются тем внутренним источником, где аккумулируется жизненная энергия и где, следовательно, находится источник жизни. Процессы роста, развития и старения человеческого тела тесно связаны с работой почек. Те, у кого этот орган здоров и работает хорошо, живут дольше и болеют меньше. Тот, у кого почки слабые и работают плохо, рано стареет и умирает. В целом первопричина здоровья или болезни, раннего или позднего старения человека лежит в крепости и жизнеспособности его почек. Именно поэтому

китайские доктора всегда подчеркивали, как важно заботиться о здоровье этого внутреннего органа.

Для большей эффективности упражнений я предлагаю сочетать их с правильным даосским питанием.

Классическим методом питания в даосизме считается метод «девяти форм пищевого поста» — это девять этапов единения с Дао. Первая форма — это вегетарианство, когда приоритетными продуктами являются зерно и злаки. При этом даосы уделяет большое внимание общечеловеческим добродетелям, так как лживые, недобрые люди не смогут обрести бессмертие. Поэтому даосы стараются не преступать пять священных запретов: не убивать, не пить вина, не лгать, не красть, не прелюбодействовать. То, что у большинства религий мира моральные устои общие, — это правда.

Для того чтобы убедиться в этом, сравните наши, даосские добрые деяния со своими христианскими заповедями: почитай родителей, соблюдай верность господину и наставнику, сострадай всем тварям, помогай страждущим даже во вред себе, освобождай на волю животных и птиц, возводи мосты, сажай деревья, строй жилища и колодцы у дорог, наставляй неразумных людей.

Вторая форма — это питание сырыми овощами и травами.

Третья форма предписывает строгую дисциплину в количестве и времени приема пищи. Главное — не насыщаться до конца и устраивать один раз в неделю «голодный» день.

Четвертая форма — весьма специфическое питание — «питание семенем». Нет, это не употребление в пищу семян различных растений, как вы могли бы подумать. «Питание семенем» — это прием внутрь заговоренной воды, в которой мог быть растворен пепел от сожженной бумаги с изображением магических иеро-

глифов. То есть это некоторым образом материализованная в пепел духовная пища.

Вам, вероятно, любопытно будет узнать, что слюна в даосизме считается одним из питательных соков организма, поэтому ее следует «сберечь», т. е. не сплевывать напрасно, а как можно чаще сглатывать. Разработаны даже специальные упражнения и массаж горла для усиления слюноотделения. Вы, наверное догадались, что пятая форма — это «питание слюной».

Еще более высокая форма питания — шестая — «питание светом» или «сиянием». Поглощение света солнца, луны и звезд, что должно было напитать организм человека тем же могуществом и нетленностью, которыми обладают эти светила.

Седьмая форма — «питание Ци». В эту форму входят овладение различными дыхательными упражнениями и приемами углубленной медитации.

Восьмой этап — питание «изначальным Ци», т. е. энергией, из которой формируются три первоначала Мира. Адепт как бы подходит к изначальному состоянию Мира, приобщается к «великой изначальной Пустоте».

И наконец, самый высокий этап — девятый — «зародышевое питание», или «эмбриональное дыхание». По традиционным даосским понятиям, зародыш в утробе ничем не питается — но растет и развивается, не дышит — но живет. Таким образом, «зародышевое питание» фактически означает отказ от пищи и дыхания. Даос «восполняется от Дао», не прилагая к этому никаких усилий.

Вы, я надеюсь, понимаете, что все девять методов питания могут применять только самые просветленные даосские монахи. Вам, дорогие читатели, для вашего здоровья и долголетия могут пригодиться первые три формы питания.

Как правильно выполнять даосские упражнения

Будьте уверены в себе

Некоторые считают, что человек может жить до 120 лет и даже более. Китайская история знает немало людей, перешагнувших столетний рубеж. Сунь Сымяо, известный доктор, живший во время правления династии Тан, дожил до 102 лет. В апреле 1980 года я встречался с доктором традиционной китайской медицины Луо Миншанем из провинции Сычуань, который продолжает работать, несмотря на солидный возраст (ему уже 113 лет), до сих пор каждый день принимает до 40 пациентов. Однако большинство людей не доживают до глубокой старости. У китайцев есть поговорка: «Про умершего в 60 лет нельзя сказать: “Он умер молодым”, — а до семи десятилетия доживают совсем немногие».

Почему же люди не могут прожить весь срок, отпущенный им природой? В основном, потому что они не могут сохранить здоровье. Упражнения для сохранения здоровья, о которых идет речь в этой книге, обобщают в себе весь опыт китайских монахов-даосов и традиционной китайской медицины.

Любой человек, который будет старательно и регулярно выполнять их, может быть уверен — ему удастся укрепить свое здоровье, предотвратить разнообразные болезни и заложить фундамент для долгой жизни. Выполняя упражнения, будьте уверены в себе — это залог успеха. Отнеситесь к инструкциям очень внимательно и старайтесь следовать им максимально точно. Даосские упражнения доказали свою эффективность на протяжении веков, однако лучших результатов дос-

тигнет тот, кто объединит силу этих упражнений и силу своей воли.

Выполняйте упражнения по порядку, шаг за шагом

Даосские упражнения коренным образом отличаются от любых видов спорта, таких, например, как баскетбол, бег на длинные дистанции, стрельба из лука или гребля.

Все олимпийские виды спорта представляют собой некую дополнительную активность, которую можно отнести либо к физическому труду, либо к военным действиям.

В отличие от них даосские упражнения были специально разработаны для укрепления внутренних органов. Именно поэтому, выполняя упражнения, всегда помните — торопливость принесет вам только вред, особенно в начале занятий.

Не стоит отводить для занятий слишком много времени или прилагать чрезмерные усилия. Делайте упражнения не торопясь, по порядку. Как только почувствуете легкость и приятное ощущение во всем в теле, остановитесь.

Избегайте гнева, контролируйте желания

Это правило сохранения здоровья было провозглашено еще Лао Цзы, основателем даосизма, который советовал «сдерживать себя и ограничивать желания». Избегать гнева — значит сохранять спокойное, оптимистичное и свободное состояние ума.

Контролировать желания — значит не хотеть ничего недостижимого. Люди всегда расстраиваются и да-

же впадают в депрессию, если им не удастся получить желаемое.

Согласно традиционной китайской медицине, семь эмоций (радость, гнев, меланхолия, задумчивость, печаль, страх и потрясение) — это те внутренние факторы, которые приводят к болезням. Западная медицина уже установила, что возбуждение увеличивает количество адреналина в крови, а это, в свою очередь, отражается на биологических функциях организма. Стресс, депрессия, гнев тоже ведут к ухудшению физического состояния.

Даосские упражнения для сохранения здоровья предназначены в основном для регулирования функций органов внутренней секреции. Если же вы подвержены частым приступам гнева, то эффект от упражнений будет заметно ниже. Помните об этом и старайтесь контролировать свои эмоции, по крайней мере во время занятий. С течением времени даосские упражнения помогут вам управлять эмоциями и в остальное время.

Думайте о том, что вы молоды, и улыбайтесь

Это особое требование, специфическое для нашей системы упражнений. Ученики других даосских школ просто фокусируют свое внимание на нижней части живота. Китайцы говорят: «Тот, кто много смеется, молодеет, а тот, кто много плачет, рано седеет». Если, начиная делать упражнения, вы будете думать о том, что еще молоды, и улыбаться, это создаст благоприятную атмосферу для занятий. При этом гораздо легче оказать благоприятное воздействие на центральную нервную систему, дыхание станет ровным, руки и ноги будут двигаться более свободно, вы почувствуете легкость и приятность движений.

Движения должны быть плавными, округлыми и мягкими

Даосские упражнения можно считать специфическим видом ритмической гимнастики. Выполняя упражнения, следите за тем, чтобы все движения были плавными, округлыми. Расслабьте мускулы, представьте, что у вас вообще нет костей ни в руках, ни в ногах и ваши движения похожи на кошачьи. Все это будет способствовать улучшению циркуляции крови и жизненной энергии.

Даосские упражнения может делать любой человек

Все упражнения можно разделить на три ступени: главную, среднюю и нижнюю (в зависимости от позы при выполнении — высокую, среднюю и низкую). Кроме того, их можно выполнять с разной скоростью — быстро, в нормальном темпе и медленно. Начиная занятия, определите оптимальную для себя позу и скорость выполнения упражнений (учитывая свой возраст и уровень физической подготовки).

Даосские упражнения могут избавить подростков от поллюций и усилить половую функцию взрослых мужчин. Кроме того, благодаря этим упражнениям мужчины становятся более сильными, а женщины — более стройными и гибкими, с упругой грудью и нежной кожей. Упражнения помогут избавиться от избыточного веса в среднем возрасте и затормозить процесс старения в пожилом. Здоровым людям они помогут стать еще сильнее, предупредить многие болезни. Страдающим различными недугами они принесут облегчение и ускорят процесс выздоровления.

Даосские упражнения можно делать в любое время суток, однако лучше всего заниматься ими сразу после сна или непосредственно перед сном

Существует одно ограничение — упражнения нельзя делать за 15 минут до еды и в течение часа после. В остальном же вы свободны сами выбрать время для занятий. Наиболее эффективно, впрочем, будет выполнять их непосредственно перед тем, как укладываться спать, либо сразу же после подъема. При этом все же лучше остановиться на занятиях перед сном.

Достаточно выполнять упражнения всего один раз в день. Впрочем, при желании можно делать их утром и вечером, тогда они будут некоторым образом дополнять друг друга. Оптимальное время выполнения упражнений — 15 минут. Впрочем, если вы слишком заняты, занимайтесь 3 или 5 минут.

Древние верили, что наилучшие результаты физические упражнения приносят четыре раза в сутки: с 11 часов вечера до 1 часа ночи, с 11 часов утра до 1 часа дня, с 5 до 7 часов утра и с 5 до 7 вечера. В нашем случае наилучшим будет время между 11 часами вечера и 1 часом ночи, поскольку даосские упражнения лучше всего выполнять перед сном.