

Четыре ключевых момента в занятиях цигун

Ли Чжэ

Перевод С. Сергеева

"Цигун и Жизнь" 1998, №3.

Цигун на протяжении нескольких тысячелетий своего развития обогащался множеством разнообразных методик, представляющих собой бесценное сокровище, принадлежащее не только китайской нации, но и всему человечеству.

В процессе практического применения цигун было замечено, что всем методикам свойственны определенные общие закономерности. Если говорить коротко, общность всех методик цигун проявляется в наличии "трех регулирований" и "четырех ключевых моментов". "Три регулирования" - "регулирование тела, сердца и дыхания" - изучены и описаны достаточно полно и не требуют никаких дополнительных пояснений, а вот на "четыре ключевых момента" следует остановиться подробнее. Под "четырьмя ключевыми моментами" мы понимаем четыре процесса, связанные с функционированием "внутренней ци", а именно:

противостояние между "наличием" и "отсутствием"; противоборство между "чистым" и "грязным"; тесное сплетение "истинного" и "ложного"; взаимное превращение "пустоты" и "непустоты".

1. Противостояние между "наличием"- и отсутствием"

Занятия цигун требуют "получения ци", то есть пробуждения и задействования скрытой в человеке жизненной энергии. Поэтому "получение ци" и следует признать первым ключевым моментом в занятиях цигун. В различных методиках применяются свои приемы решения этой задачи. Это и "ведение и привлечение ци" (даоинь), и "сосредоточение на чем-либо одном", и "наблюдение за мыслями", и подсчет дыхательных циклов, и т.д., и т.п. Но наш разговор не об этом. Затронем две другие проблемы.

Первая из них связана с утверждением, что умение погружаться в "состояние покоя" лежит за пределами собственно методики. Эта мысль, на первый взгляд, кажется достаточно парадоксальной, но если вдуматься, то она имеет очень глубокий смысл. Незначительное, казалось бы, утверждение самым непосредственным образом связано с вопросами идеологии и этики цигун и, более того, выводит на проблемы мировоззренческого характера. Не зря древние называли начальные умения и навыки "тренировкой себя", а также говорили, что "истинная ци приходит к тому, кто далек от страстей и увлечений, кто пребывает в пустоте". Я не раз слышал, как цигунисты говорят: "Совершенство мастерство без совершенствования морали (дэ), обязательно столкнешься с нечистой силой".

Вторая проблема касается вопросов методологии. Она заключается в том, что независимо от методики овладение ею - это не простое разучивание формальных движений, но впитывание ее квинтэссенции, получаемой в процессе уяснения сути методики. Говоря иначе, стремиться нужно не к внешнему сходству, а к сходству по духу. Почему вопрос ставится именно так? Потому что каждый человек имеет свои индивидуальные особенности: физическое состояние, характер заболевания, темперамент, состав крови, функциональное и качественное состояние ци. Поэтому, строго говоря, каждому человеку нужна своя собственная методика. Одна и та же методика разным людям может дать разный результат. Именно об этом гласят известные постулаты: "учитель помогает сделать первый шаг, а дальнейшее зависит от самого человека"; "занимайся, полностью полагаясь на собственные мысли и чувства". Очень важно самому доходить до всего, изучать себя. Если сосредоточиться только на подражании, то результат будет обратным ожидаемому.

2. "Противоборство между "чистым" и "грязным"

После "получения" ци "истинная ци" вступает в смертельную схватку с "больной ци", т.е. начинается противоборство между "чистым" и "грязным".

В этот момент человек может почувствовать себя очень плохо, как будто произошло обострение заболевания или его рецидив. Иногда начинает казаться, что к старой болезни добавилась новая. У многих в такой ситуации возникает подозрение, что их постигло "отклонение"- Наиболее мнительные сразу обращаются к наставнику с просьбой вывести их из этого состояния, а, избавившись от него, не решаются продолжать занятия. На самом же деле эти ощущения - вполне нормальное явление. Если во время занятий цигун организм никак не реагирует, зачем вообще заниматься? Подобные реакции являясь проявлением противоборства "чистого" и "грязного" и квалифицируются как "атака ци на очаг заболевания". Они связаны с протеканием неизбежного процесса перехода количественных изменений в качественные, по окончании которого может наступить полное выздоровление. Например, известен случай с больным периоданти-том, который, перепробовав все мыслимые средства и так и не излечившись, обратился к цигун, чтобы избавиться еще и от мучившей его невралгии. Никто и не предполагал, что занятия цигун нанесут удар по его основному заболеванию. Под стимулирующим воздействием ци у больного активизировалось кровообращение, в том числе, в области ротовой полости. Вслед за этим начался активный рост иммунных клеток, т.е. началось противоборство между "чистым" и "грязным". Поначалу воспаление не спадало, продолжались боли и даже появились гнойники. Но когда гной вышел, сопровождаемый обильным кровотечением, раны стали затягиваться, и в конце концов периодантит полностью прошел.

Итак, борьба между "истинной ци" и "больной ци" есть закономерный процесс, сопровождающий занятия цигун, и он не должен вызывать никакой паники. Было бы опрометчиво прекращать занятия на этом этапе, тем более недальновидно заниматься охаиванием. В период борьбы между "истинной ци" и "больной ци" следует усилить контроль за процессом, не впадать в панику, а, соблюдая осторожность и не теряя бдительности, преодолеть этот момент. Тогда-то и можно говорить о гарантированном выздоровлении.

3. Тесное сплетение "истинного" и "ложного"

На определенном этапе занятий цигун у занимающихся перед глазами начинают возникать свечения. В древние времена их называли "светом естества", "светом мудрости", "волшебным светом", "светом ян", а сейчас "излучением головного мозга", "биоэлектричеством" и т.д. После появления свечения, спустя некоторое время, человек может наблюдать и "световые образы": восходящее солнце, месяц, горы и реки, пейзажи, Будду, черепа, мозг, внутренне органы. Некоторые начинают слышать какие-то звуки, ощущать запахи цветов, видеть тексты.

Существуют разные объяснения этих явлений: иногда их называют галлюцинациями, иногда миражами (что ни одно и то же); одни считают их основой "особых способностей", другие проявлением столкновения "истинного" и "ложного".

По моему личному опыту и наблюдениям некоторые образы являются достоверными, а некоторые нет. Однажды во время занятий я с помощью "мысленной силы" поставил задание - увидеть, цветут ли еще розы в соседнем питомнике. Мысленное наблюдение в течение некоторого времени не принесло никакого результата. Я подумал, что лето прошло, розы уже отцвели, и поставил второе задание - увидеть, есть ли в питомнике другие цветы. Я сложил руки, как это делается для установления контакта с духом-шэнь, и издал соответствующий звук. Моему взору предстали оранжевые лилии, а вскоре донесся их сильный аромат.

На следующий день с утра пораньше я послал свою жену в питомник проверить. Какова же была наша радость, когда она сообщила, что там действительно есть эти цветы. Я стал анализировать. Версию о том, что это была "остаточная информация" в моем мозгу, я отверг сразу, поскольку никогда ранее этих цветов не видел. Верилось с трудом, но

факты - вещь упрямая. Это была объективная достоверная информация-Подобные явления известны с древнейших времен и всегда считались показателем высокого уровня "искусства внутренней пилюли". При возникновении образов красивых пейзажей или приятных вам людей не следует поддаваться их притягательной силе, и, наоборот, не следует пугаться, увидев что-либо страшное. Надо просто продолжать занятия как ни в чем не бывало. Мастер Янь Синь учит, что в такие моменты необходимо подходить к сигналам избирательно: положительные принимать к сведению, а отрицательные игнорировать. Здесь многое зависит от опыта. Например, одна молодая женщина, занимаясь со мной, увидела череп и очень испугалась. Отрицательные эмоции она преодолела благодаря моему вмешательству, и сейчас у нее все в порядке. Другая женщина пятидесяти трех лет на третий день занятий увидела, как исчезает кожный покров живота и обнажается кишечник. Один мужчина, встретившись впервые с подобным же образом, заявил, что занятия цигун вызывают у него желание покончить с собой. Цигун предназначен для того, чтобы лечить и укреплять здоровье, и подобные сигналы портят все дело. Поэтому-то и нужен избирательный подход. Я разъяснил этому мужчине суть проблемы, обучил его новой методике, и теперь у него все нормально.

Некоторые считают, что этот ключевой момент - тесное сплетение "истинного" и "ложного" - является непреодолимым препятствием на пути к мастерству высокого уровня. Можно сказать, что это, скорее всего, целиком зависит от опыта.

Самое важное - идейно-теоретическое обеспечение занятий цигун. Мы, занимаясь и обучая цигун, отталкиваемся от двух основных категорий: первая - материализм, вторая - атеизм. Все возникающие в ходе занятий цигун зрительные, слуховые и обонятельные ощущения мы объясняем материальными причинами. А то, что на данный момент не находит своего объяснения, продолжаем изучать, ни в коем случае не подвергая сомнению сам факт существования необычного явления. Если подходить к подобным явлениям с позиций материализма и атеизма, то исключается возможность возникновения "помешательств" и других критических ситуаций.

4. Взаимное превращение -"пустоты" и "непустоты"

Один мудрый наставник сказал, что цигун по мере занятий становится не сложнее, а, наоборот, проще. Продолжая эту мысль, отметим, что по мере прихода "ощущения ци" эффективность цигун не нарастает, а ослабевает. По этому поводу учитель Май Цзыян выразился еще более конкретно и образно: "Занятия цигун представляют собой цепь приобретений и потерь. Потеряв - приобретаешь. А приобретя, вновь теряешь". Очень глубокая мысль, указывающая верные ориентиры.

Когда мы начинаем заниматься цигун, позы, правильное мышление и дыхание даются нам с трудом. Но по мере роста мастерства погружение в "состояние покоя" требует все меньше усилий, становится все проще и проще достигать состояний, где "нет ни неба, ни земли, ни людей, ни тебя самого".

Во время пребывания в "состоянии покоя" часто возникает явление, которое в цигун "внутренней пилюли" принято называть "взращивание пилюли". Капля "истинной ртути" опускается вниз, "чудодейственная жидкость", чистая и прохладная, заполняет рот. Ощущение, как будто держишь во рту кусочек льда, холод которого буквально пронизывает сердце, а чуть погодя перед глазами повисает золотистый диск луны, свет которого в десятки раз ярче настоящего лунного света.

Этот ключевой момент перехода от "присутствия" в "пустоту" и называется "взаимным превращением "пустоты" и "непустоты"".

Все описанные выше ключевые моменты функционирования "внутренней ци" не возникают отдельно один от другого, они наступают последовательно, закономерно сменяя друг друга. У каждого человека они протекают по-разному и на разных этапах, поэтому не следует форсировать их наступление.