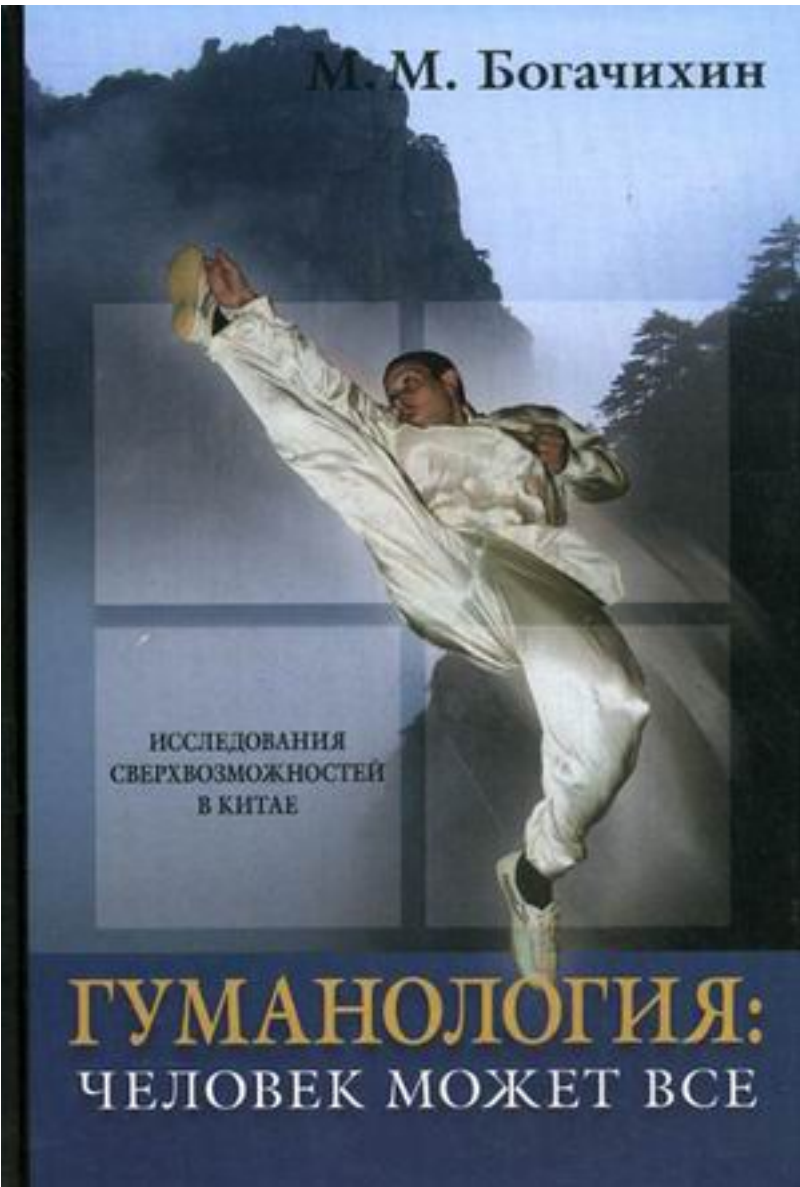


М. М. Богачихин



ИССЛЕДОВАНИЯ
СВЕРХВОЗМОЖНОСТЕЙ
В КИТАЕ

ГУМАНОЛОГИЯ:
ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВСЕ

Май Михайлович Богачихин
Гуманология: человек может все

*Издательский текст <http://www.litres.ru>
Гуманология. Человек может все: Ганга; М.; 2008
ISBN 978-5-98882-065-9*

Аннотация

В книге приводятся отчеты китайских ученых об экспериментальных данных, полученных при изучении людей, обладающих необычными психическими возможностями, и паранормальных явлений.

Исследования выявили поразительный, фантастический потенциал человеческих возможностей, дремлющий в каждом из нас.

Содержание

Предисловие	6
Часть I	8
Доклад Чжан Чжэньхуаня на первой конференции Китайского научного общества гуманологии	15
Конференция по вопросам оздоровления	16
Понятие о ци	18
Пространство трехмерное?	20
Что не тренируется...	23
Здоровье и духовность	25
Китайская медицина и будущее человечества	31
Энергия (ци)	31
Мысль (и)	32
Биополе (тичан)	32
Пять стихий (у син)	33
Энергетические каналы (цзинло) и точки (сюэ)	33
Информация (синьси)	33
Заключение	34
Часть II	35
Глава 1. Мастера	36
Беды и трудности лишь закаляют	36
Учись с измальства!	38
Ветры и дожди в твоих руках	44
Цигун «дикий гусь»	47
Жесткий цигун и легкая работа	50
Жемчужина на складе китайской медицины	51
Волшебные ладони	54
Диагностика на любом расстоянии	57
Точечный массаж	57
Удивительный человек	58
Особый метод лечения	61
Ясновидящий Лю Дун	63
Старина Шаньдун	66
Опыты в Сиани	71
Отец и сын	74
Смотрим энергию	76
Цигун для глухих и немых	78
Цигун против гепатита	79
Помощь спортсменам-стрелкам	80
Чжан Лян изучает цигун	81
Свалить стальную доску	83
Помощь бездетным женщинам	83
Особые функции и «чудеса»	84
Клейкие монеты и прочее	85
«Четвертая волна»?	86
Цигун и власть	90
Разгоняем облака	91

Глава 2. Развивающие методики	93
О цигуне	93
Малый цикл неба	99
О большом цикле неба	104
Внутреннее возвращение	105
Ведение-привлечение	110
Практика Су Дунпо	117
Секреты Шаолиня	118
Регулировка тела	119
Регулировка дыхания	124
Регулировка сердца	125
Цигун и питание	127
Совсем без еды	128
Цигун на 10 минут	129
Цигун против рака	130
21 предупреждение цигунисту	131
Часть III	133
Изучение телекинеза	135
Вызов современной физике	139
Исследования в области гуманологии	143
Фотографирование умственных сил и особенности внешней ци	144
Особые возможности человека и их физиологическая основа	150
1. Особенности особых функций человека	150
а) Физические особенности	150
б) Физиологические особенности	151
2. Физиологические основы особых функций	152
Экспериментальные исследования особых функций человека	155
1. О методике изучения особых функций	155
2. Видеозапись процесса движения при телекинезе	155
3. Развитие особых функций у молодежи	156
Развитие скрытых возможностей человека, развитие 4-й медицины	158
1. В гуманологических исследованиях необходимо опираться на медицинскую практику	158
2. Для развития гуманологии необходимо создать собственную базу способных людей	159
Особенности структуры сети пяти стихий и ее компьютерное моделирование	160
1. Анализ особенности структуры сети пяти стихий	160
2. Изучение сети пяти стихий путем компьютерного моделирования	161
Пятнадцатилетнее изучение излучения человека	163
1. Внешняя энергия при цигуне	163
2. Особое излучение	164
Исследование спектра излучения биологических объектов	167
Философские проблемы гуманологии	170
1. Наука о структуре и функциях мозга и о теле человека	170
2. Проблема мышления	170
3. Проблема передачи информации при СЧВ	171

4. Проблема пространства и времени при предчувствиях	172
5. Проблема хранения информации при СЧВ	172
Заключение	172
Опыты, доказывающие перспективность поиска нефти и газа, используя гуманитарологию	173
О детях Санкт-Петербурга, «ушами узнающих буквы»	174
Семь опытов лечения глухоты методом цигуна «изначальный полюс» (Юаньцзы)	176
О лечении закупорки фаллопиевых труб у женщин методом внутренней работы[47]	178
Изменение электропроводности воды под действием безиндуктивной катушки	179
Опыт управления внешней ци, используя принцип схемы великого предела	180
Об ускорении пульсовой волны в объеме кончиков пальцев в состоянии «выпуска работы» функционером	182
Часть IV	183
Двунаправленные эффекты[50]	183
1. Воздействие на материю при особом функциональном состоянии человека	183
2. В состоянии цигуна некоторые физиологические изменения имеют характер двунаправленного регулирования	185
3. Двунаправленность воздействия внешней энергии	185
4. Обсуждение двунаправленности	186
Чжао Ин смотрит сквозь стену	188
Первый профессор	189

Май Михайлович Богачихин

Гуманология. Человек может все

Предисловие

Предлагаемая вниманию читателей книга М. М. Богачихина о гуманологии является логическим продолжением его двух предыдущих книг «Парапсихология в России и за рубежом», части 1 и 2, М., Изд-во К. Кравчука, 2003, где в приложении приводились сведения о развитии работ в Китае по изучению паранормальных явлений.

Уже тогда эти книги М.М. Богачихина были восприняты читателями как сенсация, настолько необычными и неординарными были приводимые им сведения о работах китайских учёных с людьми, обладающими необычными психическими возможностями. Книги М. М. Богачихина, раскрывающие российскому читателю самобытное великое искусство, науку и философские воззрения Китая, всегда привлекали внимания. Паранормальные явления и люди с необычными способностями были описаны в многочисленных китайских книгах.

Но современные исследования в этой области связаны с именем замечательного китайского ученого Цянь Сюэсэня, обосновавшего гуманологию, как новое научное направление в изучении человека. Это новое научное направление, развиваемое в Китае, предусматривает философское переосмысление многовековых научных базовых понятий, тесно связанных с китайской медициной и традиционными её основами – энергии «ци» (*чи*), меридианной структурой построения и функционирования организма и системой акупунктурных точек тела человека.

В течение последних 20 лет в Китае на высоком современном научном уровне проводятся широкомасштабные исследования психофизических возможностей человека по воздействию на живые и неживые объекты. Исследования психофизических способностей людей проводятся во всем мире – в США, Японии, Германии, России, Болгарии, но исследования в Китае поражают своей масштабностью и уникальными способностями сверхдарённых людей.

Настоящая же книга полностью посвящена освещению вопросов гуманологии с позиций китайских учёных, проводивших свои многолетние экспериментальные исследования и открывает перед неискушенным читателем психический мир человека, полный неожиданностей, исходящих от обычных, казалось бы, простых людей, живущих не в городах, а в сельской местности, не подозревающих о своих уникальных дарованиях.

Данная книга не только продолжает серию рассказов о научных исследованиях китайских ученых со сверхдарёнными экстрасенсами и паранормальных явлениях, наблюдаемых на просторах великого Китая, но даёт *детальный* рассказ об этом, чего не было в предыдущих книгах. По сути дела, это строгий документальный рассказ-перевод специалиста-китаеведа о колоссальной научной работе китайских учёных в области психофизики, проделанной ими в самых разных областях знания.

То, что рассказано в книге, превосходит все ожидания, читатель может судить сам об этом, ознакомившись с первыми страницами книги. Подобно знаменитому исследователю морских глубин французскому исследователю-океанологу, Ж.И. Кусто, открывшего людям тайны подводного мира, М. М. Богачихин, благодаря своему таланту и уникальной способности как переводчика и ученого в знании китайского языка, науки, философии и истории, раскрывает перед читателем мир потрясающих возможностей и глубинных основ психики человека.

Остаётся только выразить глубокую благодарность автору монографии за тот огромный труд, который он проделал, подготавливая данную книгу. Трактовка и современное научное объяснение этих явлений выходит за рамки данной книги, и мы отсылаем читателя к библиографии, где автор приводит монографии, посвященные проблемам психофизики.

А. П. Дубров

Часть I

ЦЯНЬ СЮЭСЭНЬ: ГУМАНОЛОГИЯ ИЗМЕНИТ МИР



Ей 26 лет. Узнает иероглиф

В 1987 г. в Китае было создано Научное общество по изучению науки о человеке – гуманитарии (*жэньти кэсюэ*), которая рассматривается в Китае в качестве важной составной части современной науки и техники. Разработка проблем гуманитарии во многом связана с именем китайского ученого Цянь Сюэсэня, отмеченного высшей международной наградой в области естествознания – медалью Роквелла.

Гуманология – не что иное, как наука о человеке. Если использовать понятие современных системных наук, то человек представляет собой макросистему, которая по своей сложности превосходит все другие системы. В системных науках существует понятие о малых, больших и макросистемах. Так вот, человек представляет собой макросистему, включающую множество уровней. Самый высокий уровень – человек в целом. Человек – это открытая система, сообщающаяся с космосом. Космос же представляет собой супермакросистему, в рамках которой функционирует макросистема человека.

Как определить специфику макросистемы – человека? Она заключается в функциональной целостности человека. По определению системных наук, функциональное состояние – это устойчивое, стабильное состояние, т. е. в пространстве системы существует относительно устойчивое состояние, но не фиксированное, неизменное, а способное регулироваться. В этом случае из одного устойчивого состояния можно переходить в другое устойчивое, стабильное состояние. Если же говорить о функциональном состоянии человека, то можно отчетливо зафиксировать ряд его специфических функциональных состояний. Если использовать выражение из квантовой механики, то это состояние можно назвать *Eigen State* (особое состояние). Поэтому для понимания макросистемы-человека необходимо исследовать его функциональные состояния, включая и ряд особых качественных характеристик функционального состояния.

Использование комплексного подхода для описания различных «особых функций» человека как макросистемы с 1984 г. ведется в Китайском НИИ космической медицины и технологии, возглавляемом Цянь Сюэсэнем. Там с помощью метода многопараметрового

анализа изучаются многие физиологические изменения, которые затем обобщаются с целью возможного отражения совокупных изменений в человеке как макросистеме.

В изучении гуманологии помогает теория системного анализа. Применительно к человеку она дает объективную информацию, закладывает научную основу. Так, например, переход в цигуне из активного состояния в состояние покоя как раз представляет собой специфическое функциональное состояние – функциональное состояние цигуна. Или еще один пример. Когда человек заболевает, западная медицина сразу начинает изучать очаг болезни, выявляет вирус, который мог стать источником заболевания. Китайская медицина этим не ограничивается. Ее главный принцип – диалектическое лечение. Прежде всего внимание обращается на функциональное состояние больного, а уже затем выписывается рецепт, т. е. применяется системный подход. Лекарственный препарат должен помочь больному обрести прежнее здоровое нормальное функциональное состояние. Как известно, природа человека создала механизм сопротивления вирусам. В китайской медицине лекарство используется не для прямого воздействия на очаг болезни, а для устранения функциональных расстройств. В этом случае вопросы, связанные с возникшим заболеванием, решаются сами собой.

Цянь Сюэсэнь подчеркивает, что человек – это открытая макросистема, отличительная черта которой – функциональное состояние, включая его особые функциональные состояния. Гуманология изучает человека и его функциональные состояния в объективной обстановке, а также китайскую медицину, включая тибетскую и монгольскую, цигун и многое другое, из чего можно почерпнуть информацию об особенностях функционирования человека. Всё это вместе взятое образует гуманологию.

Самостоятельное выделение гуманологии из блока наук, изучающих происхождение и развитие живых организмов, вызывает естественный вопрос, чем человек отличается от других живых существ, не являются ли последние столь же сложными макросистемами. Главное отличие человека от других живых существ заключается в наличии у него сознания. Человек в процессе своей сознательной деятельности существенно преобразил окружающий его мир. Сознание же, в свою очередь, способно оказывать воздействие на самого человека, т. е. возникает обратный эффект. Это также отличает гуманологию от других наук, изучающих различные формы жизни.

Следовательно, изучение гуманологии требует овладения закономерностями функционирования материи и сознания, взаимодействия объективных и субъективных факторов, диалектической связью деятельности мозга с сознанием.

Функциональное состояние человека поддается регулированию тремя способами.

1) Материальный обмен с внешним миром через лекарства, пищу, питье, дыхание и т. д. С помощью этого материального обмена можно лечить болезни. Рамки материального обмена весьма широки.

2) Информационный обмен с внешним миром. Информация из внешнего мира может иметь форму звуковых или электромагнитных волн. Звуками можно лечить болезнь. В данном случае лекарством служит информация, переданная с помощью звуковых волн. Мастера цигуна с помощью внешней энергии (*вай ци*) лечат болезни. Цянь Сюэсэнь считает, что это достигается за счет действия очень сложных электромагнитных волн. В целом же информацией из внешней среды можно регулировать функциональное состояние человека. И звуковые, и электромагнитные волны представляют собой очень сложный вид информации.

3) Сознание, исходящее из мозга человека. Сознание отражает движение на высшем уровне человека. Оно может оказывать влияние на более низкие уровни. Эта точка зрения была высказана лауреатом Нобелевской премии Р. Сперри: сознательная деятельность высшего уровня человека может влиять на деятельность других уровней. Следовательно, сознание представляет собой средство регулирования функционального состояния человека. Это крайне важно отметить.

Самый высокий уровень овладения гуманологией – ее философское осмысление. Это находит выражение в концепции неба и человека. Как было отмечено выше, человек в качестве макросистемы общается с космосом (супермакросистемой). Этот вид общения включает три уровня. Первый уровень – концепция космоса. Существование человека тесно связано с законами космоса. Эту концепцию человека и неба в концепции космоса на Западе называют «антропным принципом».

Второй уровень – философия человека в Древнем Китае, макроконцепция неба и человека. Это философия китайской медицины.

Третий уровень – микроуровень, связь человека с окружающей средой, т. е. уровень квантовой механики. На этом уровне предпринимается попытка ответить на вопрос, как человек познает окружающий его объективный мир. Методами квантовой механики исследуется связь органов чувств человека с раздражителями из внешнего мира.

Концепция неба и человека представляет собой философскую сторону гуманологии, поэтому ее считают мостиком, связывающим гуманологию с диалектическим материализмом.

По мнению Цянь Сюэсяня, изучение гуманологии включает в себя три уровня.

Первый уровень – базовые научные дисциплины (физиология, психология и др.), а также изучение человеческого сознания, интеллектуальной деятельности, которые связаны с высшим уровнем и который Р. Сперри назвал менталом. Объект их изучения – возникновение сознания в мозгу человека. Это базовые теоретические дисциплины гуманологии. К этому следует добавить науку, находящуюся в состоянии становления, изучающую человека с точки зрения человека в целом, его функционального состояния и его регулирования. Это учение о теле человека.

Следующий уровень – технические науки. На этом уровне происходит применение или непосредственное преобразование теории объективного внешнего мира. В рамках китайской гуманологии основное место отводится теории медицины (как китайской, так и западной). Перед современными исследователями стоит важная задача разъяснения современным языком теории китайской медицины, уходящей своими корнями в глубокую древность и чрезвычайно сложной для понимания. Не менее важно освоить достижения западной медицины в различных областях: патология, фармакология, иммунология и др. Следует также с помощью базовых наук и гуманологии прояснить сущность технических наук. В последнее время на Западе активно развивается новая наука, изучающая согласованную работу механизмов тела человека. Она называется эргономика.

Третий уровень – прикладные науки. Технические науки соединяются через прикладные науки. Инженерная техника непосредственно изменяет объективный мир и называется поэтому прикладной наукой. Прикладной наукой гуманологии служит медицина. Современная медицина, лечащая болезни, называется первичной медициной. Существует также медицина, предотвращающая заболевания (т. е. профилактика болезни), которая называется вторичной медициной. В США занимаются медицинскими прогнозами на ближайшее будущее, т. е. делают медицинский прогноз для конкретного человека на пять лет вперед, предостерегают от определенных заболеваний, дают рекомендации профилактического свойства.

Что касается использования гуманологии, то сначала проводится обследование. Например, заполняется анкета: мужчина отвечает на 314 вопросов, женщина – на 340. Это объективные данные, параметры. Вопросы касаются образа жизни, условий работы, состояния духа, отношения к старости и т. д. Затем всё это множество параметров сводится в системную модель, обрабатывается на компьютере, и можно дать прогноз самочувствия человека на ближайшие несколько лет. На этом базируются рекомендации, касающиеся вида лекарств, образа жизни и т. д. Существует также третичная медицина – реабилитационная.

Все описанные выше типы медицины могут использовать результаты изучения гуманитарии, цигуна и функциональных особенностей человека.

Цянь Сюэсэнь подчеркивает необходимость развития четвертичной медицины – раскрытия потенциальных возможностей человека. Например, занятия цигуном повышают интеллектуальный уровень учеников, усиливают их адаптационные возможности.

Таким образом, на уровне базовых наук богатые теоретические знания используются для создания гуманитарии, на уровне технических наук совершенствуется и модернизируется теория медицины, на уровне прикладных наук происходит дальнейшее развитие медицины на основе системного объекта человек-машина-окружающая среда, при этом добиваются оптимального состояния этого системного объекта. Следовательно, гуманитария предусматривает постепенный, посту-пенчатый переход от философского осмысления к базовым наукам, затем к техническим наукам, и, наконец, к прикладным наукам.

Цянь Сюэсэнь высказывает ряд рекомендаций, касающихся эффективного изучения гуманитарии. Он выделяет особую роль цигуна, образно называя его «золотым ключиком», открывающим дверцу гуманитарии. Занятия цигуном позволяют без помощи лекарств, только за счет сознания регулировать функциональное состояние человека. Это напрямую связано с обратным действием сознания. Понятие «функциональное состояние человека» возникло как раз из цигуна. Что такое в цигуне «вхождение в покой» (*жуцзин*)? Это мысленное приведение системы человека в устойчивое состояние. Цигун – это прорыв в изучении гуманитарии.

Важную роль в деле изучения гуманитарии играет теория феноменализма (*вэйсян лилунь*). Она позволяет легко понять китайскую медицину. Теория китайской медицины носит сравнительно целостный характер. Китайская медицина – феноменологическая наука. Изучая объективные факторы, на первом этапе она должна обобщать многие явления, поэтому она относится к области феноменологической теории. Она лишь описывает явление, но не объясняет, почему так получается. Долгое время китайская медицина не занималась анализом явлений, она лишь акцентировала внимание на целостном изучении тела человека.

Феноменологическая теория распространяется и на цигун. Занимаясь цигуном, следует выбирать вид упражнений в зависимости от конкретного человека, необходим индивидуальный подход. В настоящее время некоторые преподаватели цигуна стремятся унифицировать цигун. Однако это противоречит теории китайской медицины, которая провозглашает «диалектический подход к лечению болезни». Вначале следует определить функциональное состояние человека, а затем уже выбирать комплекс упражнений.

Феноменологическую теорию можно применить и по отношению к функциональным особенностям человека. Практически это проявляется во взаимодействии электромагнитных полей человека и других предметов. Различные предметы могут излучать электромагнитные волны, создавать электромагнитное поле. Человек способен принимать эти волны и испытывать их воздействие. У людей, долгое время работавших на радиолокационных станциях, развивалась «микроволновая болезнь» (под воздействием электромагнитных волн изменялось их функциональное состояние). Этим людей изучали в НИИ космической медицины и, в конце концов, нашли противоядие. Этот факт доказывает негативное влияние электромагнитных волн на организм человека.

В рамках функциональных особенностей человека существует функциональное управление информацией (так называемая специфическая перцепция). Вероятно, это связано с тем, что человек излучает электромагнитные волны на другие предметы, а те, в свою очередь, передают информацию человеку. Затем мозг человека обрабатывает эту информацию и делает свое заключение. Люди, не обладающие особыми функциями (*тэи гуннэн*), не могут обработать эту информацию и пропускают ее, а люди, наделенные особыми функциями,

способны ее перерабатывать. Так, например, некоторые люди могут предсказывать землетрясения. Это можно объяснить следующим образом. В процессе землетрясения возникает информация, которую переносят электромагнитные волны. Животные способны чувствовать и воспринимать (перцептировать) эту информацию. Крысы и змеи, например, вылезают из дыр, щелей и других отверстий. Люди с особыми функциями могут воспринимать и обрабатывать эту информацию. Это называется специфической перцепцией.

Кроме того, бывают случаи, когда вещи самопроизвольно приходят в движение. Это явление получило название «полтергейст». Стоит человеку с особыми функциями войти в помещение, как все вещи приходят в движение, возникает беспорядок. Возможно, этот человек сам не способен контролировать процесс беспорядочного перемещения предметов. Это то, что раньше относили на счет домового. Или взять пример с пепельницей. Обладающий уникальными способностями человек сдвигает ее, однако передвинуть ее в указанное место он не может.

(Все предметы приходили в движение, когда в комнату входила Е. П. Блавадская. Мало того, они проявляли разумность. Объясняется это мощным полем, принадлежащем ей. Потом она научилась управлять этим явлением. Так пишет о ней ее сестра Желиховская.)

Существует ли какая-нибудь связь между способностью приводить в движение предметы и электромагнитными волнами? В свое время Чжан Баошэн проделывал такой удивительный фокус: пальцем руки он прожигал в одежде дырку. Это объясняется действием электромагнитных волн. Человек с уникальными способностями с помощью электромагнитных волн активизирует элементы на одежде, а кислород, содержащийся в воздухе, делает свое дело, и в результате возникает дырка. Это явление объяснил профессор Тан Аоцин с помощью квантовой химии.

Таким образом, способность приводить в движение (телекинез) также может быть связана с действием электромагнитного поля и электромагнитных волн. Во время Второй мировой войны люди, работавшие на радиолокационных станциях, могли «слышать» микроволновые сигналы. Оказалось, что электромагнитные волны в различной степени могут восприниматься человеком, и возникают звуковые волны, которые можно услышать. Как считает Цянь Сюэсэнь, уникальные способности можно объяснить с материальной точки зрения.

В 1985 г. Ван Сюби экспериментально доказал, что люди, обладающие уникальными свойствами, а также мастера цигуна в процессе работы излучают маломощные высокочастотные электромагнитные волны (частота 10–360 МГц, мощность 30–65 дБм). Опыт показал, что воздействие внешней энергии вызывает покраснение поверхности клеток, увеличивает электрический заряд, повышает электроток, усиливает подвижность стенок клеток и т. д. То есть происходят биологические реакции на клеточном уровне. Это взаимодействие тесно связано с движением материи внутри и вне клеток, обменом энергии, распознаванием клеток, гормонов и другими физиологическими реакциями. Было доказано, что эти опыты играют важную роль в деле изучения особых функций и механизма лечения болезней.

Большое значение Цянь Сюэсэнь придает изучению специфического мышления. Обычный человек обладает абстрактным (логическим) и конкретным (предметным) мышлением. Кроме того, существует еще и интуиция, наитие. Это и есть специфическое мышление. Люди с особыми функциями и мастера цигуна способны входить в состояние специфического мышления. В этот момент они начинают произносить непонятные звуки. Через несколько минут после окончания процесса специфического мышления они переходят на обычный язык.

Цянь Сюэсэнь выделяет ряд факторов, которые необходимо изучать для развития гуманитарии. К их числу он относит влияние космоса на человека (смена дня и ночи, смена времен года, действие гравитации и др.), опыт различных медицинских систем мира (вклю-

чая африканскую медицину), науку о питании человека, расширение рамок традиционных китайских лекарственных препаратов (их ряды пополняются новыми элементами, например, актинидия китайская, облепиха и др. растения, отличающиеся большим содержанием витамина С, не были чисто китайскими компонентами), заимствование результатов западной медицины, объяснение действия западных лекарств с помощью теории китайской медицины (так, например, лауреат Нобелевской премии Л. Паулинг выдвинул теорию ортомолекулярной медицины, объясняя возникновение болезней нарушением структуры химических элементов в теле человека, что непосредственно согласуется с понятием функционального состояния человека в гуманологии), а также максимальное использование новых результатов современной биологии и физиологии, объясняющих микроструктуру различных функциональных состояний.

Цянь Сюэсэнь убежден в том, что гуманология неизбежно приведет к новой революции в современной науке, которая, в свою очередь, повлечет за собой революцию в технике. В результате изменится облик всего окружающего нас мира.

(Фрагментарно перевел с китайского из брошюры без выходных данных Игорь Балюк.)

Дадим свой комментарий. Цянь Сюэсэнь уехал учиться в США из Шанхая, и позднее возглавлял лабораторию ракетных двигателей Калифорнийского технологического института. С образованием Китайской народной республики в 1949 г. высказал пожелание вернуться в Китай и был арестован. С помощью американских друзей освобожден и через Юго-восточную Азию вернулся в Китай, прихватив с собой 80 кг различной документации, о чем рассказывали советские специалисты, посещавшие Пекинскую библиотеку.

В Китае Цянь возглавил ракетно-ядерную программу страны, а когда в прессе появились сообщения о необычных способностях отдельных людей, он возглавил и эти исследования, создав особую науку – гуманологию. Исследования в области гуманологии в Китае ведутся в крупнейших НИИ и университетах страны, выходит журнал «Гуманология» («*Жэньти кэсюэ*»). Примерно в то же время и у нас обратили на себя внимание люди с необычными способностями – такие как Роза Кулешова и Нинель Кулагина, но в Советском Союзе они подвергались третированию, и только отдельные ученые по личной инициативе изучали необъяснимые явления (А. Дубров, А. Меделяновский, В. Пушкин и другие), а В. Налимов снимал черно-белое кино. Обзоры исследований в нашей стране можно прочитать в следующих книгах.

1. А. П. Дубров и В. Н. Пушкин. «Парапсихология и современное естествознание». Совминко, М., 1990.

2. Л. Виленская и Э. Наумов.

3. Ф. Ханцеверов. «Энеология».

Представляет также интерес книга А. П. Дуброва «Когнитивная психофизика».

Теперь о теоретическом обосновании паранормальных явлений, предложенном Цянем. Он предположил, что они объясняются электромагнитными колебаниями, но не указал, в каком частотном диапазоне. На самом деле это не так, ибо, в частности, электромагнитные колебания не могут распространяться на большие расстояния не ослабляясь, не могут проходить через непрозрачные среды, не могут перемещать достаточно крупные предметы, тем более из закупоренных сосудов, и пр.

В 80-е годы XX века Цянь отмечал, что научное изучение цигуна в Китае расширяется, всё больше людей вынуждены поверить в необычные возможности человека. Однако по сравнению с другими науками гуманология еще не заняла подходящее ей место. Для разрешения этой проблемы полезны международные конференции, проводимые в Китае.

Он отмечал, что китайская медицина, цигун и особые функции человека составляют единый комплекс. Узнал он об этом в 1980 г. от Люй Бинкуя. Стало ясно, что человек (его тело) – чрезвычайно сложная система, назвали ее макросистема. Она открытая, общается

с окружающим пространством и всей вселенной. Десятого декабря 1984 г. на конференции в НИИ космической медицины и технологии выступил т. Хуан Цзяньпин из Хунаньского мединститута и высказал идею, что китайская диагностика (*чжэн*) подразумевает совсем не то, что европейская, поскольку имеет задачу определить функциональное состояние, а заболевание – переход в другое функциональное состояние. Соответственно, и лечение – это изменение функционального состояния. Тот же эффект и у цигуна: он изменяет функциональное состояние. И единство цигуна, китайской медицины и особых функций заключается в единстве ведущей идеи.

29.12.1988 г. в НИИ космической медицины и технологии отметили, что если во всеобщее образование добавить цигун, то умственные силы людей возрастут, и все люди станут «мудрецами». Т. е. у них будут знания, мораль и мудрость. Люди должны иметь более высокие цели. Следует серьезно отнестись к исследованию и применению китайской медицины, цигуна и особых функций. Надо чтобы каждый обладал особыми функциями, для этого у каждого есть скрытые возможности. Раньше людей с непонятными способностями называли святыми.

Особое внимание следует обратить на изучение цигуна, в частности, вхождению в покой (*жуцзин*). Интересно, в каком функциональном состоянии находится организм при вхождении в покой? Ясно, сразу проблемы цигуна не решишь. Китайская медицина действует успешно тысячелетия, у нее есть своя теория, но несовместимая с современной наукой, поскольку имеет описательный характер и не отвечает на вопрос «почему?». Следовало бы перевести трактаты по китайской медицине на современный язык, тогда станут понятны такие термины, как инь-ян, пять стихий и т. п. А при изучении влияния цигуна на человека нужно использовать индивидуальный подход, потому что даже в одной группе занимающихся функциональное состояние людей может быть разным.

В августе 1984 г. на конференции пришли к выводу, что существует особое мышление. Обычные люди обладают логическим и образным мышлением. Но есть еще вдохновение или наитие, которое мало изучено. Непонятна работа мысли при телекинезе и пр.

Отмечалось также, что гуманология должна обратить внимание на вопросы питания и использование нехимических лекарственных средств.

Доклад Чжан Чжэньхуаня на первой конференции Китайского научного общества гуманитарии

Конференция проходила в 1987 г. Чжан возглавляет правление этого общества. Доклад дается в кратком изложении.

Создание этого общества официально утверждено Государственным комитетом по науке 3 мая 1987 г., что позволило к названию общества добавить слово «Китайское» (*чжунго*, в смысле «всекитайское»).

Вспомним газету «*Сычуань жибао*», опубликовавшую 11.3.1979 г. статью «Ухом узнаёт иероглифы». После этого многие научно-технические работники занялись изучением особых функций (правильнее сказать, многим крупным НИИ поручили этим заняться). Это было не просто, так как многие говорили об «идеализме и мистике». Но, как говорил Цянь Сюэсэнь, эти исследования приведут к революции в науке, к появлению, можно сказать, вторичной цивилизации. Тем не менее, борьба с идеологическими противниками продолжается. (Еще бы! Новая наука затрагивает интересы очень многих.)

Гуманология относится к естественным наукам, общественным наукам и наукам о сознании. Она изучает тело человека и многие явления, необъяснимые современной наукой. В древности и сейчас во всем мире существует много мистики, с этим мы должны бороться. Мы базируемся на марксизме, но наш марксизм должен учитывать и современные достижения науки. В одной брошюрке пишут: «Если особые функции действительно существуют, то что же, гуманитарии отбрасывает физику, химию и биологию? На какой теоретической базе строится эта наука?» Нет, мы ничего не собираемся отбрасывать. Но если современная наука объяснить не может, то что же, мы не должны развиваться? Мы все из истории науки знаем, как на смену Ньютоновской механики пришла квантовая механика. Маркс говорил: «Теория серая, а древо жизни всегда зеленое». И мы должны исследовать явления, отличающиеся от обыденных, иначе мы отстанем.

(Далее Чжан говорил об организации исследований по всей стране, об обмене опытом, руководствуясь принципом «пусть расцветают сто цветов, пусть соперничают сто школ», о собирании материалов по гуманитарии по всему Китаю и из-за рубежа, в том числе из Советского Союза, о публикациях и другой работе.)

Конференция по вопросам оздоровления

В 80-е годы XX века в Пекине организовали конференцию, куда пригласили специалистов со всей страны в области цигуна, воинских искусств (*ушу*), оздоровительных техник, геронтологии, целительства, приверженцев буддизма и даосизма, знатоков Канона перемен. Среди приглашенных было много пожилых людей, обладающих огромным опытом, самому старшему из них, Ли Цзаншаню, было 106 лет.

...Вечером в номере Сюй Ифаня собрались председатель Научного общества цигуна Чжан Чжэньхуань, шаньдунец Чжу Хэтин, которому за 60, 72-летний Цюй Чаолу. Сюй, режиссер детского театра, с детства самостоятельно тренировался, без учителя и передающего, и стал специалистом в области «даосской тайной работы» (*дао цзями гун*), так что про него говорили: бессмертные передали. В свои 45 лет он лечит множество болезней. К нему приезжают партийные и государственные деятели, иностранцы, приходят простые люди из «старых ста фамилий» (число фамилий у китайцев ограничено, термин «старые сто фамилий» означает «народ»).

Зашел 43-летний Фан Цзунхуа, сычуанец, ученик Эмэйской школы меча. Эмэйские горы, что недалеко от Чэнду, центра провинции Сычуань, знамениты множеством буддийских монастырей, есть там и даосские храмы. У вершины живут обезьяны. В 2005 г. там всё уже было цивилизовано: на вершину можно было подняться на специальном горном автобусе, а у подножья, рядом с гостиничками, шумел водопад, совсем как настоящий.

Чжу Хэтин, сидя на диванчике, положил руки на колени. Он вместе с другими присутствующими хотел посмотреть, каковы способности у Фан Цзунхуа.

Фан спрашивает:

– Уважаемый учитель Чжу, кого вы хотели бы продиагностировать: мужчину или женщину?

– Женщину, – твердо ответил Чжу.

Фан также выяснил, что женщине 67 лет, проживает в Шанхае. Получив эти три характеристики, Фан протянул руки, чуть ими помахал, потряс и вскоре объявил:

– Она в основном страдает геморроем.

Чжу подтвердил и задал вопрос:

– Какова методика дистантной диагностики?

И Фан ответил:

– Это всего лишь игра.

Присутствующий при этом корреспондент спросил, как это возможно вообще, и получил ответ: «Секретов нет, метод известен, и если тебя научить, ты тоже сможешь диагностировать на любом расстоянии».

В «Каноне о внутреннем» (*«Нэй цзин»*) врачи подразделяются на лечащие форму (т. е. форменное тело) и лечащие дух (*шэнь*). Последние развивают у себя сердечную мудрость (или мудрость сердца, *синьчжи*). Им для диагностики не требуется определять форму пульса, проводить опрос больного – достаточно лишь взглянуть на него.

Участника конференции 56-летнего пекинца Цзинь Юна назвали национальным богатством. В 1981 г. про него писали, что он «лишь взглянув – уже знает», потому вылечил многих больных, и пациенты отовсюду стремятся войти к нему в дом. Корреспонденту, как только он вошел, Цзинь Юн объявил: «У вас болит голова, боль с левой стороны. Верно? Мигрень продолжается более 10 лет. Верно? У вас в голове есть что-то вроде пластинки. Не беспокойтесь, не опухоль. Попьете лекарство – и всё пройдет».

Другому пациенту, также лишь взглянув, рассказал, что 21 год назад тот переболел дизентерией. Болезнь протекала тяжело, и до конца в те времена вылечить не было возмож-

ности. Так что до сих пор сохранился корень болезни. Пациент вспомнил: он тогда служил в Синьцзяне, на западе страны, и действительно, тяжело болел и долго пролежал в госпитале.

Цзинь Юн так же легко диагностирует по фотографии. Однажды, посмотрев фото парализованной девушки, послал ей рецепт лекарства в больницу, где она лежала уже более двух лет. После первых же приемов девушка смогла встать с постели и выполнять несложную работу. Как состояние человека, так и средство для лечения Цзинь Юн (Цзинь Вечный) видит сразу.

Женщина 82 лет получила перелом бедра с раздроблением, сильно пострадала пятка. Старушку положили в больницу в Пекине, где пришли к выводу, что наложить гипс нельзя из-за травмы пятки, так что лечить невозможно. На второй день ее отдали родственникам: пусть потихоньку заживает. Прошло полмесяца. Больная страдает от сильных болей, особенно при малейшем движении. Родственники просверлили дыру в кровати, снизу поставили горшок для мочи.

В это время с Северо-востока прибыл на семинар 64-летний Чжао Вэньяо. Пригласили его к больной. Осмотрев ее, он протянул руки для лечения. Попросил домашних принести 1,5 литра водки и вылить в тазик. «Выпустил работу» (*фа гунн*) и двумя руками стал массировать больные места, тихонько двигая и разминая. Потом поджег водку (в Китае она обычно 65-градусная), и, черпая голыми руками водку, освещаемую синими язычками, наносил ее на больные места, пока водка не кончилась. Потратил на процедуры больше часа. После лечения водочной энергией раздробленные косточки сошлись друг с другом, и восстановилась некоторая подвижность, боль перестала быть такой сильной. Через 3 дня амплитуда движения ноги выросла, и осталось только благодарить чудо-доктора.

Чжао Вэньяо родом из Цицикара, его семья – передающая систему «соединение красных травм» (*цзе хун шан*) уже в 72-м поколении. Получил ее Вэньяо как старший сын. Он был строительным рабочим, теперь вышел на пенсию и, живя дома, передал тайный метод быстрого заживления переломов трем сыновьям и их женам. Переломы он видит глазами или рукой, рентген ему не нужен. А способности у него выработались благодаря занятиям цигуном с малых лет. Не менее часа в день он занимается даосской тайной техникой «форма девять девяток висящих плечей» (*цзю цзю гуа цзянь ши*). Старина Чжао утверждает, за три года настойчивых занятий можно достичь самадхи (просветления).

Каждый год на месяц он отправляется в горы, чтобы в лесном районе искать лесорубов, получивших перелом. За год, в целом, своим ускоренным методом он вылечивает более 180 человек.

Понятие о ци

Как правильно заметил Цянь Сюэсэнь, западная физика пока далека от понимания паранормальных явлений. Поэтому Цянь советует обратиться к китайской медицине, где давно всё объяснено, со своих позиций. Один из главных факторов, без которых китайскую медицину и представить себе невозможно, это *ци*. Обычно мы переводим ее как «энергия», чтобы не загрязнять русский язык иностранными терминами. Известны параллели этого понятия в других древних учениях, в частности, индийцы называют ее *прана*. Между тем всем понятно, что *ци* не относится ни к каким видам энергии, с которыми работает западная наука: ни к четырем взаимодействиям, ни к акустике или каким-то корпускулярным излучениям, о чем пишут китайцы, описывая излучения цигуниста. Известно из множества публикаций в Китае, что *ци* управляется мыслью. Что же говорит о *ци* китайская медицина и вообще китайская философия?

Ци – динамическая сила, определяющая появление, развитие и изменение «тьмы вещей» во Вселенной. В человеке – динамическая сила, определяющая возможность действия физиологического механизма. Это важнейшая материя, поддерживающая жизнедеятельность человека. Рассмотрим 4 основных вида *ци*, хотя на практике используется много больше: ни один процесс без специфической для него *ци* осуществляться не может. Это видно и из текста статьи. Называть будем по-русски – энергия.

Изначальная энергия, или энергия поля пилули (юаньци, дань-тяньци). Источник ее – семенная энергия (*цзинци*), которая рождает прежденебесное семя (*сяньтянь-чжи цзин*).

Термин «прежденебесный», или относящийся к «прежнему небу», означает «идеальный». Может означать «врожденный». В человеке это относится к периоду от зачатия до рождения.

Только завяжется зародыш, в центральной его части приходит в движение энергия, образованная прежденебесным семенем. Это и станет изначальной энергией, когда ребенок родится. Эта изначальная энергия в прежнем небе (т. е. до рождения) прикрывается женским возвращением и постепенно пополняется. Лишь в этом случае она может выполнять свою роль. В последующем небе, т. е. после рождения, изначальная энергия, опираясь на семенную энергию, постоянно подпитывается. Только так возможно поддержание постоянной жизнедеятельности человека. Таким образом, крепость внутренних органов и всего человека определяется мощностью изначальной энергии. Так что всё зависит от периода до рождения. Это мы называем врожденными особенностями человека. Чтобы подпитывать изначальную энергию, даосы практикуют пробивание каналов управления и действия (*думай, жэньмай*), чтобы вернуться в прежнее небо и вырастить изначальное твердое тело. До рождения эти каналы считаются сомкнутыми, они образуют кольцо, а после рождения разрываются. Для их соединения даосы кончиком языка, относящемуся к каналу действия, касаются верхнего неба, относящегося к каналу управления. При лечении особое внимание уделяют подпитке изначальной энергией.

Родовая (легочная) энергия (цунци, фэйци). Ее еще называют большой (*даци*). Она собирается в груди, способствуя дыханию легких и кровообращению посредством сердца. Еще говорят: если полдня не есть, то слабеет энергия, а если день не есть, то энергии становится меньше. Это говорит о том, что хотя родовая энергия в груди имеет семенную энергию неба и земли, которую можно заимствовать для возвращения, но еще нужно питание для поддержки. В древнем медицинском трактате «*Линшу*», записанном 2000 лет назад, в главе о гостевой вредоносности, сказано: «Пять злаков (т. е. пища) входят в желудок, ее гуща, слюна-жидкость и родовая энергия образуют три тоннеля. Так, родовая энергия собирается в груди, выходит через горло, проходя по каналу сердца, осуществляет дыхание».

Питающая (желудочная) энергия (инци, вэйци) представляет собой часть семенной энергии, а именно, образованную из тонкого воды и пищи. В «*Линшу*», в главе «Питающая и защитная рождают союз», сказано: «Злаки входят в желудок... их чистое – питающая (энергия)». Т. е. питающая энергия рождается в желудке и питает всё тело. В желудке она помогает перистальтике, перевариванию пищи, удалению. Если в желудке питающей энергии много, то много выходит газов вверх и вниз. Когда больны печень, сердце или желудок, то в желудке энергетический застой, пучит, дыхание не свободное. Поэтому при цигун-терапии занимаются абдоминальным дыханием.

У здоровых питающая энергия проходит вверх по пищеводу и удаляется с отрыжкой, которая чиста и не имеет запаха.

Защитная (кишечная) энергия (вэйци, чанци). Образуется также из тонкого пищи. В той же главе «*Линшу*» сказано, что рождается она из воды и пищи, но грубое в них – защитная энергия, и что выходит она в нижний обогреватель. Опыт китайского автора говорит ему, что это энергия кишечника. Ее задача защищать органы зоны живота, стимулировать перистальтику кишечника, переваривание, поглощение, удаление отходов, поглощение кислорода, удаление углекислого газа. Кроме того, защитная энергия защищает организм от внешних воздействий.

Отметим следующие моменты. Китайская «анатомия» включает разного рода энергии и даже ставит их на первое место по сравнению с форменным телом и его органами. И обнаружено это было давно, на заре китайской цивилизации. И на все процессы в организме китайская медицина дает ответы, включая методы исцеления, пусть они часто совсем не совпадают с европейскими анатомией, физиологией и терапией.

Пространство трехмерное?

Все скажут: да! Всё измеряется длиной, шириной и высотой. Однако многие ответственные коллеги из созданных в городах и провинциях исследовательских обществ гуманитарии считают, что на нас идет четырехмерный мир.

1987 год. Зал дома отдыха одного из подразделений Комитета обороны был переполнен. В центре стоял заместитель командира части, от вида которого сердце начинало трепетать. В окружении людей он был совершенно спокоен и неподвижен. Здесь была его последняя надежда. Год назад в его желчном пузыре обнаружили камень размером 2×2,2 см, а это очень опасно. Обращался в Пекине к врачам китайской, западной и народной медицины, но камень только рос, как бы пуская корни в стенки желчного пузыря. В диагностической карте черным по белому было написано: нужна хирургическая операция! Это означает, он должен лечь на койку и под лучами бестеневого лампы ему сделают разрез более 30 см длиной.

Однако до него дошел слух про работников из Комитета по оборонной технике, которые обладают особыми функциями, могут излучать «истинную энергию» (*чжэньци*) и, не залезая в живот, разбивать камни. Сам он материалист, но, чтобы избежать боли от ножа, пришел заранее и занял очередь первым.

Пришел доктор Ли Юн. С улыбкой поговорил с больным, предложив ему не волноваться и ни о чем не беспокоиться. Просмотрел медицинскую карту. Затем протянул правую руку, развел пальцы и на расстоянии 20–50 см над животом чуть ее потряс. Больной сказал, что почувствовал тепло в желчном пузыре. У народа вокруг расширились глаза. Конечно, Ли Юн «выпустил работу» и использовал энергию, которая проникла в желчный пузырь. Ли Юн подвел и вторую руку, как бы хлопая по камню косо вниз. Раз, другой, третий. В зале застыла тишина. Больной закрыл глаза и не шевелился, так что было не ясно, чувствует ли он что-либо. Ли Юн махал руками несколько десятков раз, потом сказал: «Ладно, приходите завтра».

Больной пошевелился, чтобы убедиться, что всё в порядке. Глянул на часы: не прошло и пяти минут. Душа была полна сомнений – пошел на ультразвуковое обследование. На удивление, оказалось, что камень раскололся на 4 кусочка, из них два мелких уже ушли по протокам. Чудо! Вот Чудо!

На следующее утро он опять стоял в очереди первым. Увидев врача, рассказал о результатах анализа, благодарил.

Ли Юн занимался цигуном лишь два с небольшим месяца, а удалять камни – это его особенность. Он рассказал людям, что удаляет камни не более чем за три раза. В июле 1987 года Ли Юн «выпускал работу» на женщину, 20 лет страдающую сахарным диабетом, и одновременно отвечал на вопросы журналиста.

«Я выпускаю внутреннюю работу, для этого не требуется вращать энергию (*юнь ци*) в районе поля пилули. Шевельну рукой, и она приходит. В любой момент можно выпустить „внешнюю энергию“. Внешняя энергия связана с энергией природы. Излучается особая биологическая энергия, которую в китайской медицине называют истинной (*чжэньци*). Конечно, не каждый человек владеет цигуном, но, я считаю, у каждого есть на то скрытые возможности. Истинная энергия отличается от известной каждому: это биологическое поле тела человека, его еще называют энергетическим полем (*цичан*). И когда его используют, направляя на больного, на его каналы или участки тела, это позволяет отрегулировать нервы, возникают изменения в электростатике и пр., что приводит к результатам, недостижимым для медицины».

Самая большая особенность передачи внешней энергии заключается в том, что, не связываясь ни с кем, можно выпускать в любое время энергию Неба и Земли, а у больного не

бывает побочных явлений. В ради о-лаборатории Пекинского промышленного института у меня анализировали „внешнюю энергию“ и обнаружили некоторые электростатические и магнитные явления, электромагнитные волны, а также вторичный звук.

Внешняя энергия, главным образом, ускоряет биологические механизмы регенерации. Например, эта женщина страдает сахарным диабетом, лекарства ей не помогают. Я использовал метод проникновения энергии (*гуань ци фа*), вводил ее через точку „сто встреч“ (на макушке), вытаскивал через подошвы, создавая цикл. Затем пропускал энергию через поджелудочную железу, чтобы ускорить циркуляцию крови, стимулировать иммунную систему организма. Таким образом повышается сила регенерации. Результат хороший: за 5 сеансов количество знаков „+“ с пяти понизилось до единицы».

...Кадровый работник Министерства транспорта страдал аллергическим ринитом и невралгическими головными болями более 10 лет. Это мешало ему работать. Врачи не помогали. Ли Юну стоило провести лишь три сеанса, как головные боли исчезли совсем, с насморком тоже стало значительно легче.

...Лечил ревмокардит, боязнь ветра, дождя, яркого солнца, пациент боялся даже выходить из дома. После 10 сеансов сердце нормализовалось, пенсионер отправился в путешествие. И так далее.

Как отмечал Цянь Сюэсэнь, явления, демонстрируемые цигунистами, не могут объяснить ни биология, ни физика. В древности буддийская медитация и даосская работа с внутренней пилюлей давали человеку особые функции за пределами пространства и времени, и не стоит связывать это с религиозной мистикой. В старых сказках тоже рассказывается про «глаза на тысячу ли», «уши, следующие за ветром», про возможность спрятаться в земле, воде или огне. И это не случайные фантазии: так, возможно, в те времена наблюдались подобные явления.

Сунь Укун (Сунь Просветленный в Пустоте), царь обезьян, в саду извилистых персиков Яшмового императора (Бога) методом стабилизации тела (*дин шэнь фа*) жил с девятью святыми девами, пришедшими собирать персики. Ныне стабилизация тела (*дин шэнь*) в цигуне относится к обычным действиям. Стабилизация тела позволяет закопать человека в землю, а через какое-то время раскопать живым и здоровым. В Комитете по науке и технике несколько человек демонстрировали стабилизацию тела. Некоторые люди не сгорают в огне. Кто-то узнает иероглифы ухом или ладонью (у нас Роза Кулешова читала текст любой частью тела). Кто-то видит людей насквозь. Кто-то может предсказывать землетрясения. Все эти факты показывают, что стоит раскрыть человека, потренироваться, и проявятся какие-то особые функции.

В 1987 г. по приглашению Чжан Чжэньхуаня из провинции Чжэцзян в санаторий Комитета промышленности прибыл большой мастер цигуна Гао Чжэньган, чтобы лечить старых кадровых работников. У пенсионеров он вызвал большой интерес, все стали проситься к нему в ученики. И он методом проникновения энергии пропустил внешнюю энергию (*тун ци*) через каждого, в результате чего каждый научился без всякой тренировки «выпускать работу» на больных, что очень всех вдохновило, тем более что с практикой уровень работы повышался.

Среди вдохновившихся два месяца назад был и Ли Юн, о котором рассказывалось выше. Он тоже был кадровым работником на пенсии, страдал множеством заболеваний, его мучила бессонница, в почке была опухоль. Когда Гао открыл ему внешнюю энергию, он стал старательно тренироваться и не только избавился от собственных болезней, но у других стал лечить даже трудноизлечимые болезни, став знаменитым целителем. Говоря о будущем, Ли Юн высказал надежду, что наука изучит внешнюю энергию и найдет способы лечения онкологии, сахарного диабета и других трудноизлечимых болезней.

Вопрос: а где находится энергетическое поле, которым пользуются цигунисты? Не в четвертом ли измерении?

Что не тренируется...

Что не тренируется, то отмирает. Или не развивается. Некоторым – далеко не всем – не хочется отмирать, а хочется развиваться. Эти, сообразительные, обращаются к восточным гимнастикам. Почему? А как же наша европейская культура и, в частности, русская? И где тут старое христианство или молодое мусульманство и даже древний иудаизм? Ну, религии средиземноморской культуры думают лишь о душе, а в человеке много и другого разного. И всё требует тренировки. Вот если бы отдельные религиозные деятели не осуждали (Иисус: «Не судите!») занимающихся (мол, в Библии о йоге ни гу-гу), было бы лучше и христианам, и христианству. Ведь нередко сами попы болеют и тайно ходят лечиться к йогам, когда молитвы не помогают.

Вот тело с его мышцами, суставами, связками, внутренними органами, глазами, ушами, мозгом и прочими компонентами. Первые три тренирует западная физическая культура. Не путать со спортом с его перегрузками и неверно поставленными задачами – возвыситься над другими. А почки или уши физкультуру никак не интересуют, хотя они не менее важны, чем, например, бицепсы. Другое дело – индийская йога или китайский цигун: здесь без работы с почками или глазами никак нельзя.

Есть в человеке иерархически более высокие компоненты, чем тело. Это его жизненная энергия. Это – сознание. На что восточные гимнастики обращают первейшее внимание как на более значимое. В целом восточные гимнастики отличаются комплексным подходом, такова их главная ценность.

Еще одна сторона подхода: ритмы. На одно дыхание приходится 3–4 удара сердца. Почему же создатели и сторонники физкультуры «забыли» связать движения тела с этими ритмами, как будто это для них новость? Учитываешь – и эффект будет совсем другой. Есть в восточных гимнастиках и более тонкая вещь: учет направления. Работа лицом на север совсем не то что работа лицом на восток. Не случайно в тайцзи-цюане тренируются лицом к восьми направлениям, чтобы взаимодействовать с энергиями данных направлений. Не говоря уж о лечебных гимнастиках, где, в зависимости от синдрома, нужно стоять в своем направлении: печеночнику лицом на восток или запад, и т. д.

Важная часть тренировок – *комплексный подход*. Даже на своей родине, в Китае, среди моря книг о китайских гимнастиках с большим трудом можно выискать серьезную книгу с комплексным анализом потребностей человека в тренировках и описывающих нормальный образ жизни, имея целью здоровье, долголетие, высокую работоспособность и, как результат всего этого, *радость жизни*. Естественно, нельзя обойти и духовную сторону, тоже требующей определенной работы над собой. Ибо проявляя разного рода гордыню, эгоизм, ни в каких видах тренировки высоких результатов не достигнешь.

Такой вопрос: где тренироваться? Нужны ведь залы, стадионы. Такой вопрос в старой примитивной туристской песенке задает баба Люба:

*Где ж тренироваться, милый мой дедочек?
Где ж тренироваться, Вася-василечек?*

И что ей отвечает дед Василий?

*В турпоходе бабка, в турпоходе, Любка,
В турпоходе, ты моя сизая голубка.*

У нас, сторонников восточных гимнастик, преимущество: мы можем заниматься где угодно. Получил инструкции от тренера – и занимайся самостоятельно. Как жители Окинавы, изучая каратэ: натренировались – и, безоружные, побили вооруженных японцев. Нельзя только тренироваться во время грозы и других природных катаклизмов. Нельзя, чтобы продолжительность тренировки превышала допустимый предел, иначе возникает опасность энергетических ударов, потери сознания, за чем должны следить и тренер, и сам занимающийся. Невозможно долго заниматься в дни больших религиозных праздников, поскольку энергетика пространства бывает повышенная. То же самое наблюдается и в зонах с повышенной энергетикой – например, местами в горах. В Тибете предпочитают медитацию, а цигун там особый, да и сами тибетцы адаптированы к местной энергетике. Нам же там трудно.

Если человек не почувствует прелести занятий восточными гимнастическими, то он их оставит, даже если ему от этого станет несколько хуже. Будет оправдываться: нет времени или придумает еще что-нибудь для оправдания собственной лени. Ведь работа над собой – это всё же работа, а лень – главный враг саморегуляции. А сидение в очереди к врачам требует гораздо больше времени и, главное, не приносит никакого удовольствия, не то что цигун. Тут можно рекомендовать богатый опыт наших коллег по релаксации другого рода: устраивать совместное чаепитие с беседами о китайских чаях и вообще о китайской культуре, поездки на природу, где энергия огня, исходящая от костра, и энергия пищи, приготовленной на этом огне, обладают особой спланивающей магией.

Пусть говорят, что нельзя объять необъятное, но ведь нас никто не торопит! И еще: начинать никогда не поздно!

Здоровье и духовность

Как известно, физическое здоровье тесно связано с эмоциями и духовными устремлениями. Так, еще 2,5 тысячи лет назад в книге «Трактат о внутреннем» (*Нэй цзин*), традиционно приписываемой Желтому императору (Хуанди), отмечается, что злобный, желчный человек страдает печенью, у любящего понить, потосковать заболевают легкие и т. д. Первое не вызывает ни у кого сомнений, о втором мы не раз читали в русской классической литературе – например, про девушек, тоскующих о любимом и наживающих чахотку. Духовной стороной пропитаны русские сказки, былины. Нередко читаем, что только помогая другим можно добиться собственного счастья. У китайцев иероглиф «гуманность» состоит из двух элементов: «человек» и «два», что комментарию не требует.

Возникает вопрос, откуда Желтый император, живший почти в каменном веке, и другие мудрецы древности знали то, что раньше называли законами, данными Богом, а современные люди науки – законами Космоса? Хорошо, Хуанди (по легенде) обучала Чистая Дева (Су Нью) и другие, но откуда знали они? Исторически известно множество случаев получения знаний извне. Библейские герои получают информацию от ангелов, архангелов (более высоких по иерархии ангелов) и даже от самого Бога, как Моисей, связывавшийся с Богом через огненный куст (неопалимая купина). Греческие мифы насыщены описанием контактов с богами. Подобные примеры можно найти у всех народов, но серьезная наука к мифам и легендам серьезно не относится. Вообще-то напрасно: мифы и даже сказки отражают действительность, но в присущей им манере.

Можно заметить, что многие мудрецы древности, а возможно, и все получали информацию от кого-то помимо Бога или ангела: Сократ – от Демония (духа), Конфуций – от Чжоугуна (основателя династии Чжоу, жившего за 1200 лет до него), и пр. Секта ессеев, воспитателей Иисуса, обучала своих членов пророчеству, а это один из сложнейших вариантов получаемой информации. Сам Иисус постоянно ссылается на своего (и нашего) Отца.

Нам неизвестно, как определять, от кого идет информация, но она идет людям постоянно на протяжении всей истории человечества. Все слышали про нашу современницу Вангу, за 2–3 года предсказавшую гибель «Курска» в морских пучинах, но кто верит пророкам? Подумали, что речь идет о городе, а тогда это явная чушь. Часто информация приходит во сне. Известные примеры: Менделеев во сне увидел свою знаменитую таблицу, Кекуле – структуру бензола, революционную по тому времени. От кого пришла – неизвестно.

Можно прийти к выводу, вообще вся новая информация поступает на сознание человека извне, ибо сознание, логика способны только переставлять местами и изменять масштаб (Гулливвер у лилипутов или великанов). Конечно, способности получать информацию у людей различаются. Они развиты у лиц творческих, но и у других бывают прорывы. Куда? Где хранится вся информация? Ответа пока нет, есть только название: поле информации (или поле разума). Нет ответа и на более общий вопрос: что такое информация и в каком виде она поступает на сознание. Выявить, что такое мысль, несущая информацию – стратегическое направление науки будущего, поскольку это очень иерархически высокая энергия, способная управлять другими более низкими по иерархии энергиями (четырьмя взаимодействиями). Заметим, что это особая энергия, а не просто энергия очень высокой частоты, так как волны разной частоты друг с другом не взаимодействуют и не управляют друг другом.

Известны некоторые свойства мысли. Например, сходные мысли притягиваются: стоит подумать о чем-то и тут же появится множество близких мыслей. Известно и что необходимо для получения новой информации, т. е. для творческого экстаза (творческий акт всегда сопровождается экстазом – вспышкой радостного удовлетворения). Это высокий уровень энергетики тела, точная направленность на цель и расслабление тела и сознания. Многим

трудно обладать высокой энергетикой и расслабиться, они растрчивают свою энергию куда попало и потому не способны ничего создать – ни в науке, ни в искусстве.

Древние общества были более расслабленными, чем мы, застрессованные современной западной жизнью. Люди жили не на логике, а по традициям предков. Традиционное, оно же деревенское, общество почти не развивалось, прогресс был крайне медленным. И тем не менее, люди знали и свою историю, и историю Земли (о «битве богов», о потопах и пр.), и основные законы человека. К этим законам можно отнести следующее (это можно найти во всех древних учениях). Закон свободы воли: человек может поступать произвольно, не ограниченный биологическими законами. Закон кармы или причинности – ограничитель первого закона. Закон любви – основной закон, на котором всё в мире построено. Нарушаешь – страдаешь. Как следствие – закон «не убий». Китайские буддисты говорят: «*бу сы шэн*» – не умертвляй живого. В Библии закон «Не убий» в Ветхом завете стоит на 6-м месте, а в Новом – на третьем (на первом «Чти Бога», на втором «Чти родителей»).

Люди в массе никогда не умели получать информацию извне, этим занимались жрецы. Они готовили себе смену, давая знания, подбирая способных учеников – всеобщего образования раньше не было. Ныне *способных получать полезную информацию из пространства следовало бы ценить и беречь, считать их достоянием страны и всего человечества*. Ниже приведены примеры полученной информации.

«К концу (второго) тысячелетия на самом деле наступил кризис в десятках отраслей медицины. Знание одного только устройства тела заведомо обрекает врачей на боязнь лишней раз убедиться в своем непонимании причин заболеваний».

Подобные слова можно видеть во многих текстах посланий, полученных из разумного тонкого мира (назовем его так). К счастью, время вульгарного материализма постепенно проходит и все большее число людей задумывается о «случайных совпадениях», вещих снах, интуитивных подсказках, душе, Боге, законах Вселенной и смысле жизни. Само явление получения информации из тонкого мира, в зависимости от способа, имеет разные названия: биолокация, радиэстезия, спиритизм, автоматическое письмо, прокладывание канала (чел-нелинг) и пр. Большими тиражами выходят книги, написанные таким способом. Пожалуй, наиболее известная из них – «Беседы с Богом» Н. Д. Уолша.

Приведем несколько примеров получения информации с помощью маятника и алфавита. Немецкий ученый А. Штангл, автор руководства по работе с маятником, пишет: «Сегодня... естествознание начинает преодолевать им же установленные границы, по мере того, как открывает для себя мир всем движущей, таинственной – поскольку необъяснимой – энергии, являющейся одновременно как силой созидания и сохранения Вселенной вообще, так и основой материи и духа». Затем он цитирует слова великого естествоиспытателя Макса Планка: «Материи самой по себе не существует. Существует единственно животворящий незримый бессмертный дух как первооснова материи, которого я не боюсь назвать Богом».

Полтора столетия назад А. Кардек изложил откровения, пришедшие из высших сфер в виде стройного нравственного философского учения о строении Вселенной, под названием спиритизм. Вот какие определения души и духов мы у него находим.

«Душа – это воплощенный дух. Прежде чем соединиться с телом, душа является одним из разумных существ, населяющих незримый мир и облачающаяся на время в плотную оболочку, чтобы очиститься и приобрести знания и опыт. Духи имеют разные ранги согласно степени достигнутого ими совершенства. Если рассматривать общие характеристики, то можно свести их к трем главнейшим. Чистые духи – это духи, достигшие совершенства. Духи второго ранга достигли середины восхождения: желание добра – их главная забота. Духи несовершенные – их отличают невежество, желание зла и все дурные страсти, задерживающие их в продвижении. Чистые духи суть посланцы и исполнители Божьи, они исполняют приказания Его, дабы поддерживалась гармония вселенская. Быть рядом с

людьми в критические для них мгновенья, побуждать их к добру или искуплению ошибок, отдаляющих их от высшего блаженства, есть для духов этих дело самое любимое».

Кардек задает вопросы и получает ответы.

Влияют ли духи на наши мысли и действия?

«В этом отношении их влияние более велико, чем вы полагаете, ибо часто именно они направляют вас».

Как различить, идет внушаемая мысль от хорошего или плохого духа?

«Рассмотрите ее повнимательнее: советы хороших духов всегда благи и ведут к благу, различать же вам».

(Заметим: светлые духи ни к чему не принуждают, только советуют, не нарушая Закон свободы воли, темные же могут что-то требовать. Вообще же различать трудно, ибо темные притворяются светлыми и часто обманывают.)

Могут ли духи знать наши самые заметные мысли?

«Нередко они знают и то, что вам хотелось бы скрыть от самих себя. Ни поступки, ни мысли не могут быть от них скрыты».

Что думают о нас духи, окружающие нас и на нас смотрящие?

«Всякое бывает. Озорным духам весело, когда они устраивают вам мелкие проделки. Духи же серьезные жалеют вас в ваших невзгодах и стараются помочь вам».

Эти несколько основополагающих понятий открывают нам безграничные возможности получения помощи от духов высокой иерархии – светлых сил, как они себя называют. Такие сообщения получают медиумы – посредники между физическим миром и духовным (астралом, по одной из терминологий). Следует, однако, заметить, что для общения с чистыми духами надо и душу иметь чистую, и веру истинную, и намерение оказать помощь искреннее.

Вот несколько тезисов из полученных 23.11.2002 г. текстов. Следует, однако, учитывать, что некоторые стилистические неточности обычно бывают вызваны не «неграмотностью» источника, а несовершенством приемника: наше сознание – не идеальный приемник.

«Верой в Бога, понимая это правильно, можно любое заболевание лечить. Но понятие Бога требует от человека истинной веры. Всякие стремления в решении людьми их свободного вероисповедания похвальны. Жизнь у всяких народов строится в религиозном справедливом понимании ценности человеческой жизни. Заботу о правах человека правительства полностью берут на себя. Но от того, как понимают народы зло и добро, зависят жизни людей».

Бог дал лишь несколько законов. Зная их, едва ли люди умирали бы так рано. Если их исполнять, забудут люди о болезнях и страданиях. Законы эти ставят жизнь человека на первый план. Себя познать надо человеку за свою жизнь. Зло оставляет в душе человека следы. Нетрудно понять, что причиной заболеваний, жертвами которых становятся едва ли не все люди, стало традиционное ужесточение душевных взглядов на жизнь».

Прозрение всемерное даст улучшение здоровья. Но больше всего любое заболевание к себе требует правильной любви (лучше было бы переставить слова: любое заболевание больше всего требует правильной любви к себе). Работ обстоятельств очень часто многие люди считают себя. Но от самих людей зависит их еда. Оспорить можно отношение многих людей, лишаящих свое тело самых необходимых строительных материалов. Рабские свои вредные привычки устранять многие не хотят».

Новое строение здоровых клеток зависит не только от рационального питания, но и, главным образом, от того, какие личные душевные качества человек хочет передать людям».

Бог дал еще главный закон людям: любить людей, как самого себя. Но правда больше всего заключена в том, что понимание любви к людям полностью неверно у большинства людей. Утрированно, очень многое люди тешат себя мыслью о милосердии, если мило-

стыню отдают нищим. В этом мимолетное есть чувство. В любви к ближним Бог ставит заботу о душевном участии к невзгодам любого человека. Но, чтобы соблюсти заповедь Бога, не стоит всем без разбору отдавать свое время, всякий раз выслушивая негативные терзания, или свою честно заработанную зарплату, вовсе не лишнюю в семье. Судить никого не надо. Лишь Бог судья для всех.

Многие верующие стремятся пройти соборование как защиту от болезней. Но правильное святое действие окажет помощь только лишь тем людям, которые лишены греха осуждения. Рабство многие люди ожидают от своих грехов. Они знания новые о Боге любящем должны иметь.

Бог для всех людей законы любви дал. И Бог всем олицетворяющую любовь дал душу. Именно она правдивым является советчиком на пути каждого человека.

Знания духовной нетленной природы человека является новой могучей силой для нравственного подъема большинства людей. Всякие сомнения в Боге и духовном происхождении человека несут вред своему здоровью. Многие свою душу знают и часто о ней заботливо вообще боятся говорить. Но понимание души – это основа здоровья. Знание и исполнение законов Бога – это оживление тела от любой болезни. Бог дал всем любовь как источник жизни».

К медиуму приходит Лиза, ей 27 лет. В течение 5 лет ее мучают головные боли и другие болезни, преследуют страхи. Общее состояние подавленное. Под диктовку медиума она записывает:

«У нее общие устойчивые депрессивные состояния вызваны тем, что она бредовую идею грешной жизни для себя приняла за истину. Разумом большие грехи она себе вообразила. Своими мрачными мыслями свое здоровье она разрушает. Жизненно важно понять Лизе ущербность своего мышления и только трудная, но необходимая работа со своими мыслями даст ей удивляющие всех результаты. [Следующие] утверждения надо постоянно говорить про себя:

1. Я пользуюсь исключительно законами любви, а не страха.

2. У меня теперь новая жизнь.

3. Усваивает мое подсознание желание только здоровья и счастья. Новые травмирующие психику события, жертвою которых

она была бы раньше, могут теперь ей показаться безобидными. Всякие большие судьбоносные перемены в жизни она будет воспринимать с радостью, а построить поведение легко помогут ей законы мысли. Терпеливо она должна повторять эти установки, и за недолгое время ее жизнь начнет меняться... Постоянное обвинение себя приводит к депрессии, и рождающиеся злые мысли ставят собственному телу нравственно губительную программу».

В начале XX века Эмиль Куэ в работе «Сознательное самовнушение как путь к господству над собой» писал: «Бессознательное Я заведует не только отправлениями всех наших органов, но и управляет всеми нашими поступками, чем бы они ни вызывались. Очень многие люди больны физически или душевно только потому, что они *воображают* свою болезнь – безразлично, телесную или психическую. Но если бессознательное Я служит источником многих наших страданий, то оно же, с другой стороны, может способствовать также и нашему исцелению от физических и душевных недугов, настолько велико его могущество над нашим организмом. Основные принципы выражаются несколькими словами: в каждое данное мгновение можно думать только об одной вещи и каждая мысль, овладевающая нашим сознанием, становится для нас истиной и стремится превратиться в действительность».

В задачу парапсихолога входит объяснение информации в зависимости от мировоззрения и духовной зрелости обратившегося к нему человека. Нужно кратко объяснить суть

метода воздействия на подсознание и рекомендовать современные издания, просто и ярко объясняющие воздействие могучей силы, находящейся внутри каждого из нас. Эта сила – подсознание, высшее Я, Бог, ангел-хранитель – мы точно не знаем. Главное – верить в исполнение своего желания. «По вашей вере будет вам».

В другом случае, примерно за год до заболевания, было необычное сновидение. И. С., 65-летней женщине, приснилась она сама, но не живая, а как манекен. Она у этого манекена, т. е. у себя, вынимает глаз, держит его на ладони, рассматривает, и глаз как бы усыхает, ссыживается. Она в страхе хочет вернуть его на место, но манекен пропал. Она проснулась.

Спустя год врачи поставили ей диагноз: разрыв сетчатки левого глаза и предложили операцию. Это стоило ей больших денег – помогли родственники, друзья. После операции у нее возникло ощущение повязки на глазу. Прошел месяц – она была в отчаянии: дорогостоящая операция зрение не вернула. Но помощь пришла с другой стороны. Светлые силы объяснили глубинную причину ее заболевания: у нее не сложилась личная жизнь. Она всегда считала себя некрасивой и недостойной любви мужчин, не любила смотреться в зеркало и не понимала, что отрицая себя, нарушает заповедь «возлюби себя». Ее душа долгие годы была скована этим и буквально не видела всю красоту и радость земной жизни. Она воспринимала себя только как тело. Именно поэтому она увидела себя во сне как неодушевленный манекен.

Услышав о таком диагнозе, И. С. с удивлением всё подтвердила. Светлые силы продиктовали установки, которые она должна повторять про себя ежедневно.

- «1. Я здоровая и молодая женщина.*
- 2. Все люди рады видеть меня.*
- 3. Мое зрение улучшается, и радость приходит в мою жизнь».*

Она с огромной верой стала произносить про себя эти фразы. Через 3 месяца с радостью рассказала про сон, который только накануне увидела. Она находится в комнате. На стене напротив висит большое зеркало. Она видит себя во весь рост. Рядом стоит женщина и предлагает: «Повернись налево, а теперь посмотришь вот так». И. С. с удовольствием рассматривает себя со всех сторон. Ее оба глаза здоровы.

При новой встрече И. С. была уже совершенно другой: улыбалась, была полна оптимизма и веры в чудесную силу подсознания. Приводим с сокращениями текст полученного объяснения сна:

«Сон означает реальные будущие события. Стала изменять И. свои мысли, и новая запись в подсознании излечивать начала глаз. Работу мысленную надо продолжать делать, и живые клетки заменить должны к лету все пострадавшие.

- 1. Решительно я отвергаю все тревоги.*
- 2. Я полностью буду здорова к лету.*

В сознании и подсознании уже угнетающих мыслей нет. Терпеливо надо относиться к себе, и запомнит тело радостные установки, которые тесно связаны с нервной системой. Знаний у нее совсем мало о Боге, но понимает И. добро и зло правильно. Лишние свои комплексы упорством она уберет. Радостные у нее впереди будут годы».

Можно быть уверенным, что даже если зрение и не восстановится полностью, установки создадут положительные перемены в ее жизни. Ведь во сне, когда она захотела вернуть глаз манекену, он исчез! Она теперь едина как триединое существо – душа, ум, тело.

Очень неожиданное было сообщение 7.10.2002 г. Пришла Л. К., женщина средних лет, явно очень тонко чувствующая сигналы тонкого мира. Как оказалось позже, у нее хорошие способности медиума, о которых она знала, но не очень придавала этому значения. Полученная для нее информация удивила нас обоих:

«Большие, глобальные сейчас с людьми происходят изменения. Не дано всем людям новые узнать заранее события. Бог воззвание дает всем людям: мысли иметь добрые.

Даст тогда Бог здоровую долгую жизнь таким людям. Понимать крайне важно теперь закон мысли, и земное воплощение сейчас дано людям для перехода в очень значимые для души зоны эволюции. Для недумаяющих людей, из-за денег лишаящих себя покоя, очень скоро наступят времена сложных болезней, которые врачи не смогут лечить.

Вся эта необычная информация, едва понимаемая людьми бездуховными, дана для всех. Лично от вас требуется говорить об этом очень многим, и жестокие болезни вас не коснутся. Большие, всемерные усилия помощи другим людям проверкой вам являются для дальнейших жизненных успехов.

Большие возможности управления мыслями дают достаточно быстро исцеление от болезней. Жизнь людей зависит от Бога, однако Господь знаки многие дает людям. И когда человек хочет сам жизнь свою посвятить делу служения людям, Бог таким всячески помогает во всех делах на земных дорогах.

Все Божественные идеи добра и любви едва ли укромно надо держать в себе. Времени терять не нужно, и знания необходимо людям давать о Боге и душе для того, чтобы всем жертвами болезней неизлечимых не стать».

Получаемая информация нами не редактирована, оставлено всё как получено. Заметим, что стиль как бы религиозный, однако другим медиумам приходят тексты и на «научном» языке, где вместо слова «Бог» могут быть «космос», «духовные законы Вселенной» и пр.

Тому, кто с иронией относится к медитативным сообщениям, можно напомнить старую китайскую мудрость: «Солнце не виновато, что слепой не видит своего пути».

Литература

1. Антон Штангл: Маятник – от болезни к здоровью. «Питер», СПб, 1997.
 2. Аллан Кардок: Книга духов. «Ренессанс», М., 1993.
 3. Эмиль Куэ: Созидательное самовнушение как путь к господству над собой. «КСП», М., 1996.
 4. М. М. Богачихин: Атака из ниоткуда. В книге «Парапсихология в России и за рубежом». Издательство К. Кравчука, М., 2003.
- М. М. Богачихин парапсихолог, востоковед.
Н. А. Стояновская парапсихолог, медиум.*

Китайская медицина и будущее человечества



М. М. Богачихин перед каменными скрижалями в г. Сучжоу.

Китайская медицина имеет мало общего с европейской, однако, она не менее, а иногда и более эффективна. На основе теории китайской медицины в течение тысячелетий лечили больных на территории, где проживало до половины человечества (в разные эпохи эта доля была различной). Медицина Китая имеет параллели с индийской медициной (аюрведой). Для европейских медиков теория китайской медицины выглядит, мягко говоря, непонятной. Поэтому европейский врач, использующий методы китайской медицины, или ограничивается лишь теми методами, которые укладываются в прокрустово ложе европейского подхода, или переходит на китайскую теорию, отказавшись от европейской. Чтобы «проникнуть в тайны» восточной, в частности, китайской медицины, требуется разобраться в основных понятиях, с которыми работает китайский врач. Задача эта крайне не простая. Рассмотрим основные понятия китайской медицины.

Энергия (ци)

*Ци имеет три значения. 1) Воздух, газ. 2) Энергия вообще. 3) Жизненная энергия живого организма (то, что Месмер называл «жизненный флюид»). Как подчеркивается в серьезной литературе по медицине и китайским гимнасткам, в данных отраслях знаний речь идет не о воздухе, которым дышат, или газе, а главным образом, о жизненной энергии. Задача исследователя – дать физическое объяснение, что это за энергия, не относящаяся к четырем известным взаимодействиям, каковы ее свойства. Индийцы эту субстанцию называют *прана*.*

*Помощь в изучении *ци* могут оказать люди, занимающиеся восточными гимнастками: йогой, цигуном, тайцзи-цюанем и пр. Они, зачастую, имеют опыт общения с особой «реальностью, данной в ощущениях». Мало того, они могут управлять этой энергией как внутри своего организма (речь идет о *нэйци*), так и вне его (*вайци*).*

*Разобравшись с *ци* в принципе, следует обратить внимание на ее виды: меридианальная энергия *цзинци*, защитная энергия *вэйци*, болезненная энергия *бинци*, отравляющая энергия *дуци*, вредоносная *сеци*, изначальная *юаньци* и многие другие.*

*Важная формула китайской медицины: мысль (*и*) ведет энергию (*ци*), энергия ведет кровь.*

Мысль (*и*)

Раз жизненная энергия управляется мыслью (или мыслительной энергией *ици*), значит, мысль – иерархически более высокая энергия. И разобраться в сути и – задача более грандиозная.

На овладении мыслью основаны восточные гимнастики. Тренируют хранение мысли в одной точке или зоне. Не сосредоточение, требующее напряжения сознания, а хранение. Тренируют перемещение мысли по энергетическим каналам или вне их, ведя *ци* (*синци*). В современном Китае работа с мыслью впервые описана в книге [1], посвященной цигуну. Существуют и древние записи, начиная с «*Хуанди нэйцзин*», но тексты там обычно символические, поэтому мало понятные и самим китайцам.

Специально посвящены работе с мыслью в тайцзи-цюане книги [2] и [3]. Однако главный метод работы с мыслью – медитация. О древнем методе медитации, названном «остановка и созерцание», можно прочитать в книге [4], в приложении. В этом методе сначала останавливают перескакивание мысли по ассоциативным цепочкам, а потом так или иначе просматривают возникающую информацию.

Поскольку мысль управляет энергией, то остановка хаотических скачков мысли и направление мысли на определенное действие приводит к положительному результату. Это может быть снятие спазма или другое терапевтическое воздействие. Результаты экспериментов в Китае под эгидой науки, названной гуманология, приведены в книге [5]. Один из докладов, показывающий невозможность сочетать западную науку с китайской медициной, цигуном и так называемыми «особыми функциями» (*тэи гуннэн*), назван «Кризис современной физики». Т. е. многочисленные опыты телепортации, проводившиеся с Чжан Баошэном, быстрое покраснение зеленого яблока и наоборот, переход от спелого к зеленому, восстановление сломанной иглы и пробитого светодиода с помощью мысли и многое другое фиксируются людьми и приборами, но объяснения пока не имеют.

Сказанное подтверждает, что изучение мысли: ее свойств, методов управления и способов воздействия с ее помощью – важная научная проблема. Автор имеет свое мнение по затронутой теме, но здесь речь о постановке задачи для исследований.

Любая энергия образует поле. Жизненная энергия в организме образует биополе.

Биополе (*тичан*)

Термин «биополе» предложил А. Гурвич в 1944 г. для объяснения силы, которая заставляет клетку развиваться в орган и т. п. Поля имеют и неживые объекты. Так, в полумраке, в тени, 100 % наблюдателей видят поле крупного (20 см) кристалла кальцита. Поле вокруг кисти (своей или чужой) в тех же условиях видят 70–80 % нетренированных наблюдателей. В отличие от магнитного или гравитационного поля, ослабляющегося обратно пропорционально квадрату расстояния, данное поле имеет четкую границу, у живых объектов иногда несколько размазанную, но все же границу, что невозможно для известных полей. То, что мы называем биополем, китайцы называют *тичан* – поле тела или *жэньтичан* – поле человеческого тела.

Полей, как и *ци*, несколько видов. Выяснив в принципе, что такое энергия, следует заняться систематизацией.

Нам не известна физическая природа ни энергии *ци*, ни мысли *и*, ни биополя *тичан*, хотя многие лица так или иначе их наблюдают, с ними взаимодействуют, ими управляют, их используют, в частности в медицине. По этой причине не известно, на каких принципах следует создавать приборы – анализаторы, генераторы. Известен Инюшинский прибор,

использующий биообъект (семена) в качестве датчика и фотоумножитель в качестве фиксатора. Прибор использует некую корреляцию между состоянием *ци* и физическими полями. Какие-то биополя коррелируют с токами СВЧ, поэтому для анализа можно использовать эффект Кирлиан. Известны и другие опыты, однако они не дают ответа на главный вопрос: какова физическая природа данной энергии. Объяснения типа «это другое измерение» или «это другой план» (астральный, ментальный) тоже требуют расшифровки с позиций современной физики (если это вообще возможно).

Пять стихий (у син)

Китайский цикл пяти стихий (отличающийся от индийских стихий, располагающихся иерархично) также требует физической трактовки. Когда речь идет о делении года, суток или другого космического цикла на пять частей, вопросов не возникает. Совсем другое дело – например, пять внутренних органов.

Почему китайские мудрецы все предметы и явления решительно отнесли к пяти стихиям? В чем здесь физическая сущность?

«Пять стихий» или «пять первоэлементов» – европейские термины, никак не раскрывающие суть китайского понятия и наоборот, вводящие в заблуждение. На самом деле имеется в виду пять ходов. Каждый ход – другое качество энергии. В продолжение цикла энергия качественно меняется. Так, энергия весны совсем не то, что энергия лета. Это легко понять и почувствовать, но требуется физическое объяснение, подтверждаемое, скажем, математическими формулами.

Кроме «пяти стихий» в китайской науке и практике используются и другие циклы: девятиричный, восемь триграмм, 64 гексаграммы и прочие, требующие изучения с позиций западной науки.

Энергетические каналы (цзинло) и точки (сюэ)

Некоторые энергии движутся в теле по продольным (*цзин*) и поперечным (*ло*) каналам. Каналы или их фрагменты могут ощущаться пациентом в случае иглоукалывания или прижигания (т. е. при их активизации), а иногда проявляются на коже, также фрагментарно. Древние врачи ощущали или видели каналы, что позволило им так подробно их описать. Это касается и точек. Физическую сущность каналов и точек также необходимо выявить. Тогда можно будет понять, почему западная медицина долгое время не хотела признавать их существование и, тем более, функциональное назначение.

Энергию *ци* и биополя (оставим этот термин как временный) осязают не менее 70 % людей после первых же занятий, а до 10 % видят ауру (свечение над головой), некоторые из них – в цвете. Вопрос: что они видят? Что за информацию таким образом передает природа и зачем?

Информация (синьси)

Человек с помощью пяти органов чувств и интуиции, как показали многочисленные эксперименты и жизненный опыт, при каких-то условиях может получать информацию дистантно на любом расстоянии и для любого момента времени. Это касается человека, животных, растений. И вот вопрос: что такое информация в природе? Где она хранится и каким образом? Что и как в организме воспринимает отдаленную информацию? Как излучает и излучает ли? Какова скорость распространения и существуют ли для нее препятствия?

Собственно, почти те же вопросы, что можно задать в отношении мысли, так что напрашивается вывод, что мысль и информация (которую несет мысль) – субстанции одного порядка.

Ответы на многие приведенные вопросы можно найти только в древних учениях (ментальный план, *акаша*), но задача – дать им физическое объяснение. Или какое-то другое на основе западной науки. Или, что скорее, западной науке пора перестраиваться.

Заключение

Как говорят, в науке новые идеи не побеждают, пока не вымрут сторонники старых. Корифеи науки – обычно люди преклонного возраста, отягощенные устаревшими знаниями, а главное, не занимающиеся восточными гимнастками, потому не имеющие «реальности, данной в ощущениях» (возраст здесь – не годы, а консервативный образ мышления, не допускающий смены парадигм). Так что решать поставленные проблемы – задача для молодых, активно занимающихся самосовершенствованием.

Когда человечество в лице передовых ученых получит ответы на указанные проблемы и освоит эти энергии (все приведенные субстанции можно рассматривать как энергии), это будет уже другое человечество – так называемая шестая раса. Путь этот неизбежен. Потому Е. Рерих и писала: «Не опоздайте с изучением психической энергии» – возможно, это важно для выживания человечества.

Литература

(переводы книг с китайского языка, комментарий – М. М. Богачихин)

1. Чжао Цзиньсян: Чжунго хэсян чжуан цигун. Пекин, второе издание, 1987. – Китайский цигун, стиль «Парящий журавль». «Аста», СПб, 1993. «Издательство К. Кравчука», М., 2003. Гимнастика с использованием сознания, энергии и движений тела.

2. Ван Юнцюань: *Ян-ши тайцзи-цюань шу чжэнь*. «Жэньминь тиюй чубаньшэ», Пекин, 1995. – Секретные техники тайцзи-цюаня стиля Ян. «Издательство К. Кравчука», М., 2003. Книга, как и следующая, о работе смыслеобразами.

3. Вэй Шужэнь: Истинная техника тайцзи-цюаня стиля Ян. «Издательство К. Кравчука», М., 2006.

4. Ма Цзижэнь: *Чжунго цигун сюэ*. «Шэньси кэсюэ цзишу чубаньшэ», Сиань, 1983. – Китайское учение о жизненной энергии. «Тимошка», СПб, 1996. Капитальное исследование цигуна.

5. М. М. Богачихин: Парапсихология в России и за рубежом. Исследование сверхвозможностей человека в Китае. «Издательство К. Кравчука», М., 2003. Книга об опыте автора в исследовании возможностей человека.

Часть II ПО МАТЕРИАЛАМ КИТАЙСКОЙ ПРЕССЫ



Медный человек времен династии Сун (960-1279)

Глава 1. Мастера

Беды и трудности лишь закаляют

Способный студент национальности «И», выросший среди запутанных гор провинции Юньнань на юге Китая, Ван Цзя-линь, учился на физфаке Юньнаньского университета. Этот 20-летний юноша умудрился переболеть язвой 12-перстной кишки, нервным истощением, гепатитом, у него выпадали волосы по причине болезни печени, качались зубы, усиливалась близорукость. Он, конечно, обращался к врачам, но западная медицина особого эффекта не давала. Знакомый профессор рассказал ему, что страдал гипертонией, но позанимался цигуном и получил облегчение. Ван заинтересовался. И вместо того, чтобы планировать поступление в аспирантуру, куда его пригласили еще до окончания университета, начал практиковать цигун «возвращение к единому и прочистка» (*гуй и цин цзин*) и «ведение-привлечение» (*даоинь*). Через 3 месяца исчезли ревматические воспаления суставов и нервное истощение, гастрит ослабился, зубы окрепли, волос стало больше. Еще через полгода непрерывных занятий не стало гепатита, сила зрения с 0,7–0,8 восстановилась до 1,5. Удивившись результатам, Ван решил заняться изучением цигуна и засел в библиотеке. И нашел отрывочные материалы по цигуну у таких классиков китайской философии, как Мэн-цзы, Лао-цзы, Чжуан-цзы, Чжу Си, у поэта Су Дунпо (Су Ши) и даже у Эйнштейна. Но у них не проглядывалась цельность. Тогда он занялся собственными исследованиями.

Древние описывали «шесть проникновений» в пространство (*лю тун*). Например, говорили, что цигунист высокого уровня, находясь в цигун-состоянии, может на расстоянии почувствовать (*яочань*) мыслительную деятельность стоящего рядом человека. Как говорится, читать его мысли. За рубежом тоже описаны такие эксперименты. И Ван первой темой своих исследований выбрал «Функции дистантных ощущений в цигун-состоянии». Заработав немного денег и продав часы, бывшие большой ценностью в те времена, тем более если они были швейцарские, Ван с двумя приятелями купили простенькое оборудование и поселились в старинной кумирне с великолепными видами вокруг, чтобы заниматься цигуном и вести исследования. Это было в начале 60-х годов XX века.

Чем они занимались, собравшись в соседнем леске? Во-первых, статической работой (*цзингун*). Во-вторых, мысленно представляли различные геометрические фигуры. Измеряли результаты. Через 3 месяца подвели итог: цигун-состояние возникало в 34 % случаев. И сделали вывод: дистантное восприятие существует реально. Результаты направили в один из НИИ.

В Китае началась «культурная революция». Политическая борьба в верхушке страны вылилась в разного рода погромы, в основном, против интеллигенции, особенно против учившихся в Советском Союзе. Закрылись школы и вузы – все «делали революцию». Но был и плюс: отменили плату за проезд. Воспользовавшись этим, Ван объездил много городов, начиная с Пекина, где в парках «кланялись учителям», прося научить методам тренировки. Но судьба изменчива. Его обвинили в шпионаже и посадили в тюрьму. (Как это нам знакомо! Последним «шпионом», «работавшим на Англию», был, кажется, Ворошилов.) Помогали друзья: приносили книги по цигуну. Чернышевский, находясь в тюрьме, написал книгу «Что делать?», писал журнал «Цигун и наука», откуда мы берем данный материал. Ван тоже написал книгу – о цигун-терапии. Это несмотря на избиения: ему сломали три ребра, вывихнули правую кисть. А он, воспользовавшись случаем, занимался лечением с помощью цигуна, на сей раз не от внутренних болезней, а от наружных. И доказал: все вылечил, от физических

травм не осталось и следа. Помогло «хранение мысли в поле пилюли при полном расслаблении всего тела», когда чувствуешь себя как бы пьяным.

В 1971 г. его освободили, однако книгу, спрятанную в одеяле, он не нашел. Одеяло тех времен – ватное. В нем спят завернувшись, лежа на спине, без подушки, не ворочаясь ночью с боку на бок.

Потом Вана опять посадили в изолятор в ожидании нового суда. Здесь Ван стал изучать связь цигуна с иглоукалыванием. Тайно, через знакомых, купил сто серебряных игл и начал, экспериментируя на себе, осваивал иглоукалывание. А когда напасти кончились, его работу по оздоровлению методами цигуна оценили как высокое достижение провинции Юньнань. Его личная драма, как сказано в книге «Таинственный цигун и особые функции», достойна пера Шекспира.

Ван занялся изучением секреции желчи при цигун-состоянии. Это была его давняя мысль. Мы ведь обычно не управляем работой внутренних органов, они действуют как бы самостоятельно. И возникал вопрос: в обычном состоянии органы не управляются, а как в цигун состоянии? И что это такое – цигун-состояние? В Китае и в других странах отмечали только изменения в состоянии: ритма сердца, кровяного давления, энцефалограммы. Ван же хотел изучить возможность осознанного управления физиологическими процессами и выбрал для этого секрецию желчи.

В 70-х годах XX века в мире активно изучали цигун. В Англии этим занимались двое физиков, нобелевских лауреата. В 1974 г. они доказали материальность цигуновской внешней энергии (*вай ци*). Американцы использовали цигун в программе космических полетов. Трижды прошли конференции Международного общества цигуна. И естественно, у Вана возникла идея вернуть цигун на родную почву, чтобы потом не импортировать его. Это побудило его сделать себе хирургическую операцию. Труднее всего было доказать жене необходимость такого поступка. А ведь ранее он перенес операцию на желчном пузыре и одновременно на 12-перстной кишке, и новая операция могла вызвать рецидив старых болезней!

Ел овощные супы для питания тела. Насильственное питание вызывало рвоту. Он уменьшил количество тренировок. Операцию сделали в мае 1979 года, вставили трубочку, чтобы наблюдать секрецию желчи, как это делал Павлов, изучая секрецию желудочного сока у собак. Было больно, а он держал в голове мысль: «на пути к славе проливают не пот, а кровь» и «пишут славное имя не пером, но ставя на кон жизнь». И он поставил жизнь на кон.

Пару месяцев, ничуть не тревожась, он наблюдал, как управляемый сознанием поток желчи повернул назад, вызывая рефлекс. Температура поднялась до 40,5 градусов. Надо было бы удалить трубочку, но Ван не согласился. Тогда врач применил другие средства, чтобы избежать летального исхода.

За 120 дней 47 раз измеряли ток желчи. Было выявлено, что в цигун-состоянии секреция желчи увеличивается в 1,5–2,8 раз по сравнению с состоянием покоя. Стало ясно: цигун-состояние способствует секреции желчи, усиливая функцию пищеварения, о чем раньше лишь подозревали. И, главное, разоблачили представление о цигуне как о какой-то мистике, тогда как реально – это особое мощное лекарство. Опровергнуто представление медицинской науки о том, что на вегетативную нервную систему сознание влиять не может, она управляет внутренними органами не независимо от желаний человека, автоматически. Оказалось, что в особом состоянии сознания это возможно (как и многое другое, о чем будет рассказано в данной книге).

В 1979 г. статью об эксперименте направили в журнал «Природа». Предваряя публикацию, журнал писал: стало ясно, что в цигун-состоянии функции внутренних органов меняются, и это впервые в мире. Сам Цянь Сюэсэн, ученый № 1 Китая, поздравил Ван Цзялиня с успехом.

В 1981 г. в Пекине проходила конференция Общества научных исследований в области цигуна. Пригласили туда и Вана, где он встретился с Цянем и где ученые вместе с Ваном обсуждали перспективы, направления и методы в изучении цигуна.

Пролитые пот, слезы и кровь – это драгоценное вино, а пришедшая слава – лишь бокал для него.

В 1982 г. Ван Цзялинь возглавил лабораторию в Юньнаньском институте национальностей (провинция Юньнань многонациональна) и продолжил исследования. Выявлены изменения в печени, управляемые мыслью. Обнаружено, что выпускаемая цигунистом внешняя энергия имеет 4 вида инфракрасного информационного излучения. Воздействие внешней энергией на расстояния позволяет создавать новые сорта, сокращает время вегетации, повышает урожайность.

Были у Вана и недоброжелатели, и завистники, не без этого. Он долго ютился с семьей в комнате площадью 9,5 квадратных метров, где проживало 5 человек трех поколений. Писать статьи Ван уходил на работу к жене, работавшей вахтершей в местном университете. Но постепенно всё наладилось.

Жизнь Ван Цзялиня – яркий пример того, как надо не бояться трудностей и бороться за свои идеи, если эти идеи направлены на пользу людям.

Учись с измальства!

Янь Синь из Сычуани, начало пути

Его называли святым доктором из обетованной земли. Он объединил в себе китайскую медицину, ушу, цигун и особые функции (*тэи гуннэн*). Абсолютная техника, которой он владел, позволяла ему один за другим показывать «чудеса», необъяснимые с позиций западной физики.

Но это всё потом. Мальцом он, следуя отцу, занимавшемуся воинскими искусствами (*ушу*), любил махать руками и ногами. Однажды, когда он играл с ребятами в соседнем горном лесочке, откуда ни возьмись появился мужчина средних лет. Никто не знал, что этот дядя – мастер «гармонии энергии» (*хэ ци*) в воинском искусстве. Видели лишь, что занимается «работой с легкостью» (*цингун*, вид левитации). Он не отбрасывал тени и, как Будда, то вздымался в небо, то входил в землю и вдруг, улыбаясь, появлялся перед детьми. Это произвело сильнейшее впечатление на Янь Синя, и, в конце концов, Янь стал у него учиться.

Это обычная история из жизни великих мастеров Китая, описываемая с древнейших, легендарных времен. На пути ищущего человека или того, кому это предназначено, или если он внутренне готов идти по какому-то пути, вдруг встречается мастер, который поражает его своими способностями или рассказами о них, и это служит толчком для выбора пути на всю оставшуюся жизнь. Янь Синь не был исключением. Хотя потом он учился у многих, но важен был первый толчок.

Через 2–3 года занятий стало заметно, что у мальчика изменились кости, мышцы, кровь и нервы. Кровь стала бить ключом, руки стали горячими, а в голове, как в кино, иногда мелькали какие-то световые пятна (фосфены), очень четкие. Однажды он занимался дома, был очень спокоен, глаза не скашивались, и вдруг почувствовал, что тело как бы выплывает из комнаты в поля. При закрытых глазах и спокойствии духа видится мелькание белого света. После этого в голове появились контуры столов, стульев и других предметов из квартиры, сменяющиеся многоцветными полосами. Отец объяснил: это показатель роста силы. И Янь Синь стал заниматься интенсивнее.

Данное явление называют выходом из тела или частичным выходом. Для выхода нужна энергия, с одной стороны, и хорошее расслабление, с другой.

Потом он стал заниматься у учителя Хай Дэнфа. Изучал священный цигун сокровенного проникновения (*сюань тун*), а также цигуны Бодхидхармы, Шаолиньского монастыря, шаолиньскую тонкую гимнастику (*цзин цюань*), гимнастику форма-мысль (*синь-цюань*) и многие другие виды гимнастик, включая работу с различным оружием.

Все эти гимнастики на высоком уровне требуют работу сознания. Например, держат мысль на кончике меча.

Чем больше Янь тренировался, стабилизируя мысль и укрепляя дух, тем больше впадал в экстаз. В детстве, в юности и в молодые годы он проходил обучение более чем у 20-ти учителей: ушуистов, цигунистов и мастеров искусств, малопонятных окружающим. В 13 лет он обнаружил, что внешняя энергия – т. е. энергия, выпускаемая мастером вовне – может лечить людей и стал этим пользоваться. В 1983 г. на праздник весны он на глазах у жителей свалил дерево диаметром 20 см с расстояния 10 м.

С 13 лет он изучал китайскую медицину, сначала у родственников, затем в Медицинской академии города Чэнду – центре провинции Сычуань, где систематически осваивал западную и китайскую медицину.

Слухи о необычных методах лечения, применяемых Янем, дошли до соответствующих инстанций, и к нему направили комиссию из двух человек, чтобы проверить, действительно ли существует какая-то энергия, благодаря которой «Янь Синь становится невидимым и неосязаемым, ходит и не оставляет следов и не оставляет тени». Янь Синь подумал, что комиссия хочет проверить его способности выпускать энергию (*фа ци*, то же что *фа гун* – выпускать работу). Дело тут такое: мало выпустишь – ничего не почувствуют, выпустишь много – скажут, что это опасно.

Первый испытатель стоял в 5 метрах от Янь Синя. И только Янь Синь начал поднимать руку, как он стукнулся о стену, будто его толкнули. Янь Синь двигал рукой, а он то отлетал на несколько шагов, то подскакивал поближе, пока не закричал: «Хватит, хватит! Я сдаюсь».

Это умеют делать многие китайские мастера. Проще, если до них дотрагиваются – тогда ты отлетаешь, происходит выбрасывание. Еще проще, если в руке, что дотрагивается до мастера, есть напряжение. У самого же мастера рука обязательно расслаблена. Сложнее всего делать это на расстоянии. Вашего покорного слугу не только «выбрасывали» – осторожно, чтобы не отлетел слишком далеко, чтобы не упал и не разбился – но и крутили в разные стороны. Спротивляться не только не получается, но и не рекомендуется, ибо можно себе что-нибудь повредить.

Второй испытатель стоял у окна, а Янь – в 5 метрах снаружи и «выпустив работу» (*фа гун*), спросил: «Какие ощущения?»

Испытатель вдруг увидел за окном катящиеся волны реки Янцзы, почувствовал себя молодым и сильным, солдатом, переживающим трудности... Но тихо произнес: «Никаких ощущений нет».

Тогда Янь Синь протянул руку, выпускающую энергию, отвел ее назад. В комнате раздался резкий звук, и Янь тут же «собрал работу» (*шоугун*). Вбежали в помещение и увидели испытателя лежащим на полу. Он был весь мокрый от пота, как будто попал под дождь, даже на полу была лужа. Ни слова не говоря, Янь Синь быстро «выпустил работу», чтобы помочь испытателю. Когда тот пришел в себя и успокоился, то рассказал, что раньше не верил в мастерство Янь Синя. Сначала почувствовал, что его тянет свалиться вперед. Он попытался сопротивляться и сохранить равновесие, утверждая, что ничего не чувствует. И только укрепился на месте, как земля и небо закружились, в груди и животе появилась нестерпимая боль (нельзя сопротивляться!), как будто резали ножами, внутренние органы рвались наружу.

Вдохнув, он добавил: «Я капитулирую. Правда. Пусть другие как хотят, верят или нет, а я поверил».

С тех пор о Янь Сине заговорили по всему Китаю.

В 1986 г. с делегацией от Китайского общества научного исследования цигуна Янь Синь посетил Японию. Председатель такого же общества Японии рассказал, что много лет мучается болями локтевых суставов, а лечение не дает эффекта, и спросил, не могут ли помочь китайские коллеги. Янь Синь предложил тому такой метод: пусть тот, одну за другой, выпьет 5 чашечек водки, а он тем временем будет «выпускать работу».

Японец – лицо известное в стране, он сам обладал определенной силой и по части выпивки тоже не был слабаком: как-то выпил 18 бутылочек крепкой водки и не опьянел.

Заметим, что чашечки для водки (пить вино – не в восточной традиции) у китайцев и у их учеников японцев вмещают примерно 35 г, бутылочка – грамм сто. Крепость водки (сакэ) не имеет 40-градусного стандарта и может иметь от 25 до 65 градусов.

А Янь Синь, получив задание, сосредоточился, слегка пошевелил конечностями, почувствовал болезнь японца. Если бы то был вывих, то он не мог бы болеть столь долго. Двумя руками (т. е. очень вежливо) Янь протянул чашечку водки к лицу японца. Тот поднялся (тоже знак вежливости), принял и выпил одним глотком. Когда Янь хотел было предложить вторую чашечку, японец, корифей по части выпивки, стал проявлять признаки опьянения и попросил заменить водку на пиво. Янь согласился, а японец с трудом выпил чашечку четырьмя глотками. А когда, с большим напряжением, хмуря брови, выпил четвертую чашечку, наполненную пивом лишь на четверть, он сильно раскраснелся. Посгибал руки и вдруг воскликнул: «Не болят! Вот это мастерство, господин Янь!» Он понимал, что предлагая водку, Янь Синь «выпускал работу» и проводил лечение.

«Выпуск работы», как нам представляется, – мысленная программа. Когда мысли не прыгают, как это бывает обычно, а задание четкое и уверенное, оно срабатывает. Конечно, такую работу нужно долго тренировать. Зачем нужна была водка? Да чтобы расслабить пациента: напряженное тело энергию не воспримет. Подаваемая энергия тоже расслабляет, потому-то пациент легко «опьянел».

В 1983 г. в Чунцине лежала в больнице девочка трех лет. У ней было плохо с желудочно-кишечным трактом: пища не переваривалась, то ее рвало, то несло. Два месяца лечения эффекта не дало. Врач говорил с прискорбием: не проживет и нескольких дней. Мать обратилась к колдунье, у которой якобы была священная сила в теле. Говорили, что колдунья обладает «особыми функциями», а также, что у ней «искаженное сердце», что она обманщица и только выманивает деньги. Но матери больше не к кому было обратиться. Колдунья пришла в дом к ребенку, полдня ворожила, получила дорогой подарок и ушла. А ребенку стало еще хуже.

Случайно в городе оказался Янь Синь, к нему обратились за помощью. Янь видел, что состояние очень тяжелое, так как потрачено очень много изначальной энергии (*юаньци*). Не сказав и пару слов, Янь начал работу. Тут раздался странный звук, Янь нагнулся посмотреть. На его кеде зияла трещина. Янь обратился к родителям: «Я чувствую, есть энергия чужой работы, противоположная моей. Кто здесь был?»

После долгих колебаний родители рассказали о колдунье. Яню было понятно: если не удалить вредоносную энергию (*сеци*) с тела ребенка, то спасти его будет крайне трудно. Помчались к колдунье. Янь потребовал убрать то, что она наложила на ребенка, и вернуть подарок. Та считала себя великим мастером белой магии и отказалась. Янь повернулся и ушел к ребенку. Выпустил на него мощную работу, смысл вредоносную энергию, оставленную колдуньей, и девочке стало лучше, она пошла на поправку.

Раньше особые функции (*тэи гуннэн*) и цигун высокого уровня рассматривались как разные системы со своими особенностями, но после того, как Янь Синь стал выпускать мощ-

ную работу, сумел удалить вредоносную энергию и спасти девочку, увидели нечто общее (о различии сказано в ч. III: цигунист выпускает один или несколько импульсов, а человек, обладающий особыми функциями – целый фронт импульсов).

История с колдуньей на этом не закончилась. Поскольку мощностя Янь Синя, выпустившего энергию, противоположную энергии колдуньи, была значительно выше, то энергия ударила по колдунье. В тот же день у нее закружилась голова, появились искры в глазах. На другой день затряслось всё тело, конечности онемели и вытянулись, дыхание стало напряженным. Родственники бросились к Янь Синю: спаси!

У Янь Синя душа добрая – иначе ему не достичь высокой мощности. Увидев, что колдунья понесла наказание, он согласился помочь. Пришел к ней домой. Колдунья признала свои ошибки и достала из-под подушки дорогой подарок, преподнесенный ей родителями девочки. Янь Синь выпустил на нее работу, и колдунье сразу же полегчало. Женщина поблагодарила за спасение и пообещала впредь вместо вредоносности (*се*) давать правильность (*чжэн*).

В 1985 г. на вокзале города Чэнду рабочие делали лотосовый пруд. Неожиданно у одного рабочего возникли острые боли в животе. Он упал, катался по земле, покрываясь холодным потом. Мимо проходил Янь Синь с учениками. Он попросил принести воды и дал попить рабочему. И тот поднялся, стал возбужденно говорить: «Вот, сегодня я встретил святого!» Собравшиеся вокруг рабочие перешептывались: «Да это совсем как Хуа То!» Так звали знаменитого врача древности, который как будто всё мог. Заболевшему князю предложил сделать трепанацию черепа. Тот идею не понял и приказал казнить наглого врача, которого сам пережил не на много.

Янь Синь часто использовал воду для лечения: водопроводную, колодезную, из ручьев, а также водку и обычный вареный рис. Для восстановления раздробленных костей Янь Синь призывает их дух. Произошла такая история. Один рабочий упал с велосипеда и попал в больницу. Рентген показал: лопаточные кости раздроблены, правый плечевой сустав вывихнут. Прошел месяц лечения – руки не двигались. Врачи написали: подвижность рук утрачена, восстановить невозможно. Для 22-летнего парня такое резюме – как будто 5 раз прогремел гром. Жить не хотелось. Мать очень переживала, отец – как с ума сошел – сбросил велосипед с пятого этажа, а это при том, что велосипед – главное транспортное средство в те времена.

Обратились к Янь Синю. Тот медленно «вошел в покой» (*жуцзин*), развел руки над пациентом, несколько раз глубоко вздохнул и произнес: «Перелом с раздроблением костей обеих лопаток, на одну треть от правой лопатки неправильно соединены кости». И это было подтверждено рентгеноскопией. Затем Янь освободил больного от туго стягивающих жгутов, помог ему сесть, опираясь на спинку кровати, и пошевелил его руками. Пациент работу Яня не чувствовал, разве что легкий холодок на спине. Через 20 минут Янь «собрал (завершил) работу» и пошел лечить других пациентов. Через полчаса вернулся и приказал: «Перевернись!»

Парень повернул к нему голову: не ослышался ли? Увидев его сомнения, Янь Синь добавил: «Не бойся! Двигайся, как будто не было никаких травм!» Тот перевернулся. Потом пошли одно за другим разные упражнения. «Твоя травма излечилась!» – заявил Янь.

Травмированный велосипедист встал в кровати и вышел за дверь, по пути потянувшись за притолоку и постучав по ней кулаками и даже одной рукой поднял 25-килограммовый груз. Когда больница его обследовала, то следов травм не обнаружила. (Заметим, что в этом рассказе журналиста о сказочном исцелении нет ни слова о методе, использованном Янь Сином. Впрочем, как и в других описаниях лечения.)

Вот история 14-летней девочки. В 3 года она чуть не утонула и тогда полностью потеряла слух: пусть хоть гром гремит – не услышит. Янь Синь засовывает ей в уши комочки

ваты и воздействует на девочку в течение пяти минут, после чего осторожно вату вытаскивает. Девочка с испугом и радостью раскрывает глаза. Почувствовав звучание вокруг, восклицает: «Я слышу!» Чтобы определить уровень восприятия звуков, Янь положил рядом с нею часы. И она услышала тиканье!

Это был 1985-й год. К этому времени Янь Синь уже более 30 лет занимался, изучая медицину и ее таинственные методы. В его родной провинции Сычуань, что значит Четыре Потока, с населением под 100 миллионов, в городе Чунцин жил г-н Тан. Ему было за 60. В молодости Тан учился у знаменитого учителя Си У, большого специалиста по воздействию на точки и выправлению костей. Однако на свою твердую шишку, неизвестно почему возникшую на шее, воздействовать не мог. Шишка возникла лет 20 назад, с каждым годом всё увеличивалась и доросла до размера гусиного яйца. Цвет имела желтый с фиолетовым отливом. Вросла прочно – не сдвинуть. Внизу как бы пустила корешки. Поворачивать голову было больно.

В 1982 г. в НИИ китайской медицины Чунцина появился Янь Синь. Посмотрел на шишку и сообщил: «Дядя Тан, я сегодня прибыл полечить вашу шишку».

Тан и обрадовался, и засомневался: эту 20-летнюю шишку лечили солидные врачи во многих больницах и только качали головами, и какую же ты, малограмотный книжник, можешь иметь хитрую методику? А на словах выразил осторожное согласие: «Ладно, попробуйте».

Янь попросил старину Тана сесть на койке устойчиво, а сам отошел на 5 шагов, собрался с духом (*ниншэнь* – этап настройки) и вошел в покой (*жуцзин* – не менее важный, необходимый этап работы). Тут же закрутил энергию (*юнь ци*) и выпустил работу (*фа гун*), одновременно стал насвистывать. Не прошло и много времени, как Тан почувствовал, будто электрический ток пронзил всё тело, оно то немело, то нагревалось. Затем заметил, что кроме головы, остававшейся неподвижной, будто всё тело раскачивалось, поднималось и вращалось. И что больше всего удивило, как будто какая-то неведомая сила схватила его шишку и со звериной яростью стала тянуть ее наружу. Это сопровождалось разными ощущениями: то ныло, то немело, то бросало в жар.

Продолжалась такая работа около часа, пока Янь не «собрал работу». Тан тоже постепенно пришел в себя, только вдруг почувствовал облегчение во всем теле. Янь Синь глянул на его шею и сказал: «Ладно, потрогай».

Тан осторожно протянул руку – шишки как не бывало! И через несколько лет шишка не появилась.

В медицинской практике Янь Синя можно считать самым славным лечение Дэн Цзясяня – знаменитого ученого, заместителя председателя Комитета оборонной науки и техники. Дэн страдал раком прямой кишки. После операции произошел рецидив. Состояние было тяжелое, мучили сильные боли. В Пекине собирались специалисты западной и китайской медицины, профессора, но эффекта от их лечения не было. В июне 1986 г. состояние больного обострилось, сильнейшие анальгетики не могли унять боль. Больной находился в полусознании, и больница уведомила о критическом состоянии.

Пригласили Янь Синя. Он сразу же «выпустил работу». Выпуск «внешней энергии» дал эффект: боль стала уходить, дело пошло к стабилизации. Ради спасения Дэна высшее руководство согласилось на программу Яня: на первом месте – создание позитивного настроения и решительности в борьбе с болезнью, избавление от страха. Далее – стабилизация болезни, активное лечение очага заболевания. В соответствии с этой программой Янь Синь трижды в день с расстояния «выпускал работу» на пациента, а один раз делал это в его присутствии.

Прошло более 30 часов. У больного нормализовалась температура, прекратилось потение, резкие боли почти исчезли, повысился аппетит, нормализовался стул, больной смог встать с постели.

Янь Синь «выпускал работу» иногда с расстояния более 5 километров. Ему звонила медсестра, когда у больного появлялись боли. Янь Синь просил перезвонить через 10 минут, чтобы узнать результат своего воздействия. Боль уменьшалась, но болезнь вернулась, хотя через 10 дней после начала лечения больной чувствовал себя значительно лучше, чем до того. Дэн скончался. Тем не менее, было отмечено, что Янь Синь смягчил болезнь, уменьшил переживания, продлил жизнь.

Заметим от себя, что онкологические заболевания, если возраст не очень глубокий, возникают при большой карме. Товарищ Дэн участвовал в военной программе страны. Возможно – ракетно-ядерной. А это, видимо, наказуемо. Что касается воздействия на расстоянии, то это вещь обычная, ибо для мысли нет ни расстояния, ни времени. Западные ученые и врачи не верят в это, хотя в их теориях обычно не уделяется внимания мысли. Облегчить переход в иной мир – дело очень важное. Недаром во всех религиях, начиная с шаманских, этому уделяется большое внимание. Религии имеют дело с душой, а душа, как известно, бессмертна, и ей должно быть тепло и на том свете. Так что, хотя Янь Синь не вылечил Дэна, тем не менее, он сослужил важную службу его душе.

Янь Синь не только занимался лечением, но и вел исследования в области цигуна. С 1981 г. в университете Цинхуа в Пекине работала группа по изучению внешней энергии (*вайци*), используя лабораторную микроволновую установку и термовизор, а в качестве датчика – органические жидкие кристаллы. Янь Синь проводил здесь опыты более месяца в конце 1986-го – начале 1987-го года. Он прибыл в Пекин из Сычу-аня в 1986 г. пообщаться с коллегами, братьями по цеху. Имел он и определенный опыт научных исследований, которые не поддавались научному объяснению.

Янь 7 раз «выпускал работу» с разных мест и с различного расстояния на водопроводную воду, физиологический раствор, раствор сахара, различные ферменты, находящиеся в запечатанных колбах, находящихся в запертых помещениях с затемненными окнами. Результаты «выпуска работы» отмечались приборами.

Как у нас говорят, он «заряжал» воду и другие объекты.

В нашей стране прославился этим А. Чумак, занимавшийся заряджением по телевизору, хотя метод доступен всем, кто работает с биоэнергией. Однако нам неизвестно, чтобы какой-либо университет типа Цинхуа, один из крупнейших в Китае, занялся серьезными исследованиями в этой области.

В Цинхуа после 1984 г. глубоко изучались изменения в органических жидких кристаллах, в структуре клеточных мембран и других материалах под действием «внешней энергии», т. е. энергии, выпускаемой человеком с какого-то расстояния: близкого, среднего и дальнего. Наблюдалось упругое смещение в определенном направлении в молекулах кристаллов. А в Центральном госпитале ВМФ Китая под руководством выпускницы советского вуза, депутата Всекитайского собрания народных представителей Фэн Лиды в то же время велись исследования по угнетению и стимуляции микробов под действием внешней энергии.

В терапии во всем мире давно известна наэнергеченная вода (*цишуй*), теперь в Китае ее называют информационной водой. В больнице «Западный сад» (Сиюань) в Пекине выявили, что такая вода повышает иммунитет у белых крыс, и стали использовать информационную воду для лечения. Да и Янь Синь использовал такую воду для лечения, заряжал ее методом «выпуска работы» и быстро регулировал артериальное давление. Исследователи понимали, что Янь Синь передавал воде определенную информацию, отсюда и название: информационная вода. Может, лучше сказать, информированная?

В Цинхуа для повышения достоверности использовали дважды слепой метод. Т. е. ни испытатели, ни Янь Синь непосредственно не участвовали в подготовке образцов и в измерениях. Посторонние люди изготавливали две партии образцов по 2–3 штуки в каждой, запечатывали, измеряли характеристики. Одну партию направляли для «выпуска работы», другую оставляли для контроля. Первую партию отправляли в темное помещение и договаривались с Янь Сином о времени выпуска. Сразу же после выпуска проверяли обе партии. (Вообще-то это ошибочный метод: поскольку множество людей знали о времени выпуска, вольно или невольно они могли мысленно воздействовать на образцы.)

В частности, смотрели расстояния между пиками на Рамановском спектре для водопроводной воды. Принцип работы Рамановского лазерного спектрометра следующий. Монохромный лазерный луч воздействует на образец, в результате чего образуется рассеянный по частоте свет. Это явление обнаружил индиец Раман в 1928 году. Особенность этого света в том, что, каждая спектральная линия имеет свое специфическое отклонение по частоте, измеряя которое мы можем получать информацию о структуре молекул. После воздействия Янь Синя на воду, кроме двух специфических пиков, характерных для обычной воды, появился большой неизвестный пик, т. е. вода из обычной превратилась в структурированную (в других растворах также появились аналогичные изменения). Со временем этот дополнительный пик исчезает. А пока такая «информационная вода» может изменять структуру разных молекул и, следовательно, внешняя энергия Янь Синя может оказывать физиологическое воздействие и, в частности, лечить людей. Объяснить это современная (т. е. западная) наука не может. (Вывод о возможности лечения не логичен: да, вода изменилась, но неизвестно, стала ли она лечебной для данной болезни. Информация, переданная на воду, может быть какой угодно).

Более чем 30-летние тренировки и более чем 20-летний опыт лечения (с 13 лет) приводят к сказочным результатам. Неграмотные в этой области люди называют это мистикой. Однако, хотя Янь Синь обладает большой силой, он отнюдь не святой с гор и не может вылечить «сто болезней». И он продолжает «кланяться учителям», то есть учиться. Он считает, что цигун высокого уровня и «особые функции» – не священная техника и не нечто непостижимое, свои наработки считает далекими от завершения. «За небом есть небо», а за человеком с большими возможностями есть человек с еще большими возможностями.

О Янь Сине еще будет рассказано в части III.

Ветры и дожди в твоих руках

Наверное, 99 % людей не верят, что без всяких современных средств можно на каком-то участке земли управлять ветрами и дождями. Не верите – познакомьтесь с *Ван Липином* из города Фушунь провинции Ляонин.

(Заметим: в примитивных обществах 99 % людей верят, что колдуну, шаману это вполне доступно. О Ван Липине, его начальном пути, вышла переводная книга на русском языке.)

Сентябрь 1986 года. В 9 вечера ученики группы цигуна 1-ой начальной железнодорожной школы Пекина только покинули школу, как собрался дождь. Небесный Дедушка (двойник нашего Ильи Пророка) метал молнии, гремел громами и уже кидал крупные капли размером с медную монетку. Налетала гроза. Учитель Ван Липин, руководитель группы, забеспокоился и решил временно остановить грозу, чтобы детишки спокойно дошли до дома. Он вышел во двор, протянул ладонки к небу и «выпустил работу». Вскоре капли перестали падать, гром тоже затих. Через час, когда по расчету Вана дети уже разошлись по домам, он «собрал работу». И как только собрал, Небесный Дедушка как будто вернулся,

полил дождь, и чем дальше, тем сильнее, началась гроза. На другой день Ван спросил детей: не промок ли кто-нибудь? Нет, никто не промок.

Позвать ветер, накликасть дождь – это особые функции Липина. Это колдовская техника или удивительная работа «Старого господина великой высоты» (*Тай шанлао цзюнь*), как именуют Лао-цзы – Старца.

(Мне как-то довелось наблюдать прерывание ливня в Москве. Мы сидели с колдуньей из Бурятии, перед ней стоял стакан чая с молоком. Она просматривала свои записки и вдруг обратилась ко мне, не глядя в мою сторону: «У тебя загорелась точка на ноге!» И стала давить острием ножа на эту точку. Было больно, и я отказался от такого лечения. «Как хочешь», – заметила она.

Прошло немного времени, за окном начался ливень. «Без плаща пришел», – отметила она, взяла со стола стакан с чаем, вышла на балкон, выплеснула содержимое и что-то прошептала. Ливень как бы сделал попытку продолжиться, хоть со слабой силой, но не сумел и прекратился. «Нельзя мне этим заниматься, – говорит она смеясь, входя в комнату. – Да ладно уж».

Конечно, всегда можно подумать, что имеешь дело со случайностью. Серийные эксперименты мы не проводили.)

Ван Липин имеет рост средний, кожа светлая, лицо розовое, улыбка обнажает белые зубы, и ничто не говорит о том, что он относится к 18-му поколению даосской секты «Драконовы ворота» (*Лунмэнь*).

В детстве во время пожара в доме Липин получил ожог головы, вследствие чего воспалился тройничный нерв и ослабло зрение левого глаза. Родители возили его в Фушунь на лечение, но врачи не помогли. В 1963 г. забежали к нему школьники из его класса и рассказали, что прибыли два старца-даоса с гор Лаошань, что около Циндао, курортного города в провинции Шаньдун; они лечат болезни. Что за люди, как они лечат – лучше, чем знаменитые врачи? Было непонятно, Липин не поверил рассказам. Он рос в интеллигентной семье, был вторым из шести детей. Дома разговоры шли о технике, науке, промышленности, и всякие даосские понятия о «двойной тренировке – природы и жизни» или о «великом пути святого, ушедшего в горы» он в доме припомнить не мог. Не было у ребенка веры ни в Будду, ни в Дао-Путь. Но, во-первых, было любопытно, а во-вторых, хотелось вылечить свои болезни. Да и товарищи по школе тянули его. И он пошел к старцам.

Одного из них звали Инь Линцзы, другого Сун Линцзы. Инь означает скрытный, уединившийся, Сун – сосна, но главное – расслабленный. Т. е. оба предпочитали расслабление напряжению. Линцзы можно перевести как подвижный, живчик. Таким образом, они живчики, базирующиеся на мягкости и расслабленности. Оба были даосами 17-го поколения секты Драконовы ворота, мастера по внутренней работе (*нэй-гун*). Дракон – наоборот, символ мужского, янского, активного, и ворота к дракону – явное требование, чтобы жизнь была активная, живая.

Ван Липину пришлось задуматься. Как это так: сделали несколько кругов руками над головой – и головная боль постепенно утасла? Неужели их колдовская техника имеет какое-то научное обоснование? Убедившись в реальных результатах их «колдовства», Липин понял: за этим миром есть еще один мир. И захотел сам овладеть этой техникой. Поклонился учителям, попросился в ученики. Учился у них 10 лет, но первые два года были крайне тяжелыми, он даже представить не мог, что так будет, когда «в горьком находилась горечь». Без этого он не достиг бы света на даосском пути цигуна.

Выражение «скорбный путь монаха» подчеркивает тяжесть жизни человека, покинувшего дом. Ставшему на даосский путь еще тяжелей, хотя у даосов нет монахов и монастырей: ты живешь в даосском храме или в пещере, занимаешься самосовершенствованием, и

ты даос; или возвращаешься в мир, и ты уже не даос. Не то что у буддистов или христиан: если ты монах, то это на всю жизнь.

Первый год учения требует «собрать сердце» (*шоу синь*). С нашей точки зрения даосы просто издевались над Липином. Заточали в темную и мрачную сырую комнатуху на 4 часа в течение двух месяцев, и он невольно вспоминал слова учителей: «Ты светский человек, у тебя сердце слишком дикое, поэтому нужно как следует собрать сердце».

Следующая работа. Его помещали в ящик длиной 2 м, шириной 1 м и высотой 1,5 м, он там должен был стоять каждый день по 4 часа в течение месяца.

Третье. Он должен был сидеть в тесном ящике по 4 часа в день в течение двух месяцев. Если ученик склоняется засыпая или по другой причине, учителя могут потребовать повторить испытание.

Четвертое. Его помещали в чан, в каком крестьяне квасят овощи, где надо было сидеть 4 часа каждый день в течение месяца. Этот перевернутый чан помещали не на свежем воздухе с прекрасными видами вокруг, как обычно это бывает в даосских убежищах, а наоборот, приподнятым краем над выгребной ямой.

Пятое. Последовательно он голодал по 3, 5, 10, 15 и 28 дней, всего на освоение голодания потратил 5 месяцев, после чего смог провести 28-дневное голодание и остался целым и невредимым. (Заметим, что Пифагор требовал, чтобы ученик проголодал 40 дней, лишь после такой очистки тела и сознания допускал во «внутренний двор» (эзотерра), где давались более глубокие знания, которые не для всех. Эту секретную науку до сих пор называют эзотерикой. Магомет (Мохамед), уйдя в горы, тоже голодал 40 дней, чтобы достичь просветления.)

В пяти ступенях, что прошел Ван Липин, каждая следующая труднее и мучительнее. В результате же он стал достаточно жестким, собрал «сердце» (*синь*) и взрастил «природу» (*син*), закончил трехлетний подготовительный курс, вошел в секту «Ворота дракона» и занялся 10-летним базовым курсом, который включал следующее: внешнюю динамическую работу (*вайдунгун*, т. е. работу над телом), мантры (*фашиу*) начального уровня, Канон перемен с практическим применением теории. «Культурная революция» – тяжелый период в жизни китайцев, однако на 10 лет с 1966 по 1976 г. Ван Липин со своими учителями ушел в горные леса, где изучал различные техники, а на жизнь они зарабатывали лечением. За эти 10 лет он не стал «живым святым», однако освоил много даосских особых функций.

В 1982 г. он «вышел из гор», и люди заметили, что он стал другим. Среди его методов были следующие.

Метод передачи исцеления (*чуаньлинфа*). В 1987 г. в Институте китайской медицины города Гуанчжоу в установленное время «выпустил работу». Более 500 человек по всему городу из учеников, что приходили к нему на начальное занятие, получили от Ван Липина информационный сигнал. Больные – там, где у них есть болезнь или боль, здоровые почувствовали тепло, а у некоторых возникли непроизвольные движения. (Мы в свое время шутили: если хочешь получить пальцевую осязательную чувствительность к энергии, порежь или хотя бы поцарапай свой палец.)

Метод интроспекции. Стоя перед пациентом, можно увидеть состояние его внутренних органов (такой диагностике несложно научиться на первых же занятиях цигуном).

Метод дистанционной диагностики. Можно посмотреть с любого расстояния (повторим то, что сказано в отношении предыдущего пункта и отметим, что дело это несложное, поскольку для мысли расстояния не существует).

Техника изменения теплового состояния. Более 170 учеников страдали от 38-градусной жары, теснясь в 1986 г. в одном из павильонов на Ароматных горах под Пекином. Ван «выпустил работу». И все почувствовали, как будто опустились в холодный погреб.

Техника «сто зверей покидают клетки». Это происходило в том же павильоне в Ароматных горах. Ван Липин сидя «выпустил работу», и множество животных: крысы, лисы, лягушки, зайцы, змеи окружили павильон со всех сторон.

Техника «через колонну бить людей». Двое людей обнимают большую колонну. «Выпускают работу» – и эти люди вздрагивают и падают.

Всё это, включая описанное выше прекращение дождя – часть даосских методов внутренней работы. Липин говорит, что теперь это называют особыми функциями (*тэи гуннэн*).

Участник семинара в Ароматных горах В.Сяо рассказывал, как Ван Липин там, в Ароматных горах на семинаре, поднимал *кундалини* у слушателей. Было очень странно ощущать, как нечто диаметром с руку поднимает от копчика вверх по зоне позвоночника. Ведь нет в теле канала такого диаметра! Ван не решился поднимать до макушки – это опасно и довел только до высоты плеч, потом опустил по передней части тела. Метод подъема *кундалини* ради просветления – буддийский, а даосы его, видимо, заимствовали у них. *Кундалини* – свернутая в три с половиной «змея», т. е. какая-то мощная энергия, хранящаяся у каждого в районе копчика.

В 1964 г. Ван Липин порезал ножом средний палец правой руки, накапал крови в сосуд с водкой и поклялся не передавать никому даосскую внутреннюю работу. Однако через 20 лет начал передавать. В 1976 г., «скрыв фамилию и спрятав имя», прибыл на Фушуньский металлургический завод, был и на других предприятиях Фушуна. Но народ требовал «покинуть горы». И он это сделал по трем причинам. Первое – за рубежом активно изучают цигун, а надо бы, чтобы он прославлял Китай. Второе – желательно, чтобы массы любителей цигуна знали его многотысячелетнюю историю и различали, где истина, а где ложь. И третье: если даосскую внутреннюю работу люди будут передавать один другому, а то десяткам или сотням, то китайский цигун будет быстро развиваться.

(Так и было, пока сторонники цигуна «колесо закона» (*фалуьгун*) не устроили антиправительственную демонстрацию, и тогда власти запретили цигун, из магазинов исчезли книги и видеоматериалы про цигун, и остались лишь центры цигун-терапии, в частности, в Центральном госпитале ВМФ Китая, где исследования цигуна возглавляет Фэн Лида. Порусски Лида Фэн. Она окончила институт в Ленинграде, говорит по-русски, открытый и доброжелательный человек. Личность, известная в Китае, депутат Всекитайского собрания народных представителей.)

Цигун «дикий гусь»

В городе Сиань, в зале Военно-медицинского института, седая женщина выполняет комплекс упражнений «Куньлуньская ватная ладонь» (*куньлунь мянь чжан*). Закончив и собрав энергию в поле пилюли (в *даньтяне*), она обратилась к залу: «Теперь я дам вам немного ароматов». Раскрутила двумя руками энергию и послала руками в зал ароматы цветов: сандала, хризантемы. «Кто почувствовал, поднимите руку», – призвала женщина. И многие подняли. Раздались аплодисменты. Ученики рассказали, что их учитель – точнее, учительница – может излучать запахи многих цветов. Достигается такая способность длительной тренировкой. Одна ученица школы «дикий гусь» (*даяньгун*), прозанимавшись лишь несколько месяцев, с удивлением обнаружила, что после занятий руки источают аромат. Кто-то умеет источать 5 ароматов на выбор, но таких людей в Китае крайне мало.

А у нас известный мастер Валерий Авдеев показывал в зале такой «фокус». Подходил к девушке, просил платочек и спрашивал, какие духи ей больше всего нравятся. Девушка отвечала, например, «Красная Москва». Валерий делал вид, что нюхает, и возвращал платочек со словами: «Вот теперь он пахнет „Красной Москвой“». И девушка подтверждала. На удивление, и я почувствовал этот запах, хотя сидел далеко и запаха «Красной Москвы»

не знал. Придя домой, я заявил сыну, школьнику, что мой носовой платок пахнет духами. Он почувствовал запах духов, но какие это духи, он не знал. Это понятно: у нас в семье никто не любил чуждые запахи. За справкой обратились к жене – она всё же женщина. Но жена твердо заявила, что никакими духами платок не пахнет. Да и откуда у него может быть запах духов, если он лежит в кармане просто для порядка? Мы можем сделать вывод, что внушить запах отдельным людям очень просто, не требуются длительные тренировки. Тем более, определенный, всем известный запах.

Выступавшей и распространявшей запаха была 93-летняя Ян Мэйцзюнь, знаменитая цигунистка, выполнявшая цигун высокого уровня «дикий гусь», относящийся к куньлуньской даосской секте, долгое время считавшийся секретным. Изучать его Мэйцзюнь начала с 13 лет (с 1917 года).

Она тогда увидела, как перед статуей Будды ее 73-летний дед Ян Дэшань молится с ароматными свечами в руках. И дед стал учить этому цигуну, знакомому ему с детства. Маленькая Мэйцзюнь старательно занималась по утрам. В холодную погоду представляла, что ее согревает теплый ветерок. И в конце концов освоила различные комплексы, включая «дикий гусь с кулаком, ладонью, мечом».

Однако в те времена она не могла, как дикий гусь, взлететь в небо и полететь куда душа зовет. Когда ей было 20 с небольшим лет, отца убил японский солдат – тогда Япония пыталась захватить Китай. Мать и дед умерли еще раньше. Девушке ничего не оставалось, как стать бродягой. Вышла замуж за бойца подпольного коммунистического фронта и вместе с мужем стала вести партизанскую войну против японцев. Было много трудностей в жизни, но она продолжала тренировки. Если сидишь, делаешь упражнения сидя. Если стоишь – аналогично. Это можно делась незаметно для окружающих.

Про способности великого мастера Мэйцзюнь рассказывают многое. Однажды один молодой человек попросил ее показать свою силу – он не верил ни в какие особые способности. Мэйцзюнь поставила его в конец очереди, сама стала в начале и объявила: «Испытываю 16-го!» – и «выпустила работу». Этот парень упал, не в силах стоять. У него закружилась голова. А те 15 человек, что стояли перед ним, продолжали спокойно стоять.

Мэйцзюнь закрутила энергию (*юньци*) и, как бы толкая, направила ладони к шеренге из 18 человек. Это называется «пробить энергией» (*да тун ци*) или «сто шагов священных ладоней» (*бай бу шэнь чжан*). Спросила, кто что почувствовал. Кто-то почувствовал теснение в груди, кто-то онемение рук и ног, кто-то как будто попал под душ.

Как-то пришел иностранный цигунист поинтересоваться, что это за «дикий гусь». Мэйцзюнь взглянула на него и увидела, что он полон черной энергии. Обнаружив недобрые намерения, она издала клич и начала контратаку: выпустила три потока энергии – из сердца, поля пилюли и точки «сто встреч». Иностранец сразу же потерпел поражение.

Многие наблюдали, как во время выпуска внешней энергии у нее в центре ладони появляется треугольное белое пятно. Некоторые видели белую дымку на кончиках ее пальцев.

Белую дымку на кончиках или вокруг своих или чужих пальцев легко увидеть в полусвещенном помещении на фоне тени или другом темном фоне. Только не нужно при этом напрягать зрение, приглядываться. Это легко делается после занятий восточными гимнастическими, дающими прилив энергии. Прямое наблюдение ауры доказывает, что это не электромагнитные волны или «гравитационные», поскольку они резко обрываются на расстоянии 1–2 см от тела.

...Женщина более 30 лет страдала воспалением суставов, гиперостозом, смещением межпозвоночных дисков. В результате наезда машины стала страдать раздвоением личности, то плакала, то смеялась, к жизни потеряла интерес. В 1981 г. поехала в Пекин учиться «дикому гусю». И уже через месяц произошли удивительные изменения в душе и теле. В

результате занятий у Мэйцзюнь «сто болезней» исчезли, волосы у 60-летней женщины стали черные и блестящие, лицо розовое и гладкое, ей дают не более 40 лет. Она занялась распространением этого цигуна.

...Работник угольных копий 54 лет в 1979 г. страдал острым нефритом, в следующем году добавилась коронарная болезнь сердца в тяжелой форме, приводящая к болям в сердце, шокам, ложной смерти. Врач написал, что положение критическое и на предприятии, как это принято в Китае, подготовили ему гроб и соответствующее одеяние. Родственники тоже уже обсудили, как будут жить без него. Но в 1984 г. он стал учиться у великого мастера Мэйцзюнь и уже через полмесяца дело пошло на поправку. В конце концов он вылечился и смог на своем велосипеде отправиться куда-нибудь за полсотни километров. «Мэйцзюнь дала мне вторую жизнь», – говорил бывший больной.

Однако многие больные не верят в целебное действие цигуна «дикий гусь» и припадают к стопам, просят Мэйцзюнь полечить их. И она лечит их застарелые болезни. Ее называют «святая Ян».

Знаюкам цигуна известно, что выпуск энергии для лечения болезни равноценен отдаче самого тонкого, что есть в крови и в ее энергии, что в той или иной степени отрицательно влияет на целителя, однако Мэйцзюнь не жалеет себя ради больных. Она старательно тренируется, набирая энергию, и лечит многих больных.

(Этот вопрос требует обсуждения. Да, если лечить собственной энергией, то, во-первых, ее для лечения может не хватить, во-вторых, собственная энергия совсем не всегда может быть полезной пациенту и, в третьих, действительно, можно обесточить себя и заболеть. Поэтому надо быть «трубой»: лишь пропускать через себя космическую энергию или другую энергию от внешнего источника. Или просто направлять ее сознанием, даже не пропуская через себя. Надо также соблюдать определенные правила техники безопасности, чтобы не забрать болезнь на себя, с чем сталкиваются почти все целители. В этом вопросе журналист, возможно, не в курсе дела.)

...Мотоциклист налетел на большое дерево, из носа и ушей пошла кровь, пострадали кости лица и голова. За 10 дней в больнице состояние ухудшилось: пищеварительный тракт и легкие кровоточили, температура подскакивала до сорока, давление падало до критического уровня. Больница сообщила родственникам о критичности состояния. За лечение взялась Мэйцзюнь. Через 10 минут больного вырвало, через 20 минут началось мочеиспускание, через полчаса давление начало повышаться. Она приходила к нему каждый день, «выпуская работу» для лечения в течение получаса. На пятый день сознание пациента полностью прояснилось, и вскоре он покинул больницу.

Мэйцзюнь спасала и от рака в тяжелой форме, когда врачи оставили больного лишь 4 месяца жизни после химиотерапии, выпадения волос. И здоровье вернулось, и черные волосы выросли снова.

Многие ее пациенты стали последователями, распространяя «дикого гуся» по всей стране. Приходили приглашения и из других стран. Ян Мэйцзюнь отказывалась покидать Китай, заявляя, что цигун – это тренировка природы и жизни, она требует единения Неба, Земли и Человека, а ее летящее Небо – небо Китая.

Излучаемую человеком энергию многие могут почувствовать, но можно ли ее увидеть? Мастер Хун Ли (Радужная Сила, женщина) из города Чжэньчжоу рассказывает: да, можно. Энергия человеческого тела имеет разный цвет. Обычно хорошие энергии имеют белый, желтый и красный цвет, зеленый цвет имеет болезненная энергия, черный – цвет отравы.

Заметим от себя, что ощущение цвета энергии очень индивидуально. Часто высшие цвета спектра (голубой, синий, фиолетовый) говорят о здоровье, а низшие (красный, оранжевый) о болезни. В китайской медицине считается, что сердце красное, печень сине-зеле-

ная, селезенка желтая, легкие белые, а почки черные. Эти цвета не просто попытка всё в мире связать в единую систему, их реально видят даосы в медитации.

Хун Ли рассказывает, что учитель Ян Мэйцзюнь может излучать энергию из точек «дворец труда» в центре ладони, «небесный глаз» на лбу, «сто встреч» на макушке, «бьющий родник» в центре стопы, а также из пальцев рук и ног и из глаз. Однажды поток из макушки достиг потолка. Ученики Хун Ли тоже видели излучение из пальцев Хун Ли красного цвета длиной треть метра, а закрутив энергию, увидели лучи и у себя.

Позанимавшись «диким гусем», научившись диагностировать и лечить болезни, можно обратиться к «третьему глазу». Если его открыть, то появятся такие особые функции, как интроспекция (видение насквозь, *тоуши*), дальновидение (*яо-ши*), дистантное ощущение (*яогань*). Всё это виды ясновидения.

Сын Ян Мэйцзюнь, пенсионер Чэнь Чуаньгань, бывший военный, объясняет.

Третий глаз в Китае еще называют небесным глазом (*тянь-му*). Сказочный третий глаз между двух обычных – не художественный вымысел древних сказителей, он действительно существует. Когда в результате тренировок достигают определенной ступени, его можно открыть и тогда видеть вещи, недоступные обычным глазам. Ученики поинтересовались, есть ли в их учебной группе кто-нибудь с открытым третьим глазом, и получили положительный ответ. Таким человеком оказалась женщина. Она села перед пациенткой, слегка прикрыла глаза и стала мягко говорить:

«Вы страдали головными болями, хронической ангиной, коронарной артерии немного не хватает крови, есть усталость в поясничных позвонках... В правой почке есть небольшие камешки».

Все оказалось верным. О некоторых вещах даже родственники не знали.

Как открывать третий глаз? Учитель Чэнь рассказывает.

В черепе человека есть центральный шов, идущий ото лба к макушке. Есть поперечные швы в районе третьего глаза и точек «двор духа-шэнь» (*шэньтин*) и «сто встреч». Натренированный человек может воспринимать и излучать этой зоной. «Я занимался комплексной работой из 64 форм, изучал „дикого гуся“, больше года проводил малый и большой круг неба и лишь после этого раскрыл небесный глаз и небесные врата (*тяньмэнь*)», – рассказывает Чэнь.

И что тогда изменилось? Чэнь продолжает. «Сначала почувствовал, что набухла точка „небесный глаз“. Когда занимался статической работой, перед лицом возникало золотистое и красное свечение. Однажды почувствовал, как будто в голове произошел взрыв, перед глазами появилось белое свечение. На следующее утро, выполняя „разминание шарика“, постоянно видел справа красную точку. Позже, сидя напротив человека и закрыв глаза, войдя в покой, увидел перед лицом экран, на котором четко выделялись скелет и внутренние органы. Можно еще было видеть движения сердца и легких, направления токов крови и ее энергии (*цисюэ*). Там, где было непрохождение *цисюэ*, цвет был черный, что говорило о болезни».

Цисюэ, т. е. энергия и кровь – стандартное сочетание в китайской медицине. Энергия – активная составляющая, ян-ская часть комплекса, а кровь – пассивная часть, иньская. Куда течет энергия, туда течет кровь, без тока энергии нет и тока крови, считает китайская медицина.

Далее Чэнь рассказал, что позже открылись и небесные врата.

Жесткий цигун и легкая работа

1985 год, древний город Цзинчжоу провинции Хубэй. Здесь при монастыре «Небесная река» создается павильон воинских искусств (буддийские монастыри, как и даосские храмы, состоят из множества павильонов различной важности и назначения). Возглавлять

работу будет Чжан Цзялин, девятый передающий школы жесткого цигуна этого монастыря. Народ попросил его выступить и показать свои наработки. Ученики принесли трезубец. Острия сверкали серебром. Чжан решительно подошел, покрутил энергию (*юньци*) у стоп и, обнажив тело, лег на торчащие вверх острия поясицей. У многих захватило дух, забилося сердце. А он медленно повернулся на 360 градусов и опустил на землю, улыбаясь. Ливнем обрушились аплодисменты.

Один из его учеников обратился к присутствующим:

«Дорогие гости, наш учитель также мастер легкого цигуна, посмотрите лежание на воздушных шариках».

«Легкий цигун» или «легкая работа» (*цингун*) – перевод на русский неправильный, как и китайское название: оно не передает сути. Правильнее назвать «работа над легкостью».

Принесли два шарика, Чжан лег на них и лишь слегка прижал, но не раздавил.

Как-то приезжала в Москву группа «Великая стена», там девушка ходила по сырым яйцам, но раздавила только одно. (Хитрость в том, что стоячее яйцо при соответствующей подстилке раздавить, надавливая сверху, просто невозможно, а раздавила она, надавив вкось.)

Чжан Цзялин – потомственный ушуист. Предки поначалу ничему его не учили. Но однажды, выйдя ночью по нужде, он увидел родственников, тренирующихся в темноте. Он стал за ними наблюдать и втайне повторять движения. Взрослые заметили, стали обучать сами и направили к другим учителям. С 8 лет изучал жесткий цигун (*ингун*): «железная голова» (*те-тоугун*), а также гимнастики: «меч-дао три гармонии» (*саньхэ-дао*), «палка на уровне бровей» (*цимэйгунь*, т. е. высотой до бровей), «меч-цзянь, хранящий нить» (*цзансы-цзянь*, возможно «тибетский нитяной меч»), гимнастику «великий потоп» (*тайхун-цюань*) и многие другие осваивал у разных знаменитых учителей.

В начале «культурной революции» почти все его учителя в той или иной степени пострадали. Десятилетнего Чжана тоже называли «образцом для выметания», обсуждали и осуждали его на собраниях. Даже однажды посадили за то, что знает ушу, цигун, фокусы (за знание фокусов его как-то приглашал к себе один цирк). Когда ситуация смягчилась, Чжан как-то увидел человека в позе «стояние столбом», стоящего так жестко, что ничего у него не шевелилось. Познакомились, и тот пригласил его в монастырь «Небесная река», отнюдь не обещая сладкую жизнь. Это был восьмой передающий системы жесткого цигуна Дай Сюэчжун.

...Когда Дай слег, он призвал к себе Чжана, сообщил, что долго не проживет, и попросил как можно быстрее освоить цигун «вращающийся дракон» и удары по точкам, о чем раньше не рассказывал. Потом указал на свои матерчатые тапочки с вышитой парой драконов. Там Чжан нашел деревянную коробочку с описанием трех ступеней жесткого цигуна, а также исторические и прочие ценные документы. Так Чжан Цзялин стал девятым передающим. Под его руководством, освоив 18 начальных форм в течение ста дней, можно разбивать камни лежачей силой (воли) и обматывать шею стальной полосой. Чжан также обучает цигуну стариков, издал книгу «Цигун и наука».

Жемчужина на складе китайской медицины

В провинции Цинхай раскопана культура Мацзяяо. Мацзяяо по-русски – горн для обжига керамики, принадлежащая семье Ма (*ма* – лошадь, лошадиная была у них фамилия). Эта культура известна расписной керамикой: керамику расписывали цветными силикатными красками. Расписанных на фоне общей массы было немного. Рисунки имели магический характер. Они, как и керамика, были довольно грубыми с современных позиций. Глазури тогда не знали.

Что археологам достается сохранившимся? В основном керамика. По керамике судят о культуре жителей. Эту культуру назвали культурой расписной керамики. У археологов вызвала большой интерес ваза, на которой был рельефно изображен цветной человек со слегка прикрытыми глазами. У него рот был открыт, почти круглый живот выпячен, руки расположены по бокам живота, ноги согнуты, стопы расставлены, стоя параллельно. Специалистам понятно: это поза относится к дыханию животом (точнее, к вдоху, раз живот выпячен). Ясно, цигун в Китае известен очень и очень давно: уже 5000 лет.

В «Биографии святых» (*Ле сянь чжуань*) Лю Сяна, написанной при династии Хань (династия правила на грани нашей эры) рассказывается, что при династии Инь-Шан (XVIII–XII вв. до н. э.) жил некто Пэн Цзу (Пэн Предок), выдающийся мастер цигуна и взращивания жизни (яншэн), который жил во время всей этой династии, и даже многие правители обращались к нему с просьбой научить долголетию. Потомки собрали его методы цигуна в книгу «Трактат Пэн Цзу».

Энергия (*ци*) – основа, образующая человеческое тело. Чжуан-цзы говорил: «Жизнь человека – собирание энергии, собирание – это жизнь, рассеяние – это смерть». Энергия имеет много форм проявления. Самую коренную называют истинной энергией (*чжэньци*). Она состоит из изначальной энергии (*юаньци*), небесной энергии (*тяньци*) и энергии воды и пищи. Изначальная энергия рождается из тонкого от прежнего неба, небесная энергия попадает в легкие через носовую полость от чистой энергии природы, энергия воды и пищи приходит от потребляемых в пищу продуктов. Направления движения истинной энергии и зоны перемещения, концентрирование и рассеяние, движения и остановки, собирание и выпускание энергии в большой степени зависят от сознания человека.

В древности те, кто занимался взращиванием жизни (*янишэн*), рассматривали человека как микрокосм (маленький космос), связанный дыханием с изменяющимся макрокосмом – Вселенной. Тренировка энергии (*ляньци*) имеет задачей связать внутреннюю энергию человека с большой энергией, что между Небом и Землей, чтобы инь поднялась, а ян опустился, «вода» и «огонь» друг друга поддерживали, и сохранялась физиологическая устойчивость. Путем цигун-тренировки можно в максимальной степени регулировать и взращивать силы, скрытые в физиологии человека, и не только предупреждать болезни и продлять жизнь, но и инициировать особые функции (которые мы называем паранормальными способностями).

В 1947 г. в провинции Хэбэй молодой человек весом всего 36,5 кг, страдающий от язвы желудка, туберкулеза, плеврита, неврастении и многих других заболеваний, был на грани жизни и смерти. Он ревностно участвовал в революционной борьбе, а сейчас никто ему помочь не мог, не могли найти нужные лекарства и лишь отправили в родной дом. Что такое китайская деревня того времени? Повсеместно беднота и голод. Какие здесь могут быть врачи? Молодой человек опечалился: остается только умереть. Но в той деревне жил один старик по имени Лю Дучуан. Он посочувствовал парню и взялся лечить без всяких лекарств и иголок. Парня поместили в помещение без света и дуновения ветерка, как бы изолировали от мира. Не разрешили видеться с людьми, встречаться с женщинами. В определенное время приносили еду на основе куриных яиц. Смешно, но каждый день он должен был повторять какие-то непонятные слова. Чтобы выжить, молодой человек вынужден был слушаться. Старательно выполнял указанные упражнения. И через сто дней, на удивление, ожил. Болезни исчезли. Поправился на 15 кг. В отличие от других он стал подвижным, веселым, доверчивым. Вернулся на работу. А старик, как оказалось, был пятым передающим своей системы, и вот, показал систему незнакомому человеку!

Молодой человек поселился в доме старика, носил воду, варил рис, выращивал пшеницу. И в конце концов старик открыл ему все свои секреты. Парню пришлось изменить свой образ жизни и посвятить жизнь цигуну. Он стал большим мастером и распространял

«линчжи», т. е. гриб бессмертия, среди людей. Это директор первого в стране санатория цигун-терапии, что в провинции Хэбэй, Лю Гуйчжэнь.

Будучи в Китае студентом в 1957–1959 годы, я слышал о странном санатории, где больных лечат, сажая на стул, где перед стулом очерчены контуры стоп, там должны стоять ступни пациента. Лечиться просто сидя на стуле, поставив ноги в указанное место – это было совершенно непонятно. Так лечили в санатории Лю Гуйчжэня, но кроме сидения надо было вести определенную умственную работу в сочетании с дыханием, о чем в те далекие годы мы не знали, а если бы нам рассказали, мы всё равно не поняли бы принципа лечения.

Цигун может дать удивительные результаты для лечения тяжелых больных.

Вот девушка, ей 31 год. Около 10 лет она страдает опущением желудка, последние 5 лет особенно тяжело, так что давно уж не работает. Ни врачи западной, ни китайской медицины не могли ее вылечить, эффект был незначительный. Желудок опустился на 11 см, до таза. Она боялась, что вот-вот согнется в пояснице и станет горбуньей. Немножко позанималась народным цигуном, чтобы распрямить поясницу, и отправилась в санаторий цигун-терапии. Сразу цигун ей не помог, и девушка решила, что ей остается только помереть. Ее успокаивали и говорили, что она должна верить в китайский цигун, которому уже тысячи лет, и тысячам тысяч людей цигун помог.

После первого цикла занятий желудок поднялся на 1 см. Девушка всё еще плачет и не верит в успех. Лю Гуйчжэнь ей объясняет. Цигун – комплексная система. Если болит голова, то это не значит, что нужно лечить голову. Когда в твоём теле отрегулируются инь и ян, энергия и кровь, прочистятся внутренние органы и каналы, тогда укрепится тело и уйдут болезни. Если второй цикл лечения не поможет, то – поступай как знаешь.

Второй цикл продолжался неделю, и вдруг девушка изменилась. Повысился аппетит, вес вырос на 7 кг, лицо постепенно становилось розовым и гладким, желудок поднялся на 8 см. Радость и вера в успех наполнили ее. Цигун дал ей вторую жизнь!

Другой случай. Преподаватель Центрального института культуры рисовал прекрасные картины, однако жизнь у него была мрачная: он долгие годы страдал от язв желудка и 12-перстной кишки. Врачи подозревали у него рак и не давали долгих лет жизни. Человек много раз пытался покончить жизнь самоубийством, чтобы не мучиться, поэтому родные ходили за ним по пятам, не оставляя в одиночестве. Не было недели, чтобы он не простужался, чтобы пища переваривалась нормально. Жизнь для него не представляла никакого интереса.

Случаи в жизни бывают сказочнее сказки. В санатории он прозанимался цигуном лишь неделю, как стал совсем другим человеком. Если сначала он съедал 150–200 г в день, то в конце уже более полкило, да еще 5 яиц! И язв не стало, и простуды исчезли. И он вернулся в свой мир искусств, вернулась радость жизни. Он поехал в Германию учиться, и родственники о нем не беспокоились.

У американки был сдавленный перелом в поясничных позвонках, из-за тяжелого разрастания костных тканей оказывалось давление на седалищный нерв, приводя к болям. Американские врачи считали, что помочь может только операция, но из-за диабета оперативное вмешательство невозможно. В Шэньчжэне она встретила учителя Лю Дэхуа, который для лечения использовал цигун и массаж в течение 6 дней, в день по разу, и полностью восстановил здоровье. У этого учителя спросили, в чем магическая сила цигуна? Он ответил, что его цигун и массаж стимулировали высшие энергии организма. Нет здесь никакой священной тайны, просто сейчас о них не знают.

Человек живет на земле. Поле Земли и поля других небесных тел одновременно воздействуют на человека, а потоки внутренней энергии человека также безгранично излучаются как биополе, взаимодействуя с полями Земли и других небесных тел. Каждый орган в теле человека также хранит биологическое электромагнитное поле, мощность электрического поля тесно связана с состоянием органа. Если электрическое поле излучает аномально,

значит, это говорит и о болезни. (Автор о полях говорит путано: то поле биологическое, то биологическое электромагнитное, то магнитное. Видимо, в этом вопросе вообще еще нет ясности.) Цигун позволяет не только укрепить тело и изгнать болезни, но взрастить жизненность (*яниэн*) и построить природу (*сюсин*). Иностранцы исследователи в Китае подтвердили, что цигун оздоравливает мозг – развивает скрытые возможности сил мудрости человека.

Дочь Лю Гуйчжэня, врач санатория в Бэйдайхэ, рассказывала. Заниматься цигуном может каждый, но хорошо его освоить не просто: нужно приложить старание, волю и иметь веру. Надо отрегулировать тело, дыхание и сердце (душу). Для регулировки форменного тела занимаются различными позициями. Есть дыхательные упражнения и занятия для духа (*шэнь*). Надо, чтобы тело и сердце могли естественно входить в покой. Только сочетание всех трех компонентов даст результат. И еще: для тренировки необходимо подобрать то, что тебе нужно, в этом тебе должен помочь учитель цигуна.

Цигун – драгоценная жемчужина в китайской медицине, ее обтачивали на протяжении тысячелетий. Это великий вклад китайского народа в мировую цивилизацию. Однако требуется, как подчеркивал Цянь Сюэсэнь, изучить цигун с позиций современной науки.

В основе цигун-тренировки лежат расслабление, успокоение и естественность.

Нельзя напрягаться, прилагать усилия, натужно дышать, упорно хранить где-то мысль. Надо чувствовать себя комфортно. Выполнение этих требований, что достигается постепенно, позволит войти в покой. Мысль обычно хранят в поле пилюли (*даньтяне*). Над мыслью работают синхронно с дыханием. Важен спокойный позитивный настрой. Полезно наблюдение врача, специалиста по цигуну, за состоянием пациента, добывающегося здоровья.

Волшебные ладони

В 1981 г. в зале маленькой гостинички г. Цзинань, центре провинции Шаньдун, собрались делегаты всекитайской конференции по цигуну, чтобы познакомиться с удивительным методом лечения. На табурете в номере сидела 15-летняя девушка, в метре от нее сидел темнокожий спортивного вида мужчина средних лет. Он легонько поднимал правую руку, в полуметре от ее ног шевелил пальцами. Через 4–5 минут руки девушки и парализованные ноги внезапно начали двигаться, как будто их тянули на веревках. Постепенно руки стали, как бы танцую, двигаться быстрее, амплитуда увеличивалась, корпус потянулся назад. Она потеряла равновесие, но какая-то сила удержала ее от падения... Присутствующие не верили своим глазам.

Тем временем девушка не могла управлять своим телом: руки танцевали, стопы топтали, поворачивались туда-сюда. Через полчаса лицо покраснело, выступил обильный пот. Мужчина же легонько пошевелил пальцами и расслабленно закурил, как будто ученый, наблюдающий результаты своих опытов. Кто он такой? Это Хуан Жэньчжун из Шанхая. Люди называли его «Шанхайский Хуан с волшебными ладонями». Во время первых месячных девушка попала под дождь и заболела поясничным миелитом в острой форме. В результате конечности онемели, она их не чувствовала, как будто их и нет. Ходить в туалет могла только искусственным путем. Ей повезло, что ее дядя занимался цигуном и что в ее родной Цзинань прибыл мастер из Шанхая, который согласился в обеденное время выпустить внешнюю энергию для лечения. Новость разлетелась, и другие мастера, жившие в разных гостиницах, пришли посмотреть на работу Хуана. Пришли и журналисты. Кто-то заявил: энергией заставить шевелиться больные ноги невозможно. Когда у больной зашевелились левая рука и нога, скептики стали спрашивать: а почему правые не движутся? Хуан улыбнулся, шевельнул пальцами – и всё задвигалось. Затем он положил руки на стол и «выпу-

стил работу». Руки и ноги больной затанцевали безостановочно. Журналисты поторопились заснять «чудо», а цигунисты, прибывшие со всей страны, одобрили метод лечения посредством выпуска внешней энергии и назвали это цигуном «пустое усилие» (*кун цзинь*).

Трижды проводился сеанс лечения в обеденный перерыв. Девушка смогла встать с приседа, распрямлять ладони, чего раньше не могла. Многие, начиная с девушки, захотели изучать цигун пустых усилий. И тут же при гостинице создали учебную группу.

Хуан начал выпускать внешнюю энергию для лечения еще в 1974 г. К нему и его ученикам приезжали больные со всей страны. Методику его не понимали: как это можно лечить, даже не дотрагиваясь руками? Это колдовство? Говорили, что он владеет техникой ведения-привлечения (*даоинь*). На самом деле мастер использует цигун, и выходящая из ладоней энергия лечит людей. Это в Китае известно давно. Однако поскольку методы сильно отличаются от тех, что используют другие врачи, и действия цигуниста непонятны, вот и приписывают им некие магические операции. Сейчас же говорят о цигун-терапии или называют дистантным цигун-массажем или методом лечения цигун-вибрацией. Хуан своим методом излечивает очень многие болезни: сердечные, суставные, аллергические, выскакивание межпозвоночных дисков, воспаление седалищного нерва, мигрень, сотрясение мозга и другие. Лечил 130 человек, которым другие врачи китайской и западной медицины помочь не могли, помог 84 процентам. В 1982 г. в Китайском Институте науки и техники посредством техники, используемой в ядерной физике, исследовали излучаемую Хуаном внешнюю энергию и пришли к выводу: цигун-информационное излучение обладает какой-то силой (пока назвали ее биологической силой), и когда Хуан излучает эту силу (т. е. внешнюю энергию), одновременно излучается биологический свет с длиной волны 3500–7000 Ангстрем, это в диапазоне от ультрафиолета до инфракрасного света, а это – материальная энергия. Эта энергия – ключ к тайне жизни человека. Если удастся ее смоделировать, это обогатит человечество.

Сам Хуан тоже проводил опыты. Он проверил, может ли эта материальная энергия пройти через свинцовую пластину толщиной 10 см. Находящаяся за пластиной рука пациента начала трястись, а рука здорового человека стала неметь. Сам он чувствовал работу автоматического фотометра от 4 тысяч, а сила его собственного излучения могла достигать 240 тысяч, в среднем 180 тысяч. Свою методику он описывает 16 словами: «Внешнюю энергию собираю внутрь, внутреннюю энергию отпускаю наружу, нет необходимости хранить мысль, циркуляция идет как обычно».

Не нужно хранить мысль – явление непривычное. Обычно в цигуне требуется погружать энергию в поле пилюли (*ци чэнь даньтянь*), мысль собирают (*шоу*), управляя энергией. Здесь занимающийся методами тренировочной работы и приводя в движение пальцы рук, управляют собственной энергией, так что можно во время тренировки смотреть телевизор, слушать музыку, весело разговаривать как обычно, вводя цигун в обычную жизнь. Этим не только экономится время, но и не возникают искажения и побочные явления. Кроме того, данный цигун использует собственное тело в качестве фильтра, пропуская через него янскую энергию природы и правильную энергию (*чжэньци*) своего тела, побуждая внешнюю энергию циркулировать в теле, удаляя вредоносность (*се*). После такого «фильтрования» правильная энергия, циркулирующая в теле, превращается в многокомпонентную материальную энергию, действующую так: есть болезнь – лечит болезнь, нет болезни – противодействует старению и укрепляет тело. И если такую внутреннюю энергию вновь направить наружу, то можно в человеке выправить инь-ян, сделать проходимыми каналы, подпитать правильное и изгнать вредоносное и вылечить. У здорового человека улучшится циркуляция энергии-крови, укрепится тело, продолжительность жизни увеличится.

Этот цигун имеет еще такую особенность: работа с пальцами рук, которая не только позволяет регулировать функции внутренних органов своего тела, но на определенном этапе тренировки, включая их и выключая, выпускать энергию, при этом регулируя ее количество.

Вооружившись своим цигуном, Хуан повел атаку на онкологию. В 1981 г. он собрал 35 пациентов с разными видами рака. После 1–2 сеансов отпускания энергии (*фан ци*) в четырех случаях очаг болезни исчез полностью, в 16 случаях очаг явно уменьшился или стал мягче, в 12 случаях уменьшился не на много, повысился аппетит, улучшилось настроение. Хуан считает, что рак связан с заторможенностью энергии-крови, а цигун, прочищая каналы, регулирует действие энергии-крови. Внешняя энергия может проникнуть в клетки, пораженные болезнью, способствуя их регенерации, изменяя иммунные реакции. При этом добавляется много видов материальной энергии, и разрушаются раковые клетки.

Конечно, проблем еще много. Не всё удастся объяснить. Изучение ведется с 50-х годов XX века. От рассмотрения форменных физиологических структур и их функций перешли к бесформенным структурам и функциям – электрическим и магнитным полям, корпускулам. Изучают цигун во всем мире, в том числе некоторые нобелевские лауреаты, поставив его в один ряд с двумя другими загадками – «летающими тарелками» и бермудским треугольником.

Хуан Жэньжуну в 1984 году исполнилось 40 лет, он гуандунец, из семьи циркачей. С семи лет он изучал шаолиньскую гимнастику (*шаолинь-цюань*) и жесткий цигун (*ингун*). Позже занимался другими видами гимнастик: в школе Бодхидхармы (*дамо мэнь*), в секте чаньского патриарха (*чань цзун пай*) изучал методы работы внутреннего усилия (*нэй цзинь гун*). В день на занятия тратил несколько часов. Когда стоял столбом (*чжаньчжуан*), на земле оставались следы пота. В 25 лет занимался у мастера медитации внутреннего усилия стояния на одном пальце (*нэй цзинь и чжи чань*), когда стоят вверх ногами на одном пальце. И всё изучал у лучших мастеров, передающих систему. При такой настойчивости развивался быстро.

Во время десяти лет смут (т. е. в годы «культурной революции») цирк, где он работал, распался. Хуан занялся теорией, изучал медицинскую литературу – о каналах, хирургии, патологии, а также древнее учение «10 пальцев связаны с сердцем» (*ши чжи лян синь*). В 1971 г. его посадили на 7 месяцев как политически неблагонадежного. Там он украдкой, когда выключали свет, продолжал заниматься цигуном. Однажды в течение дня его «критиковали» 4 раза, он вынужден был стоять 7–8 часов. Кружилась голова, да и стоять было трудно. Тогда он стал делать цигун мысленно, и усталость прошла, в голове прояснилось.

(Мне довелось быть свидетелем такой «критики» несколько раньше «культурной революции». Критикуемый стоит, а все остальные по очереди высказывают свое мнение о нем, как-то аргументируя. Если бы такой «критике» подвергался каждый, это было бы вполне демократично, но почему-то подбирают конкретную жертву. В моем случае была студентка нашей группы Тяньцзиньского университета, самая живая и веселая. Обсуждали: оставить ее в комсомоле или объявить выговор. Решили ограничиться выговором. У ней началась истерика после многочасового обсуждения. Я не мог это видеть и закрыл лицо руками. Уйти было нельзя: это могли воспринять как жест, вмешательство советского студента в их дела. Видя мою реакцию, кто-то дал ей платочек вытереть слезы. Это был 1948 год, год «большого скачка», тогда еще не было тех репрессий, до которых страна докатилась в годы «культурной революции», доходящих до избиений и даже убийств, не было ни культуры (все учебные заведения страны закрылись), ни революции – перехода от одной системы к другой, была лишь смута, поэтому так потом и называли – 10 лет смуты.)

А Хуан во время «критики» стоял замерев, работал с энергией, определял ее качество и количество, результаты потом записывал, а записки прятал. Когда свергли «банду четырех» наследников Мао Цзэдуна, его освободили, и у него выработался свой цигун. Он уже

бесплатно лечил, набирая опыт... В 1984 году его назначили директором клиники цигуна пустого усилия в городе Шэньчжэнь – особой экономической зоне рядом с Сянганом (Гонконгом).

Диагностика на любом расстоянии

Мао Фучжоу в г. Чанчунь через присутствующего японского гостя диагностирует его родственников, находящихся в г. Осака в Японии.

Есть пословица: «Уши слышат – пустое, глаза видят – правда». И журналист спешит убедиться собственными глазами, направляясь в Чанчуньский научно-исследовательский центр человеческой информации. Как проходила диагностика? Японский гость сидит в метре от 27-летнего цигуниста Мао Фучжоу. Тот успокаивается, сосредотачивается, 4–5 минут смотрит на японца и сообщает, что увидел. «Жена сейчас дома, она простужена, поражены верхние дыхательные пути.

Не верите – можете позвонить и проверить». Но звонить не пришлось: японец знает – она простудилась еще перед его вылетом из Осаки. «Справа на животе у ней след от ножа – ее оперировали». Японец аж вскочил – верно! Присутствующие заплотировали.

Мао в детстве учился у отца методу «тайного патриарха выправления костей» (*чжэн гу ми цзун*) и занимался лечением односельчан. После службы в армии изучал цигун и ушу, усердно тренировался до глубокой ночи. Посетил более 30 знаменитых мест, где расположены храмы, обычно в горах, и живут большие мастера. Там он изучал методики и собирал трактаты. Как отмечено, его медицинская практика находится на высоком уровне. В 1984 г. он покинул армию и создал учебную группу по цигуну. Кроме остеопатии, он занимался кардиологией, гипертонией, диабетом, ревматоидно-суставными болезнями.

...У 25-летнего парня в районе тазовой кости возникла шишка, появились боли, стал ходить на костылях. Врачи не помогли. Как-то в парке Северное Озеро Нанкина встретил занимающегося Ли Биньвэя, тот в течение 20 минут выпускал энергию, и больной смог передвигаться без костылей. Лечил несколько дней, шло выздоровление, но вдруг Ли уехал на конференцию. Перед отъездом просил не беспокоиться: буду, говорит, лечить на расстоянии. В назначенное время больной ждал сигнала, но ничего не почувствовал. На второй день воспринял информацию: в больном месте почувствовалось давление, а вокруг – тепло, мягкие части тела задвигались, боль уменьшилась. После дистанционного лечения опухоль совсем исчезла, стал ходить без костылей. Рецидивов не было. Личный опыт показал: цигун – серьезная наука.

Точечный массаж

1986 год. Пекин с вечно снующими туда-сюда людьми. Во Дворце культуры трудового народа происходит странное явление: ровно сидит 106-летний старец и лечит людей. Брови у него густые и как снег белые, лицо розовое и гладкое. На вид больше 70-ти ему не дашь. Он делает цигуновский точечный массаж (*дяньсюэ*) и обычный массаж: надавливает, похлопывает, разминает. Из-под шапки льется пот. Когда пациенту становится лучше, он улыбается. Звать его Ли Цзаншань (Ли Хранение в Горах), год рождения 1880. Он с гор Лаошань, что около Циндао в провинции Шаньдун. У подножья гор располагается как бы мир точечного и обычного массажа, а он – десятый передающий цигуна Бодхидхармы. Таких цигунов три: «журавль» для отроков, цигун для пожилых людей, возвращающий отрочество, и цигун долголетия. Здесь же изучают массаж. Мастер рассказывает, что в молодости был хилым, имел много болезней, лицо было желтое. Он много раз просил отца научить его цигуну, но тот отказывался, боясь, что при слабом здоровье цигун Бодхидхармы ему повредит. Но сын

проявил настойчивость и тайно занимался, подглядывая за отцом. Упорство сына растрогало отца, и с 9 лет он стал с ним заниматься. Надо было выучить расположение точек и их названия, а это для ребенка не просто. Но парнишка оказался сметливый и не боящийся трудностей тренировки. В 12 лет он уже умел лечить людей. В 20 лет ушел работать на шахту и бесплатно лечил больных. После образования КНР в 1949 г. он сдал экзамены на целителя и был направлен на соответствующую работу. В годы 10-летней смуты его, 87-летнего старика, только поддержка людей спасла от репрессий. После в 10-метровой амбулатории лечил людей своим методом, и множество тяжело больных людей вернулись со смертного одра к нормальной жизни.

Журналист спрашивает Ли Цзаншаня: а есть ли неизлечимые болезни? Старец отвечает:

«В мире нет святых врачей, есть только люди, владеющие техникой лечения – просвещенные врачи. Но больных много больше. И я не могу вылечить 100 % больных».

Журналист оглядывается. Среди пациентов есть психически больные, есть парализованные дети, есть с онкологией и многими другими серьезными заболеваниями. Среди пациентов есть несколько лиц, которых Ли вернул к жизни после их смерти, что очень удивительно. Так, один 9-летний мальчик повесился в больнице. Мать застала его не дышащим, позвала врача. Тот оживить не смог. Тогда послали за Ли, который вернул мальчика к жизни точечным массажем. Другой случай. Врач вколол лекарство, а пациент умер от аллергии. Врач помочь не смог и только плакал, боясь ответственности. Ли спас тем же методом.

Не менее удивительно, как Ли поднял парализованного мальчика, который не мог стоять и даже голову не мог поднять. Ли лечил его в течение месяца, ребенок научился стоять, стал учиться ходить и говорить. Спасенные в качестве благодарности приносили фрукты, сладости, но Ли или оставлял их, уходя домой, или раздавал сотрудникам и пациентам.

Ли Цзаншань тренируется всю жизнь и никогда не страдал тяжелыми заболеваниями. Как только почувствует недомогание, так сразу же приступает к самолечению. И сейчас он занимается по 4 часа в день. Выполняет все три вида цигуна Бодхидхармы, а также энергетический динамический цигун и в конце цигуновский точечный самомассаж. В этом явно его секрет долголетия и здоровья.

Еще один важный фактор: питание. Утром выпивает две чашки коровьего молока и съедает 6 куриных яиц. В обед съедает 250 г вареного риса и тарелку основного блюда. Любит есть мясо, как-то съел полкило. Вечером ест немного, считая, что вечерняя пища не насыщает. Любит выпить немного водочки, но не слишком. Его спрашивают: верно ли, что постная пища продляет жизнь? Старик же считает, что если не есть мясо, то сил не будет, и если бы не ел, не смог бы с детства заниматься ушу и цигуном (он не прав).

В его роду многие жили долго: кто 120, кто 160 лет. А у самого Ли Цзаншаня намерение прожить до двухсот лет. Он продолжает набирать опыт лечения и собирать медицинскую литературу. И сам написал книгу: «Цигуновский точечный самомассаж».

Удивительный человек

Скрытые возможности человека – это новая проблема для новых наук и, фактически – вызов для всех наук о природе. Вот пример такого удивительного человека, обладающего удивительной техникой. Это молодой человек двадцати с небольшим лет из некоего НИИ народно-освободительной армии Китая. Чтобы не вмешиваться в его работу и уважать его мнение, истинное его имя не называется. В 1984 г. этот человек был в гостях у корреспондента. После ужина вышли во дворик. Там посредине бассейна тихо лежала деревянная тарелка – ее туда сдуло ветром. Человек чуть подул, и тарелка как будто ожила: то плавала,

то качалась, и вдруг взлетела и закружилась в воздухе. Человек повернулся и пошел назад, а в бассейне всё успокоилось.

Однажды этого человека пригласили в редакцию. Его вели на второй этаж, а оглянувшись наверху к гостю, вдруг заметили, что у него давно уже нет тени, и он не оставляет следов. Повернулись – и вот этот человек выходит из самой дальней комнаты, которая была заперта, когда сотрудники спускались вниз. А медный замок всё так же висел на двери.

В другой раз сотрудники редакции поехали на встречу со странным человеком. В пекинском районе Дунсы женщина попросила водителя притормозить у фруктового лотка, чтобы купить бананов для гостя. Купила полтора кило, открывает дверцу машины – и вдруг видит у него в руках бананы! Как это может быть? Ведь никто не видел, чтобы он выходил из машины.

Как-то в июне 1986 г. в редакцию принесли видеомэгнитофон, включили – и вдруг увидели этого странного человека, как он показывает одному руководящему товарищу скрытые возможности. Сначала этот товарищ что-то написал, сложил бумажку и убрал ее в конверт, а странный человек не только сказал, что там написано, но и заметил, что один старый иероглиф написан неверно. Потом у этого товарища без крыльев взлетели часы, а странный человек попросил охранника пойти в соседнюю комнату, вылить из термоса воду и достать оттуда часы.

Более удивительное – то, что сотрудники редакции и еще много людей видели своими глазами. Странный человек ехал на велосипеде и остановился перед красным светом. Подошел милиционер, потребовал уплатить штраф 2 юаня за проезд на красный свет. Странный человек отдал деньги и уехал.

А у милиционера искривленная с детства шея выпрямилась. Оказалось, странный человек, не привлекая внимания, покрутил руками около шеи.

Со странным человеком встретился писатель Чжэнь И и попросил показать что-нибудь необычное. Со стола редакции странный человек взял открытку и попросил на ней что-нибудь написать. Писатель украдкой написал, разорвал открытку в мелкие клочки и даже старательно разжевал их. Странный человек взял разжеванную пульпу в левую руку, накрыл правой, немного подержал и, раскрыв ладони, показал совершенно целую открытку. На ней было написано: Чжэнь И.

В редакции журнала «Знание и жизнь» этот удивительный человек взял в руку пузырек с таблетками витамина С и высыпал содержимое на стол, не открывая завинченной крышки. Затем ему дали листок бумаги, на нем что-то написали и сложили несколько раз. Странный человек поднес к носу, понюхал и сказал, что там написано. И верно: там было имя писавшего.

Какой можно сделать вывод? Человек обладает многими скрытыми возможностями и нужно поторопиться с их изучением. (Как не вспомнить Елену Рерих и ее пожелание: НЕ ОПАЗДАЙТЕ С ИЗУЧЕНИЕМ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ! – «Надземное».)

Не менее удивительный человек – *Чжан Баошэн*. Но о нем чуть позже. (Я подозреваю, что рассказ выше – тоже о нем же).

Бывший председатель Комитета оборонной науки, а позже председатель Китайского научного общества цигуна Чжан Чжэньхуань в 1987 г. отмечал, что особые функции человека бросают вызов самому человеку, ибо человек о себе знает очень мало. Кроме того, это вызов физике, поскольку физика не может объяснить особые функции. От механики Ньютона до теории относительности прошло 300 лет и может быть, что тайну особых функций человека в этом поколении мы не раскроем. Наличие особых функций уже не вызывает сомнения. Некоторые люди могут предвидеть землетрясения: в направлении землетрясения у них заболевают зубы. Другие глазами «выпускают работу», могут «видеть» насквозь. Кто-

то может, взяв в руку пробирку с кишечной палочкой в питательном растворе, или усилить ее рост, или полностью убить.

18.9.1988 г., город Гуанчжоу, присутствует руководство горкома и городской власти. На сцене на столе белая скатерть. На скатерти стоят пузырьки с таблетками, закрытые пробками. В сопровождении Чжан Чжэньхуаня через боковую дверь входит Чжан Баошэн. На вид ему 20 с небольшим. На нем белая рубашка, зеленые армейские брюки. Он садится за стол, рядом – руководители города, вокруг – другие сотрудники, журналисты. Все пришли посмотреть на демонстрацию особых функций, ради чего и прибыли гости из Пекина.

Чжан Чжэньхуань объясняет, что успех в демонстрации особых функции зависит от сердечных чувств (настроя, настроения) Баошэна. Люди слышали, что Баошэн «видит насквозь», стали писать записки, вкладывать в конверты из крафт-бумаги и относить на стол. Баошэн выбрал один конверт, вынул из своей сумки круглую шоколадку диаметром примерно 50 см в золотистой оловянной фольге и попросил одного товарища взять ее в руку. Через какое-то время Баошэн легонько дунул на руку этого товарища и попросил его свернуть конверт. О, чудо! Шоколадка без крыльев улетела. Баошэн взял из его рук конверт – и тот свернулся. Потом открылся. И снова свернулся – и так несколько раз. Затем взял листок белой бумаги и написал на нем: «особые функции – это наука» и далее «X002807049» и «wuquan». Другой товарищ вскрыл конверт ножницами и извлек из него записку и 5-юаневую купюру, на которой и были приведенные выше номер и буквы, означающие «5 юаней», совпадающие с тем, что Баошэн написал на листке бумаги. Встал хозяин записки в конверте и подтвердил ее подлинность. Удивительно было другое: в конверте оказалась и та шоколадка, что куда-то улетела, а хозяин конверта утверждал, что туда ее не помещал. Тут тот товарищ, что крепко держал шоколадку в руке, заметил: когда Баошэн подул на его руку, он почувствовал некоторое онемение руки, как бывает при иглоукалывании.

После этого Чжан Баошэн покинул сцену и прогуливался вдали от нее. Чжан Чжэньхуань объяснил: требуется отдых. Пока стали показывать видеоматериалы об опытах Баошэна в

Пекине. Внезапно картинка исчезла, видно лишь было, что Баошэн стоит около видеомангитофона. Чжан Чжэньхуань объяснил, что Баошэн может влиять на телевизионный сигнал. В гостинице «Жемчужный остров», где они остановились, «самопроизвольно» звонил телефон, а изображение в телевизоре менялось с цветного на черно-белое.

Баошэн опять сел за стол, взял со стола стеклянный пузырек с таблетками, примерно через 10 минут подул на пузырек, нагнув голову, и встряхнул его. И как будто дно прохудилось: плоские желтые таблетки застучали по столу. Им не помешала пластиковая пробка, залитая воском. А Баошэн сквозь пробку отправил в пузырек упомянутую выше записку и конфетку.

Смелый человек начал снимать рубашку, а она загорелась. Это Баошэн «выпустил работу» на нее. Огонь прожег дыру, материал где сгорел, где проплавился – видимо, в состав ткани входила синтетика.

Выступление окончилось, предложили дать слово физикам. Чжан Баошэн, рассказал один из них, вырос в провинции Ляонин. Доцент из Ляонинского мединститута сообщил, что они начали исследовать особые функции в 1982 г., услышали про Баошэна, проживающего в том же городке, пригласили. Доцент с ним жил вместе в течение года с лишним. Способности Чжана, видимо, врожденные (от «прежнего неба», как говорят в Китае). В детстве родители прятали деньги, конфеты, но от маленького Чжана спрятать было невозможно. В школе, если кто-то потеряет ручку или что другое, Чжан всегда поможет найти. И учитель, и ученики нередко спрашивали: это не ты стащил?

Образование у Чжана начальное, он никогда не изучал каналы китайской медицины, но, придя в мединститут, мог безошибочно показать, куда они идут. Когда акустическим

анализатором пытались локализовать каналы, то могли работать только с конечностями, а Чжан обнаруживал каналы целиком.

Провели такой опыт: к ключу прикрепили колокольчик и предложили Чжану направить его по желанию, куда захочет. Ключ, что лежал на ладони Чжана, исчез, он перенесся в выдвижной ящик. Но никто из присутствующих не увидел движение ключа, лишь слышали звон колокольчика.

Если на улице идет дождь, он не задевает Чжана, Чжан приходит домой в сухой одежде и сухой обуви.

Когда его взвешивали, он мог изменить свой вес на 10 кг.

В одном университете сорока студентам поручили стать у входной двери в зал и посмотреть, сумеет ли Чжан войти. Студенты всё закрыли, даже мужской и женский туалет, но Чжан все равно оказался в зале.

Вот такой этот удивительный человек! Мы к нему еще вернемся в третьей части.

Особый метод лечения

Чжан Чжэньхуань пригласил людей в маленькую комнатку, всего 9 квадратных метров. Здесь стоят два топчана, стол и два стула. Здесь лечат только те болезни, которые не излечиваются даже при долгом пребывании в больнице. Чтобы попасть в его комнатку, люди записываются с трех часов ночи. Врача называют удивительным человеком, связанным с «высшей жизнью» в космосе, лечит он оптической энергией. На стене висит множество наград, вымпелов и тому подобных вещей, также памятка о лечении с помощью особых функций.

Врач сидит за столом, напротив на деревянном стуле пациент. Процесс лечения выглядит очень простым. Не требуется, как обычно, проводить опрос, делать химанализы, рентген, выписывать лекарства, ставить иглы. Врач лишь просит подтвердить диагноз, подробно спрашивает о начале заболевания, его протекании, теперешнем положении, записывает в особую таблицу, и на этом лечение заканчивается. Пациенты должны иметь при себе выписной эпикриз из больницы, подтверждающий заболевание. После лечения здесь запрещается использовать старые методы лечения, исключение – лекарства для экстренных случаев. Врач требует отбросить всякие мысли о мистике и идеализме и идеалистические учения. Курс лечения длится 15 дней – трижды по 5. Это сказано в памятке.

Надо сказать, что отказ от «мистики» и идеализма – довольно жесткое и тяжелое требование для деревенского жителя, по существу – отказ от привычного образа жизни. Так что лечение в три этапа предназначено для повторения в идеологической работе: понял метод лечения – болезнь внезапно сама пройдет очень быстро. Мастер рассказывает. Один знаменитый художник из Пекина, побывавший за рубежом, после лечения для выражения уровня своей благодарности попросил сына сходить в буддийский храм Юнхэгун в Пекине, возжечь там ароматические свечи в благодарность Небу и Земле и внес пожертвование для возжигания. Это тоже мистика. И лечение, естественно, оказалось слабым.

Врач поясняет пациенту, что его болезнь не возникла сама по себе, но из-за «внешней работы, внешних сил» (*вай гун вай ли*), идущих от «высшей жизни» (*гаоцзи шэнмин*), объективно существующей, но глазами не видимой. Врач может слышать ее слова, произносимые на чистом пекинском диалекте, согласно полученной информации и лечит, а не по своему разумению.

Вот пожилая женщина, 20 лет страдающая астмой, эмфиземой легких. Лечение не помогало. Каждый сезон – приступы. Жизнь поддерживалась только на больших количествах гормонов да на кислородных стимуляторах. Здесь она быстро выздоровела, настро-

ение поднялось. Если же возникал рецидив, она не занимала очередь, а располагалась на несколько дней вблизи от комнатки врача.

Журналист просмотрел более двухсот историй болезни и выявил, что у всех, кто прошел три цикла лечения, состояние явно улучшилось, не зависимо от того, насколько тяжела болезнь. Даже у раковых больных в поздней стадии жизнь продлилась. А у тех, кто хотел попробовать и прошел 1–2 цикла, эффект незначительный.

Понять это трудно. Чжан Чжэньхуань говорит: трехмерным сознанием смотреть на четырехмерный мир – то же что лягушке на дне колодца смотреть на небо.

Как-то врачу про больного лишь рассказали, и он попросил написать его имя, адрес, место работы, состояние здоровья больного. И взялся лечить на расстоянии, даже не будучи с ним знакомым. Посылал энергию, запросив высшую жизнь. «Вы, говорит он посреднику, в голове принесли образ и информацию. А результат лечения от расстояния не зависит».

Врач считает, что мысли, психика – это движение некой материи, создающее пространственно-временные волны, несущие информацию. И это основа, создающая «тьму вещей», она может взаимодействовать с материей. Оптическая энергия (*гуан нэн*), с помощью которой он лечит, это всекоординатная нелинейная энергия, пространственно-временные волны, превосходящие по скорости распространения скорость света. Они быстро достигают человека, где бы он не находился на земле. Но опора, всё же, на высшую жизнь, которая дает врачу нужную информацию.

Что же ученые всего мира, спят? Врач смеется: всё подтвердит наука будущего. Но нет никого, кто смог бы его опровергнуть.

Во время смуты доктор уехал работать в деревенскую школу, тайно лечил животных, нащупал у них каналы. В 1968 г. играл с ребятами в странные игры. Клади на землю пиалу, полную воды, поверх ставили квадратный столик. У каждой ножки стояло по ребенку. Они протягивали по пальцу по часовой стрелке, столик начинал вращаться, и чем дальше, тем быстрее. Почему? Позже обнаружили, что столик может вращаться и против часовой стрелки, и даже если в пиале нет воды. И от места не зависит – пробовали в разных местах. В чем причина? Может быть, бесы помогают?

В 1978 г. он обнаружил еще одно явление. Этим баловались дети. Корзину с одной стороны зажимают тисками, с другой стороны двое осторожно пальчиками приподнимают. У фотографии, что висит на стене, с изображением семьи пожилых людей, спрашивают, и корзина движется, а под ней явственно проступают иероглифы ответа. Ответы всегда правильные, хотя иероглифы или схемы дети могли не знать. Пригласили их в дом врача, там тоже есть фото, но дети сказали, что не получится, потому что изображено в профиль, а не в фас.

Доктор решил сам попробовать. Ночью при свете масляной лампы осторожно потянул за край корзины. И вдруг как будто у самого появилась притягательная сила, притягивающая корзину. Он ее удерживал и хотел задать какой-нибудь вопрос, а корзина сама написала ответ. На другой день он продемонстрировал ответ сельчанам, что вызвало эффект разорвавшейся бомбы.

Именно корзина ему подсказала, что в мире есть более высокая жизнь, чем человеческая, и некоторые удивительные явления управляются ими издали. Однажды корзина написала: «Возьми ручку и записывай». Все сомнения разбила надпись: «У нас есть возможность лечить». Он обрадовался. И сначала испытал на себе. Он уже 5 лет страдал мигренью. Пришли рекомендации: «Не принимай лекарств, откажись от слепой веры (мисинь, мистики)», «за 3–7 дней пройдет». И через 3 дня почувствовал себя хорошо, а через 7 дней всё прошло. И тогда он смело стал лечить других.

Сосед страдал неврозом. Высшая жизнь написала: «Рекомендация та же, и через 7 дней будет здоров». И так он уже 3 года получает информацию от высшей жизни с помощью корзины, ручки и беззвучного звука. Дело было так. В 1979 г. он сидел дома и читал газету, и

вдруг услышал: женский голос назвал его по имени. Он решил, что кто-то пришел, открыл дверь, но ни за дверью, ни перед ней даже тени человека не было. Вернулся, снова сел. Тот же голос опять назвал его по имени и сказал: «Твоя мечта осуществилась». Сердце застучало, он подумал: неужели это высшая жизнь говорит с ним? И услышал ответ: «Да». Он разволновался, в глазах выступили слезы.

Возникло множество вопросов. Он ходил по улицам и думал. Что это за высшая жизнь? У ней должны быть кости, мышцы, она должна уметь говорить, должна иметь глаза, чтобы видеть его. Но он ошибался. Этот голос всегда был не далеко и не близко, не высоко и не низко, он не торопливо и не замедленно отвечал на его вопросы о болезнях. В шуме городской улицы или радиопередачи, при закрытых ушах наушниками, под одеялом он слышал этот голос.

Он продолжал изучать явление. Обращался в Академию наук, в обсерваторию в Нанкине и другие научные центры. В мае 1982 г. он написал письма «трем Цяням и одному Хуа» (Цянь Сюэсэню, Цянь Саньцяню, Цянь Вэйчжану и Хуа Логэну, последний – известный китайский математик). Чжан Чжэньхуань в 1986 г. пригласил его в Пекин, где изучали его метод лечения. На следующий год Чжан опять его пригласил и согласился, чтобы он сделал вывеску и расположился в 9-метровой комнатухе, занимаясь лечением. Звать мастера Чжан Вэйсян. По-русски имя у Чжана необычное: Вэй означает «связывать», а Сян – «добро» и «жертвоприношение». Так что он связан с добром и жертвоприношением. Мистика, против которой он активно выступает, подталкиваемый «высшей жизнью». У нас говорят: высший разум. Если же у человека сознание настроено на какую-то религию, то ему может казаться, что с ним общается его любимое божество или святой. Еще один вариант объяснения, такой же недоказуемый, как и другие – контакт с «летающими тарелками».

Контакт с помощью корзины – вид спиритизма. Для такого контакта требуется энергия, поэтому легче заниматься этим группой. Однако лучше не заниматься совсем, так как в мире кроме добрых и полезных для нас сущностей или энергий есть и вредные, опасные. Тем не менее, длительный спиритизм, если повезет, может привести к прямому контакту «без костылей» – корзинки или блюдецка, что и произошло с этим Чжаном. В сознании что-то перестраивается и происходит настройка на прямой контакт. На это, как говорилось, требуется энергия, так что надо заниматься энергетическими гимнастками, чтобы не произошло истощение. Малым детям проще: у них прямой контакт с высшими мирами может быть заложен с рождения. Но на это затрачивается энергия и потому опасно: дети не умеют набирать энергию и потому быстро устают.

Особенно опасно играть в эти игры, если преследуешь эгоистические цели, злобствуешь, гоняешься за деньгами, богатством, властью. Ты это можешь получить, но тебе будет очень плохо. Чжан Вэйсян молодец: высшие знания использует для лечения людей, да еще дает духовные рекомендации.

Ясновидящий Лю Дун

На диване сидит девушка. Лю Дун, закрыв глаза, ее диагностирует. Девушка недавно прошла обследование в поликлинике. Лю Дун подтвердил медицинские анализы, но добавил что-то еще.

Особые функции проявились у Лю Дуна в детстве. В незабываемый день он с приятелем пошел в кино. Вместе покупали билеты, и он думал, что места у них рядом. Но вдруг в затылке у него возник номер совсем другого места, и это подтвердилось. Было ему тогда 8–9 лет.

Позже он заметил, что легко находит потерянную вещь, что при игре в карты он знает, у кого джокер. Он думал, что так у всех и не удивлялся. После школы репетировал, выступал и

на свои особые способности не обращал внимания. Только когда в 1979 г. газеты сообщили о девушке из Сычуани Тан Юй, узнававшей иероглифы ухом, он подумал: что тут особенного? Я и сам могу это.

Друзья подшучивали, не веря. Предлагали угадать, сколько в кармане денег: «Угадаешь – все твои». Лю Дун назвал точно. Товарищ написал что-то на бумажке, спрятал в карман. Лю Дун прочитал безошибочно.

Слухи о его способностях дошли до научных кругов провинции Цзилинь. К тому времени в провинции уже выявили более 20 молодых людей, обладающих особыми функциями. Чтобы раскрыть тайну этого явления и определить его практическую ценность, Комитет по науке провинции совместно с другими организациями в июле-августе 1980 г. в г. Чанчунь (центре провинции) провели научно-практическую конференцию с приглашением различных ученых и общественных деятелей. Отобрали 11 человек с особо выраженными способностями. Там 17-летний Лю Дун показал узнавание иероглифов ухом, рукой, дистантное узнавание игральные карт, смотрение сквозь стену, чтение книги сквозь много слоев, диагностику человека, описал клетки, видимые только при стократном увеличении. Его пригласили учиться за государственный счет в один из пекинских мединститутков, считая, что знание медицины поможет ему разобраться в явлении.

Он встречался с делегацией американских цигунистов и очень удивил их, сообщив, что в коробке у женщины 41 спичка. Она закричала: вандерфул! Женщине из итальянской делегации медиков сообщил, что у ней под ключицей опухоль, печень увеличена, копчик удален.

За 5 лет учебы Лю Дун участвовал во многих исследованиях и демонстрациях. Но и его исследовали. Несколько лет назад комиссия, состоящая главным образом из представителей медицинских учреждений, отметила следующее.

1. У молодого человека с врожденными способностями в результате целенаправленной тренировки способности развиваются. Может ощущать опытные образцы на расстоянии и через преграду. Так, Лю Дуна, находящегося в номере 70 гостиницы, попросили посмотреть ситуацию в номере 56, что в 50 метрах от него. Лю Дун через минуту сказал, что в номере 56 один человек сидя читает журнал, другой лежа читает книгу. Проверили – подтвердилось.

2. В процессе опытов по ощущению на расстоянии (*яо гань*) выяснилось, что одновременно проявляется и способность к интроскопии (видению насквозь). Так, в одной из лабораторий мединститута врач положил книгу перед Лю Дуном и попросил сказать, что написано на 110-ой странице сверху. Лю Дуну потребовалось более минуты, чтобы потом прочесть «На 11-м съезде компартии Китая с заключительным словом выступил Дэн Сяопин».

3. Люди изобрели рентген, чтобы просматривать что-то насквозь, однако и сам человек может это делать. Так, во дворике позади гостиницы находилась куча песка, а в ней разный мусор. Нескольким молодым людям предложили определить, что там есть. Лю Дун примерно через полчаса рассказал про изогнутый твердый предмет (это был железный крюк) и белую пластиковую расческу, и указал точное местоположение. Он также обнаружил косточку от абрикоса, о которой никто не знал. Раскопали – и нашли на глубине 15 см.

4. Лю Дун не только сумел определить дефект часов, находящихся под несколькими слоями одежды, но также увидел две опухоли на спине у пациента, что левая почка больше правой и т. д.

5. У женщины с 5-месячной беременностью определил местонахождение ручек, ножек и других частей тела ребенка, но заметил, что головку четко не увидел. Приглядевшись уточнил: у ребенка головы нет, вокруг много жидкости и пр. Рентген всё подтвердил.

6. Когда Лю Дун приобрел способность видеть насквозь внутренние органы, в Чанчуньском институте китайской медицины его попросили посмотреть кровеносные сосуды.

Это у него получилось далеко не сразу, но, в конце концов, он научился определять состав крови: количество лейкоцитов и пр., глядя на пробу крови, взятой для анализа. И если сначала ему нужно было полчаса, чтобы проанализировать одну пластинку с образцом крови, то потом хватало и трех минут. Сначала после анализа у него кружилась голова, чувствовал усталость, а потом просматривал 2–3 пластинки и чувствовал себя нормально.

(Приведенные выше примеры – разное проявление ясновидения: человек, умеющий одно, естественно, может и остальное. Разница может быть только в тонкости восприятия. Так, проанализировать состав крови гораздо сложнее, чем найти косточку в куче песка.)

Конечно, интересно, как у Лю Дуна всё это получается. Он рассказывает:

Узнавание иероглифа ухом. Как только я вставляю в ухо бумажный комочек, в голове начинается жужжание (по-китайски: *вэн-вэн*), как в только что включенном радиоприемнике. Этот звук постепенно усиливается, и в голове возникает белый свет, слепящий глаза. На этом свете и появляется иероглиф, разворачивающийся перед глазами. («Свет» – это экран, с помощью которого работают лица с особыми функциями.)

Узнавание иероглифа рукой. Стоит лишь взять в руку комочек бумаги, как в центре ладони появляется устойчивое ощущение онемения. Это ощущение напоминает волну, которая от центра ладони быстро поднимается в головной мозг. В мозге ранее возникший свет как будто ожидает эту волну. Когда волна сталкивается со светом, сразу на свете проявляется иероглиф, написанный на бумажке, как будто иероглиф, находящийся на волне, входит в мозг, а затем проявляется через свет. В других зонах происходит то же самое: где контакт, там и исток, а в конце всё входит в мозг. Различие лишь в силе подвижности.

Смотрение книги насквозь. Как только испытатель предлагает посмотреть какую-то страницу и строку, в сознании моего мозга тут же возникает гул. Вскоре неожиданно появляется белый свет, который проявляет нужную страницу наподобие фотоаппарата. На какую страницу направляется сознание большого мозга, ту страницу и проявляет этот свет. Проходит страницу за страницей и доходит до нужной. «Люминесцентный экран» в мозге высвечивает всю страницу.

(Поэт Мандельштам, по свидетельству его жены Надежды, «писал стихи» примерно таким же образом: в голове возникала, как он говорил, «погудка», после чего надо было лишь сесть и записать стихотворение, что приходило к нему неизвестно откуда.)

Стае Старикович из журнала «Химия и жизнь» рассказывал, что Роза Кулешова в редакции журнала безошибочно определяла название, скажем, третьей рукописи в закрытом ящике рабочего стола.)

Интроспекция человека. Производится также путем излучения света сознания большого мозга. Проявляются внутренние органы (по-китайски: 5 плотных и 6 полых внутренних органов), кости, кровеносные сосуды и прочее. Как будто на вскрытии. (Получать информацию про здоровье человека, не пользуясь лучом и экраном, т. е. ясновидением, можно с помощью любого из пяти органов восприятия, проще всего с помощью осязания.)

Интроспекция слоев земли. Аналогично, сознание излучает свет, который проходит слои земли в поиске предметов.

Просмотр сквозь стену. Это довольно сложная задача. Однажды меня пригласили в провинциальный Интурист посмотреть ситуацию в 226-й комнате на втором этаже, где я никогда не был. Мне было очень интересно. В затылке сразу же возник свет. Я своим сознанием сначала осмотрел дверь комнаты, затем путем проникновения прошел сквозь дверь. В это время на экране на затылке возникли два дивана, между ними столик, на столике красный телефон. В комнате еще проявились пальто зеленого цвета и мужчина в очках примерно двадцати лет, чистящий ботинки. Всё это – как на экране телевизора. Пошли проверять и подтвердили.

(Обратим внимание на активный интерес: он дает силу. Экран у него возникал на затылке, он может быть в любой части мозга, но чаще всего в районе «третьего глаза» между глаз.)

Присмотр микрообъектов. Я чувствую: когда намереваюсь посмотреть клетки на стеклышке, то большой мозг, по ощущениям, расширяется изнутри наружу, это сопровождается звуком «ша-ша» (шипением). При этом кольцо света постепенно увеличивается, а стеклянная пластинка, которую осознает большой мозг, с гулом дает звуковую информацию (волну). Путем передачи этой гудящей волны на белом свете в затылке, куда входит стеклянная пластинка, путем увеличения света отпечатанная на свете пластинка тоже увеличивается на столько, сколько требуется для анализа. Делая упор на определенной зоне, получаю четкий ответ о положении клеток, их количестве в данной клеточке.

Между тем, некоторые древние китайские врачи тоже обладали такими способностями. Не говоря уж про сказки, которые никто не воспринимает всерьез. В настоящее время, объединив усилия специалистов разных специальностей, не только подтвердили существование особых функций, но собрали много цифровых данных, первично определили связь способностей с состоянием каналов, с прохождением энергии.

Цянь Сюэсэнь в письме в Чанчуньский институт китайской медицины подчеркнул важность способности человека к увеличенному восприятию микрообъектов, что особые функции, цигун и китайская медицина – три стороны единого. Нас ожидает научная революция, отметил Цянь.

Старина Шаньдун

Не зовут его по имени – все называют «старина Шаньдун». Шаньдун (Горный Восток) – самая восточная провинция Китая с населением под 100 миллионов, находится на восток от Пекина. Здесь 2,5 тысячи лет назад жил Конфуций (Кун-цзы или Кунфу-цзы по-китайски). Здесь и немного западней, у Желтой реки, зародилась китайская цивилизация. У северного побережья провинцию омывает Желтое море. С этого берега вот уже более 2000 лет иногда видны «острова бессмертных»: Пэнлай и другие, но все попытки обнаружить их, направив корабли, к успеху не приводят.



Кун-цзы (Конфуций)

Журналист рассказывает. При первой встрече со стариной Шаньдуном он попросил журналиста показать свою правую руку и сказал, что у жены не позже чем через три дня воспалится рука. Кто придает значение таким предсказаниям? Но когда рука разболелась так, что пришлось отпрашиваться с работы, пришлось задуматься. На вопрос, как это, не видя, можно узнать судьбу другого, старина Шаньдун уверенно ответил: всё дело в информации. За годы совместной жизни происходит информационный обмен между супругами, состояние супруги непременно отразится на твоей руке. В старину говорили: «мужчина – левое, женщина – правое», именно об этом.

Журналист опять протянул правую руку, чтобы поподробней узнать о жене. И узнал: кушает плохо, у 12-перстной кишки проблемы, у желудка опущение, спит много...

Старина Шаньдун рассказывает. Его диагностика помогает врачу сделать меньше ошибок, сопоставляя с собственными анализами. Рассматривая узоры на руке, можно помочь общественной безопасности, выявив, кто с кем часто встречается, у кого жизнь не очень праведная. Можно и определить, у кого с кем любовь.

Товарищ, учившийся вместе со стариной Шаньдуном, рассуждает. Он дотренировался до такого уровня, что может почувствовать новые мысленные пространства. Было такое. Я привез с Тибета бронзовую статую Будды, что подарил один лама. Приходит в гости старина Шаньдун и замечает что-то неладное: какая-то вещь излучает «святую энергию» (*шэньци*) и выпроводил всех из дома. Поискал и нашел статуэтку, разгорячился: это она! Сто с лишним лет, поколение за поколением, ламы медитировали на нее, выпуская работу (*гун*), и на теле статуэтки собралось очень много энергии, и Шаньдун почувствовал ее!

«Работа», о которой здесь говорится, гораздо более сокровенная, чем та, что выпускает цигунист.

Мужчина протягивает левую руку и просит посмотреть. Мастер наклоняется и рассматривает.

– В позапрошлом году слева сверху удален зуб.

И это тоже можно увидеть?! Мужчина протягивает правую руку с просьбой посмотреть состояние жены. Жена сейчас далеко, на острове Хайнань. Справится ли мастер?

– Жена последние два дня не принимает «землю и воду» (т. е. ей климат не подходит), у ней аллергия повышенная.

Действительно, жена звонила, жаловалась, что не может есть южную пищу из-за аллергии. Но как он может знать о новом событии, которое еще не могло записаться на руке?

Когда мастер смотрит, он машет руками, иногда – как будто выполняет приемы в ушу, иногда – как будто играет в волейбол.

Еще три тысячи лет назад в Китае исследовали «восемь слов» для расчета судьбы, инь-ян, пять ходов (стихий) и хиромантию. «Восемь слов» получают при анализе небесных стволов и земных ветвей (т. е. сочетания десятиричных и две-надцатеричных ритмов от даты рождения), учитывая взаимодействия порождения-подавления относящихся к ним пяти стихий. Это внутренний образ (*нэй сянь*). Пять стихий также используются в физиогномике – анализе лица. Это внешний образ (*вай сянь*). Однако про внешний образ, охватывающий лицо и голову, говорят: «образ сердцем порождается». Радости и печали могут проявиться снаружи лишь в зависимости от нервных реакций во внутренних органах. И хотя различные гадания – по гексаграммам, лицу, руке – точны, однако из-за того, что нет достаточного научного обоснования, им не доверяют, тем более, что ими пользуются разные мошенники и обманщики. Однако наука об информации влила свежую кровь в древние понятия. Современная наука рассматривает человека как целостное биологическое поле, где каждая клетка или другой элемент содержат информацию обо всем организме, ДНК хранит код данного человека, так что в любой зоне тела есть наследственный код. Можно сравнить с пластинкой голограммы: любой осколок разбитой пластинки позволяет восстановить всю картину.

Кисть – важная часть человеческого тела, она, безусловно, несет информацию о нервных реакциях различных частей тела. Здесь информация о внутренних органах располагается по закону восьми триграмм, сложно пересекаясь, напоминая карту земли. В Китае несколько лет назад ученый средних лет Чжан Инцин открыл новый закон: закон биологографии. Чжан считает, что многие участки клеточных биологических организмов схожи между собой и в значительной степени копируют весь организм. Марксистская философия считает, что все предметы, все материальные системы могут быть связаны с окружающей обстановкой, полностью изолированные системы существовать не могут. В то же время биологическая система может рассматриваться как голографический элемент макросистемы, содержащий в себе структуру всего окружения. С этих позиций и будем рассматривать диагностику по руке.

(Рассматривая же с позиции работы мысли, структуры тела и их голография роли никакой не играют. Для сознания важно настроиться на исследуемый объект, пусть это будет рука, фотография или мыслеобраз.)

Старина Шаньдун работает на большом заводе. Этот человек, рассуждающий об инь-ян и восьми триграммах, управляет современным станком с его приборами и тонкой аппаратурой. Но нас интересовало другое, и он рассказал:

– Если рассматривать узоры на руке, то ничего не рассчитаешь. Могу вас всему научить за пару месяцев, кроме диагностики на расстоянии. Что такое диагностика с дистантным ощущением (*яо гань*)? У каждого человека есть «поле», но совсем не одинаковое. Как и узор на пальцах. Стоит вам назвать имя человека или он позвонит мне, или напишет мне иероглиф – т. е. как только я получу о нем какую-то информацию, я, как радиоприемник, настраиваюсь на его волну и могу рассказать о состоянии его тела.

Посоветовавшись, назвали ему имя одного товарища и стали смотреть, как он входит в покой (*жуцзин*), руками как будто ощупывает что-то. Он сообщает:

– Информацию получил. У этого человека не очень хорошо с желудочно-кишечным трактом... У него язва желудка.

Немного ошибся: язва 12-перстной кишки. Назвали ему еще одно имя, женщины. Он сказал, что она в сильном напряжении. Поинтересовался, замужем ли. Сообщил, что у ней в животе есть маленькая жизнь.

Назвали еще одно имя. Он рассказывает:

– Справа нехорошо. Э, слева тоже нехорошо. Сердце бьется слишком медленно. Странно, все внутренние органы не в порядке. Ощущается, что лежит.

Мы его прервали: человек парализован.

В самом начале нашей эры Вэй Боян написал книгу «Циклическое триединство» (*Чжоуи цаньтунци*, современный комментарий см. в книге М. Богачихина «Таинственная ци и пути к бессмертию», т. II. Изд-во «Иннофонд», Запорожье, 1991). В книге использованы гексаграммы для описания «киновари», над которой работают даосы. Основное ее содержание – запись путей следования в человеке изначальной энергии (*юаньци*), которую сейчас называют потоком энергии (*нэнлянь лю*; обратим внимание на то, что здесь *ци* четко названа энергией, *нэнлянь*, тогда как почему-то многие у нас и не у нас не хотят это признать и оставляют без перевода – *ци*). Что же такое «киноварь» (*дань*)? Внутренняя киноварь (она же внутренняя пилюля, *нэйдань*), это тонкая энергия (*цзинци*) в теле, которую можно назвать потоком энергии. «Делать киноварь» (или пилюлю, *изо дань*) означает путем особых тренировок, контролируя свое тело и управляя потоками энергии, создавать траектории, в которых возникают и циркулируют потоки энергии. Обратим особое внимание на следующее. Когда в древности говорили о потоках энергии в теле человека, они четко указывали: «Их малость – нет меньше, их великость – нет больше». Конечно, эти потоки простым глазом не увидишь, поэтому в «Триединстве» сказано: «Форму и образ Пути (киновари), действи-

тельно, изобразить трудно», «три пятерки и единица, Небо и Земля ведут к тонкости (*цзин*), можно произнести ртом, трудно передать письмом».

Приведенные термины: Небо, три пятерки и пр. символизируют работу даоса, его состояния действительно трудно описать словами, так как у людей нет договоренности: как называть то или иное состояние тела и души, возникающее в процессе тренировки, тем более что, скажем, ощущения могут быть индивидуальные.

Любой обычный человек путем специфической тренировки без особых трудностей может почувствовать в себе какие-то потоки энергии, однако всесторонне систематически овладеть законами их циркуляции крайне трудно. Выдающееся достижение автора «Триединства» в том, что образы он сопоставил с тем, что можно знать, но нельзя увидеть, «можно воспринять, но нельзя передать», сделав измеримой и управляемой вещью, для потоков энергии в теле дал модель счетной машины. И, главное, четко показано существование поля.

Обратим внимание на то, что Эйнштейн началом маршрута человека на удивление назвал компас, а конечной точкой – теорию поля. Истинной конечной целью, которую он искал, была всеобщая теория поля (которая объединила бы все известные поля). Однако в классических трактатах древнего Китая цикличность и периодичность потоков энергии в теле человека и их связь с циклами четырех сезонов и вращением солнца, луны, звезд давно, со времен «Канона перемен», известны людям, а афоризмы к чертам гексаграмм стали самым подходящим способом описания «деланья киновари» (*цзо дань*). Нельзя ли сказать, что Китай уже в древнейшие времена столкнулся с всеобщей теорией поля? Видим, что от древнегреческой теории атомов современная наука переходит в древнекитайской теории изначальной энергии (*юаньци*).

Старина Шаньдун диагностирует человека и приходит к выводу, что сроки его сочтены, поскольку не осталось необходимого для жизни количества энергии (*циши*), так что никакие лекарства не помогут. Жить осталось пару месяцев. Когда так и произошло, кто-то усомнился в правильности предвидения: а вдруг он втайне «выпустил работу», чтобы его предсказание сбылось? Услышав такое, мастер возмутился:

– Я столько вас учу, учу. Я не предсказывал, а рассчитывал. Он жил на земле, его поле вместе с полями небесных тел одновременно воздействуют на него. По расчету на основе восьми триграмм его жизнь в этот день самая слабая, внутреннее поле не в состоянии соответствовать внешнему, этого не вынести.

После этого случая мастер решил больше такими вещами не заниматься. Но однажды нарушил правило. В один год у многих людей обнаружили много аминиферазы. Причину кто видел в сельхоздохимикатах, кто в репрессиях во время «культурной революции», кто в загрязнении окружающей среды. Мастер, между тем, заявил, что в этот год происходит «большое столкновение с Юпитером». Он рассчитал исходя из взаимодействия пяти стихий с внутренними органами. Никто не смог ему возразить. А он обратил внимание на то, что можно предвидеть, какие болезни в данном году будут превалировать.

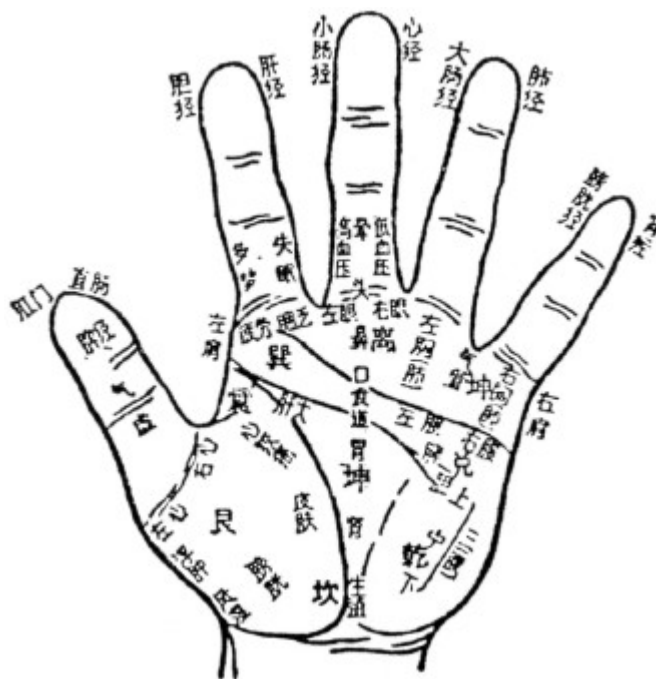
Мастер может не только диагностировать, но и лечить, «выпуская работу». Известно, выпускающие тратят энергию и слабеют. Мастер после ежедневного выпуска, диагностики и прочей работы подобного рода даже слова сказать не может. Он не признает существование особых функций, считая, что у каждого они есть в той или иной степени, поэтому они не особые, а обыденные. Особенно легко они проявляются в детском возрасте. Как-то он в течение двух часов учил детей узнавать иероглифы ушами. Из 1100 научились 700.

Его звать Чжан Яньпэн – Чжан Продляющий Жизнь. Родился в Яньани на севере Китая, где компартия Китая и ее народно-освободительная армия прятались в лёссовых пещерах от нападений армии Гоминьдана, пока Советская армия не вошла в Китай и не разгромила японскую оккупационную армию в 1945 году. Дед его эмигрировал во Фран-

цию, где работал в булочной. Отец кормил по-европейски прибывшую в Яньань делегацию американских деятелей. Чжан Яньпэн кончил Пекинский авиационный институт. Параллельно изучал хиромантию, китайскую медицину и философию. Составлял собственные схемы каналов и органов на ладони, свои таблицы триграмм и пяти стихий в их взаимосвязи. Он активно занимается цигуном, поэтому количество потребляемой пищи постепенно уменьшается, а табак, алкоголь, курицу, рыбу и охлажденные продукты считает для себя вредными. Питается каждый раз маньтоу (лепешки, сваренные на пару, без соли и других добавок) с солеными овощами (они очень соленые, едят их мелко порезанными вместо соли). Но тело все укрепляется. Он считает, что питание в соответствии с древними представлениями активизирует аминокислоты в организме, когда человек занимается цигуном, поскольку возникает мощная подпитка извне. Необходимое человеку тепло и углеводы можно получать от света, ультрафиолетовых лучей, электромагнитных волн и других излучений. Поскольку водород с кислородом соединяются с трудом, необходима природная вода для подпитки. В древности монахи глубоко в горах обходились горстью диких плодов. При определенной натренированности можно питаться только тонкой энергией (*цзин-ци*) природы (такой пример приведен ниже).

Он мечтает создать совершенно новую науку жизни. Частная задача – превратить узоры на ладони во входные данные для компьютера, что не потребует больших расходов.

Его называют колдуном, заставляющим бесов работать на себя. Но колдуном современным. Его отец в 1948 г. создал первый в стране измерительный прибор для каналов. В свободное время отец каждый день диагностировал людей. В доме было много книг, сын все их перечитал. В 1979 г. в Пекине наблюдался ажиотаж, связанный с цигуном, и Чжан Яньшэн поехал туда, ходил по паркам, смотрел, кто чем занимается (в парках занятия бесплатные, но вход бывает платный, дешевле купить абонемент на месяц). Сам тогда еще не занимался, только изучал каналы. Начал заниматься в 1982 г., в основном статическим цигуном. Читал журналы. Потом, в соответствии с китайской медициной, расслаблялся и входил в покой. Тратил на занятия всё свободное время, по 7–8 часов в день – дома, на работе. Когда занимался тихим сидением (*цзинцзо*), сотрудники считали его сумасшедшим. Сами они в перерыве играли в карты.



Старина Шаньдун

Он встречал людей с особыми функциями, но те не хотели делиться опытом, не давали ему схем ладони. Приходилось самому смотреть, как у пациентов болезнь отражается на ладони. Примерно за три месяца удалось составить схему ладони. Как-то в 1983 г., диагностируя женщину, вдруг почувствовал, что у ней плохо с желудком: в собственном желудке появились онемение и холодок. Постепенно стала получаться диагностика на расстоянии. Главное – не поддаваться логике. Смотришь 70-летнего старика, логика говорит: у него должно быть повышенное давление. Смотришь ладонь – давление пониженное.

Как-то директор фирмы, направляясь в Шэньчжэнь, поинтересовался: будет ли успех в бизнесе. Чжан ответил отрицательно: контрагент выдвинет новые условия. Директор не поверил: он получил вчера телеграмму с приглашением прибыть и подписать контракт. Вечером директор позвонил из Шэньчжэня: контракт не подписан и пригласил помогать в бизнесе.

Ощущения, объясняет Чжан, можно сравнить с компьютером: вводишь программы для разных ситуаций и получаешь что-то на выходе. Здесь есть закономерные вещи.

Девушка потеряла велосипед, приходит и просит посчитать (в Китае обычно судьбу рассчитывают, а не гадают о судьбе). Первое возникшее ощущение – что велосипед найти можно. Указал ей направление, добавил, что он движется, и направил на поиск. Расчет был сделан по восьми триграммам. И нашли в указанном направлении.

Очень важную роль в его деятельности играет «Канон перемен» (*Ицзин*), поскольку он отражает законы природы.

Когда Яньшэн был студентом, отец, ветеран освободительной войны, ему говорил: студент не должен заниматься феодальной мистикой. Но однажды сын посмотрел отца и спросил, что это за металл у него в теле. Отец ответил: три осколка от снаряда. Сын возразил: не три, а семь. Тогда отец поверил, что не зря сын занимается «мистикой». Привел несколько человек для диагностики, и когда результат оказался точным, поверил окончательно.

Но не всегда результат анализа по ладони совпадает на 100 %. Как говорят пациенты, иногда на 50 %. Тем не менее, Чжан Яньпэн остается загадкой. Есть надежда, что наука будущего разберется с этим феноменом.

Опыты в Сиани

Еще о Ван Липине. Октябрь 1987 г., древняя столица Сиань. Университет военной медицины. В зале стоят два стола, на них лежат два человека головой к голове. На одном женщина лет тридцати из Чэнду (провинция Сычуань), у ней рак груди.

На другом женщина из Сиани лет сорока. Обе согласились на эксперимент. Журналист удостоверился, что нет сговора: раньше они с цигунистом знакомы не были.



Мастер цигуна излучает «внешнюю энергию» для лечения

«Выпускает работу» Ван Липин. Он становится между женщинами, сосредотачивается (*нин шэнь, цзин ци* – собирается с духом, успокаивает энергию, т. е. дыхание). Руками, как видится, делает очень симметричные, мягкие и медленные движения. Затем идет к первой женщине и с расстояния 1 м «выпускает работу» на ее стопы. Ее ноги дернулись. Переходит к середине тела, дернулось всё тело, она застонала, перевернулась, согнулась в позицию полулежа, потом опять перевернулась и легла на спину. В это время у второй правая рука поднялась к затылку и не опускалась. У первой голова откинулась и вытянулась, как будто ей трудно терпеть... Тела женщин немного подергались, и сеанс закончился. За время сеанса мастер ни разу не дотронулся до женщин, побуждая их двигаться, что было очень странно и непонятно наблюдающим.

Затем мастер продемонстрировал технику древнего даосского массажа (*аньмо*), тоже бесконтактного. При этом массируется энергетическое поле (*цичан*) человека, но эффект выше, чем при контактном массаже. Он позвал на сцену четверых старых кадровых работников, они уселись в ряд. Ван стал позади них и «выпустил работу». После завершения у одного болталась рука, остальные сохраняли неподвижность. Ван сказал, что эффект они почувствуют завтра утром.

«Святая вода». Чэнь Фахуан цигуном занимается с 8 лет. Он показывает диагностику на расстоянии, а потом предлагает лечение информационной водой. Такую воду изготавливают из обычной водопроводной. Приносят 4 стакана. Чэнь протягивает руки и с расстояния метра потряхивает пальцы, «выпуская работу». Примерно через минуту предлагает четырем пациентам выпить по стаканчику.

Женщина рассказывает: как только выпила, желудку полегчало, он вроде не так болит. Мужчина: была дергающая боль в зубе, выпил глоток – стало лучше, еще глоток – еще лучше, допил – боль ушла. У еще одного пациента было давление 140/100, выпил – стало

130/80. Присутствующий врач очень удивился. Последний пациент страдал желудком и печенью, выпил – почувствовал себя лучше. Присутствующие заулыбались и зааплодировали.

Воду назвали информационной, чтобы не называли, как раньше, святой (*шэньшуй*), с целью избавиться от мистики и обратиться к науке.

Чэнь Фахуан провел еще пару экспериментов. Десять человек протянули руку, а Чэнь внушал им что-то, протянув свою руку навстречу. Испытуемые хором восклицали то, что чувствовали: холод, жар, онемение. В другом случае он внушал запахи цветов.

Затем опыта проводил Лу Гочжу. Разбил о свою голову пивную бутылку, но не пострадал и только смеялся. Проткнул руку длинной иглой, ни капельки крови не выступило. Привязал к концам иглы 10-килограммовый барабан и закрутился в месте с барабаном, который оторвался от земли и летал в воздухе.

Электроцигун. Пекинец Ли Цинхэн, тридцати с лишним лет, в 1985 году он, рискуя жизнью, создал электроцигун. Сначала он показал зажигание электролампочки. Соединил тело с проводами, подсоединенными с лампочкой. Лампочка загорелась – напряжение 230 вольт! Считается, что тело может выдержать лишь 36 вольт. Ли же проявил скрытые возможности человека.

Далее он показал электрожарку мяса. Было два медных стержня с нанизанной свежей бараниной, один заземлен, другой под напряжением. Он взялся рукой за медный стержень, замкнув цепь. Через минуту мясо начало жариться, пошел дымок. (Это буквальное перевод, слово в слово, но журналист, видимо, не силен с технике, поэтому не сумел четко передать смысл содеянного мастером, поэтому понять трудно. Ниже аналогично.)

В следующем опыте мастер соединился с проводами, прибор (вольтметр) показал напряжение между руками мастера. Мастер спросил, какое напряжение хотят присутствующие. Назвали 100 вольт. Он закрыл глаза, стрелка покачалась вокруг цифры 100 и остановилась ровно на сотне. Запросили 180 – сделал 180 и т. д.

Он также провел лечение. У пациента было плохо с легкими.левой рукой он взялся за заземленный провод. Мастер правой рукой взялся за провод под напряжением, левой дотронулся до точки на канале легких на правой руке пациента. Когда у пациента реакция стала слишком сильной, мастер разъединил цепь. Некоторое время подрагивал. Пациент почувствовал себя очень хорошо.

Электроцигун отличается от электролечения, поскольку в первом случае электроток в теле проходит обработку и несет биоинформацию, превращаясь в биологическую энергию. При этом возбуждаются все каналы (*цзинло*).

И последний опыт. Более 10 человек взяли за руки, последний взялся за заземленный провод, мастер правой рукой взялся за провод под напряжением, а левой дотронулся до правой руки первого и предложил им почувствовать электричество телом. И не просто почувствовать ток, но почувствовать его «свет» и «звук».

Не важно, относится ли электроцигун к цигуну – к гуманологии он явно относится.

Еще о мастере. С 14 лет он изучал «инь-ян ладони великого предела» (*тайцзи иньян чжан*) у своего старшего брата, ныне доцента Пекинского института китайской медицины. Позже работал «босоногим врачом» в провинции Шаньси, массажистом в ряде клиник, но прекращал тренировки и исследования. Однажды после тренировки заметил, что у него с электричеством сродство. У него был простенький транзисторный приемник, который в метро замолкал, становился немым и если его положить в корзину, но стоило мастеру «выпустить работу», как какая-то священная сила заставляла приемник работать как в метро, так и в корзине. Мастер разволновался и потратил 82 юаня на покупку нового приемника, работающего от напряжения 3 В. Мастер поднимал напряжение до 20 В, но приемник не сторал. Это вдохновило его на еще более грандиозный эксперимент – посмотреть, будет ли прием-

ник работать на переменном токе напряжением 220 В. И это получилось! Не в силах сдерживать эмоции, он побежал к соседям, чтобы продемонстрировать результат. Соседи испугались, что из-за каких-то своих дел он хочет покончить с собой, и замахали руками: «Хочешь трогать электричество – иди домой и трогай, хочешь умереть – умирай, но не в нашем доме». Он пошел к другу, тот тоже испугался и на всякий случай выключил рубильник. Но тут в руках мастера вдруг загорелась лампочка. Друг разинул рот и не закрывал полдня.

В апреле 1987 г. газета «Китайская электроника» («*Чжун-го дяньцзы бао*») для подтверждения странных способностей мастера Ли специально пригласила ответственных товарищей электронного сектора. Журналист написал статью, но главный редактор потребовал завизировать у специалистов, проводивших испытание, прежде чем опубликовать этот материал.

Пришлось всем поверить, что он может повышать и понижать напряжение. Если несколько человек берутся за провод, стоя на земле, то в присутствии мастера на расстоянии до 20 м никакого удара током не происходит. Они ощущают нестерпимое онемение руки, касающейся провода под напряжением.

Как мастер меняет напряжение, он объяснить корреспонденту не мог. Рассказал лишь, что в начале опытов его било током, а однажды стало плохо с сердцем. В Пекине ему проще проводить опыты, чем в Гуанчжоу, поскольку в Пекине воздух суше. А после многодневных дождей и пасмурного неба ему выступать трудно, муторно.

Некоторые считают, что из-за постоянного контакта с электричеством у него мощное магнитное поле. Люди, протягивающие руки к его узорам на ладони, замечали, что у них начинают неметь руки. Они считали, что его магнитное поле (информация) хранится в этих узорах, и может храниться долго. (При чем здесь магнитное поле? Мощное магнитное поле притягивало бы железо, не говоря уж о железных опилках. Подразумевалось, очевидно, био-поле.)

Мавандуйский цигун. В Мавандуйском могильнике раскопали описание древнего цигуна. Исследовать его и применять на практике взялся Тун Цзюньцзе.

Около 20 добровольцев вышли на сцену, уселись, руки положили на колени ладошками вверх, закрыли глаза, вошли в покой. Вначале – распространение энергии по большой площади. Руки подняли выше макушки, развели ладони, потрясли. Немного спустя мастер начал гипноз. Пальцы-меч ритмично водил кругами перед женщиной, вскоре она уснула и не проснулась, даже когда ее уводили со сцены. Так всех ввел в сон.

Опыт Чжан Чжэньхуаня. Он пригласил одного толстяка и четверых худощавых на сцену. Толстяк сел посередине, остальные стояли вокруг. Чжан предложил худощавым протянуть указательные пальцы, поместить их в подмышки и под коленки толстяка и поднять его на пальцах. Как ни тужились, поднять не сумели.

Тогда Чжан предложил им стать устойчиво, войти в покой и, один за другим, положить сложенные кисти на голову толстяка, действуя против часовой стрелки. При этом кисти не должны касаться друг друга, а нижняя не должна касаться головы. Затем Чжан сосчитал до десяти (9 или 11 нельзя) и предложил, как и раньше, поместить указательные пальцы в подмышки и под коленки. «Поднимайте!» – скомандовал он. И толстяка легко подняли, он оторвался от стула. Говорят, такая была игра в одной древней культуре. (Мы этим тоже баловались, но объяснения не нашли.)

Отец и сын

Отца звать Ян Шигуань, сына Фанфан. Отец с детства занимается даосским цигуном, видит человека насквозь, обладает дальновидением. Ему сорок с небольшим лет, имеет более ста публикаций. Удивляют не статьи в газетах Китая и ЮВА, а многообразность тема-

тики: о небе и земле, о здоровье и долголетию, косметологии, наука и техника сельского хозяйства, управление предприятием, юмор, наука и культура и пр. Он может не только своим «священным глазом» (*шэньянь*) точно и быстро показать состояние организма пришедшего человека, но и, по его информации, и человека отсутствующего.

Вот женщина 43 лет, с 1983 г. у нее все лицо покрыто отеками. Врачи даже диагноз поставить не могут, поэтому чем больше ее лечат, тем ситуация ухудшается. Решила попробовать обратиться к Яну. Ян с сыном, спросив имя и возраст, определили: в мозге с правой стороны сверху есть гематома, в районе печени застой крови размером с виноградину и т. д., в последние три дня простужалась. Муж ахнул: «Ангела встретил!»

Вот история молодоженов. Девушка очень красивая: кожа светлая, ногти розовые, глаза большие, сама несколько худощавая. Муж ее очень любит, покупает красивые обновки. Чтобы сохранить фигуру, она ограничивает себя в еде. Когда в кишках бурчит от голода, она жует неподогретую пищу. И так годами, пока не испортила себе пищеварение, где нарушилось равновесие. Стал часто болеть живот. Врачи определили рак желчного пузыря! А ведь ей всего 20 лет. Только недавно вышла замуж.

Когда она первый раз пошла к Яну, ее провожала вся семья, 7–8 человек. Все волновались и переживали. А Ян с сыном улыбались: не беспокойся, у тебя лишь камни в желчном пузыре да в печени гематома, печень и желудок несколько опущены. Кончив говорить, учитель Ян «выпустил работу», т. е. стал работать сознанием. Через несколько десятков секунд камень был разрушен, а гематома удалена. Было еще несколько сеансов. Муж обещал: будет следить, чтобы она больше ела.

Мастер говорит: цигун не обязательно вылечивает на 100 %: существует множество факторов. Он надеется, что его пациенты будут активно тренироваться, закрепляя эффект лечения. Лечение лишь дает толчок, а тренировки – главное.

Способов цигун-тренировки только даосских несколько сот. Отец и сын Яны смотрят состояние болезни и или пополняют (*бу*), или послабляют (*се*), подвешивают или колот, вычесывают или взрывают, всасывают или вытряхивают – как когда. У больных с янским синдромом пробивают каналы, выбивают очаг болезни, удаляют болезненную энергию, вводят истинную энергию. Поскольку двое мужчин (*ян*) объединяются, эффект силен. Они «строят Путь» (сю Дао) уже много лет и лишь 5 месяцев как «вышли из гор» и уже приняли более 10 000 пациентов. Их цигун называется «тяжелый ян сжимает доску» (или: «нагромождение ян сжимает доску», без комментариев точно перевести невозможно). Диагностируя по лицу, могут безошибочно определить размер, форму, цвет, положение опухоли или камня. Только переутомление и психическая несосредоточенность определяются с погрешностью. Дистантная диагностика у них точна более чем на 70 %.

Людей восхищает, что отец познал тонкий смысл восьми триграмм и создал цигун «циркуляция [триграмм] *цянь* и *кунь*» (*цянь кунь сюаньчжуань гун*), которым пользуется на практике. В этом цигуне от 2 до 8 человек одновременно «выпускают работу» на пациента.

В 1987 г. он в Университете им. Сунь Ятсена как-то одновременно лечил примерно 150 пациентов. Мастер стоял в точке триграммы *цянь* и «выпускал работу». Вскоре закрутилась истинная энергия (*чжэньци*), завертелся золотой свет. По завершении все чувствовали себя комфортно. Что больше всего удивило, длина рук различалась на 2 см у каждого: у женщин длиннее правая, у мужчин левая.

Мастер у всех учится, совершенствуя свою технику. Многие занимаются десятки лет, но не знают, что такое *ци*. Достаточно позаниматься у мастера несколько дней, как узнаешь и сможешь излучать внешнюю энергию. Мастер рассказывает.

У каждого человека над головой есть энергетическое кольцо (аура), у кого серебряное, у кого золотое. Второе лучше. У Фанфана золотое, в форме восьми триграмм (очень странная форма, обычно круглая, как на иконах, но не такая четкая). С помощью цигуна «обратный

поток времени» (*шицзянь даолю гун*) он может посмотреть историю человека, может определить месяц и год его рождения, с помощью «святой солнечной работы» (*тайян шэнь гун*) может прямо смотреть на солнце, с помощью «цигуна проникновения» (*тоушии гун*) может находить под землей минералы, слои воды.

Смотрим энергию

Ей 37 лет, рабочая. Функции нервной системы нарушены уже 4 года. Ей всё время спится, где и когда ни присядет – засыпает. В 1986 г. после двух сеансов у цигуниста ей неожиданно стало лучше, и она вдруг стала видеть внешнюю энергию. Дело было так. Наблюдая за лечащим цигунистом, вдруг заявила, что на его теле видит что-то вроде дымка или тумана. Поконкретней сказать не может – видение не четкое. Потом увидела четче и даже в цвете. Врач стал приглашать ее: пусть смотрит и рассказывает. Цвет излучаемой энергии был белый, в виде стержня. Энергия из центра ладони относительно грубая, цвет бледный, из кончиков пальцев энергия тоньше, цвет глубже, особенно из указательного и среднего пальцев. Когда доктор излучал с расстояния 3 м, она сказала, что энергия достигает пациента, даже иногда пронизывает его тело. Однажды врач чувствовал себя неважно, но решил продолжить выпускать энергию, а она вдруг воскликнула:

«Доктор, почему сегодня энергия черного цвета?»

Врач испугался. Подумал: черный цвет, возможно, это болезненная энергия его собственного тела, а может быть, он забрал болезненную энергию из окружающего пространства с дыханием и выпустил на пациента. После этого два дня лечением не занимался.

Ее звать Лю Шикунь. Раньше она цигуном не занималась, цигун-терапии тоже не подвергалась. В этот раз 20 дней ее лечили, посылая энергию поровну из точек «дворец труда» и «сто встреч», регулируя питание большого мозга, выпускали энергию для прочистки каналов управления и действия. Пациентка оказалась очень чувствительной к внешней энергии, во время ведения-привлечения (*даоинь*) дергалась очень сильно. Каждый раз после лечения чувствовала себя очень хорошо, а когда смотрела внешнюю энергию, тоже чувствовала себя хорошо, не уставала.

Цигун – вещь обыденная, многие им занимаются, но, выпуская энергию, мало кто ее видит. Так что видящий может существенно помочь лечащему. Отдельные особые функции можно развить за 1–3 месяца занятий целенаправленным цигуном. Люди, обладающие особыми функциями, как показали многие опыты, могут видеть энергию, излучаемую из тела, и энергию природы. Видеть ее цвет и различать яркость. Были и такие опыты: один выпускает энергию из нескольких пальцев перед стеной, а другой за стеной говорит, сколько лучей и каких.

Если энергия излучается из тела, она управляется сознанием. Исключение – выпуск из головы, поскольку из головы всегда идет столб цвета белого, серого или желтоватого, разной высоты, но выше 1,1 м не встречали. Улиц высокого мастерства бывает от 1 до 5 световых колец цвета белого, желтого, красного, синего, зеленого, очень яркие. После открытия точки «небесные врата» (*тяньмэнь*) происходят другие явления, в частности, гаснут световые кольца и столбики. Синюю энергию, исходящую из пальцев ног, называют грязной. Обычно у занимающихся цигуном синий цвет переходит в белый, но по чистоте он не достигает цвета лучей из других частей тела.

Из окружающего пространства лучше всего брать белую энергию. У деревьев цвета разные. Было известно из литературы, что энергия тополя белая, у ивы желтая, у яблони и платана красная. Однако, когда посмотрели с помощью сверхвидения, оказалось, что у сосны энергия белая, а не зеленая, у кипариса фиолетовая, а не черная. Кроме того, вывели, что у некоторых деревьев, в первую очередь типа кипариса, ствол может внезапно стано-

виться желтым или золотистым, корни некоторых деревьев собирают комки энергии цвета белого и сверкающего и т. д.

(Заметим, что воспринимаемый астральным зрением цвет энергии может у разных людей различаться. Где-то на линии объект – осознание цвета стоит цветовой фильтр, у каждого свой. Однако получаемая индивидом информация, передаваемая цветом, у всех воспринимающих примерно одинаковая. Например: «этот орган здоров», пусть для кого-то он синий, а для кого-то белый.)

Человек, занимающийся у дерева, обменивается с ним энергией. Например, из точки «сто встреч» излучает, а точкой шэньцюэ воспринимает. В атмосфере встречаются сгущения потоков энергии разной формы золотисто-желтого цвета. Можно ее забирать в тело.

Проводились еще такие опыты. Один человек энергией пишет что-то на стене. Другой через несколько дней читает эту надпись. Один идет по какому-то пути, заходит в какие-то двери. Другой четко повторяет его путь. Получается, что природа надолго сохраняет эту энергию (возможно, энергия-то рассеивается, а вот информация сохраняется, хотя мы не знаем, что такое информация и на каком носителе она сохраняется).

Обладающие особыми функциями внутренним зрением (*нэйши*) могут видеть энергетические каналы и точки как у себя, так и у других. Каналы (*цзинло*) – нити шириной от 1 до 8 мм. У тренирующихся диаметр нитей увеличивается. Светло-серый цвет говорит о здоровье, у тренированных – белый и сверкающий. Темно-серый или прерывающийся канал говорит о непроходимости энергии. Точки – белые и круглые диаметром от пары до десяти миллиметров. Чем шире каналы, тем больше точки. Наблюдение за ними позволяет выявлять связи между точками и правильно подбирать иглоукалывание и прочие виды лечения.

Черная энергия удаляется иногда быстро, иногда с трудом. Так, при лечении болезни сердца нужно, выпуская энергию, массировать первую фалангу среднего пальца пациента. Видно, что черная энергия при этом уходит к поверхности тела. Еще немного дать энергии, и состояние пациента улучшится. Боли в пояснице за один раз вылечить не удастся, так как удаленная черная энергия, как рыбка, приплывает обратно.

Черная энергия – материя, и, соблюдая законы материи, не уничтожается. При лечении она уходит в определенном направлении. Поскольку она сродни больному органу, она может в него вернуться, вызывая рецидив болезни. Под действием лекарства энергия в теле рассеивается, смещается, но не видели, чтобы она покидала тело.

Человек воспринимает поданную на него энергию по-разному. Бывает интенсивное поглощение, когда от целителя энергия поглощается почти полностью, от внешней природы тоже активно поглощается, пациент чувствует, как энергия входит внутрь, чувствует при этом комфортность, а лица, не имеющие кровных связей с пациентом, при длительном контакте чувствуют себя хуже. У второго типа эффекты слабее. У третьего типа людей энергия проходит насквозь, не оказывая позитивного воздействия, а пациент эту энергию не чувствует. Наконец, четвертый тип людей энергию отражает, не пропуская, и тоже не чувствует ее. Поскольку третий и четвертый тип не ощущает энергию, люди не верят в цигун.

Поглощенная энергия в теле непрерывно циркулирует. Можно сказать: «мысль пришла – и энергия пришла», поэтому, если мысль находится вне тела, то можно наблюдать, как энергия излучается наружу. Обычное выражение «не выпускай дух-шэнь наружу» здесь подтверждается. Энергия может циркулировать по каналам, может по мышцам, а может по костям.

(Как показали опыты Г. П. Крохалева, фотографировавшего галлюцинации алкоголиков, чтобы посмотреть, человек выпускает из глаз энергию, как бы ощупывающую объект наблюдения. Поэтому в цигун-тренировке «не выпускают шэнь наружу», но стараются держать мысль внутри тела, не растрчивая энергию.)

Если соединить черную энергию, окружающую больной орган, с деревом, то по созданному каналу она может утечь в дерево, а оттуда может прийти нормальная энергия.

Замечено, что золото и серебро могут собирать желтую и белую энергию и удалять черную.

Многое открылось нам в отношении этой энергии – всё равно что слепой увидел солнце.

Цигун для глухих и немых

В 1984 г., в разгар бума цигуна, два мастера, Ли Чжаошэн и Ли Шучжэнь, в городе Цзилинь создали лечебный центр и лечили людей от разных болезней, в основном связанных с мозгом: новообразования в мозге, гематомы, опухоли шишковидной железы и пр. Многие сомневались в возможностях цигуна, говорили, что отдельные болезни можно и без цигуна вылечить. Тогда эти два мастера решили заняться глухонемыми, чтобы посрамить скептиков, с одной стороны, и помочь страдающим, которых в Китае не менее 3 миллионов, с другой.

В апреле 1985 г. к ним привели девушку 27 лет, глухонемую с рождения. Только на четвертый день «выпуска работы» девушка впервые услышала звуки и, в конце концов, научилась говорить. Об этом писали газеты, что взбудоражило чуть ли не всех глухонемых страны. В августе того же года при содействии властей здесь был создан первый в стране НИИ по изучению глухонемых. Председатель комитета по научному изучению цигуна Чжан Чжэньхуань пригласил мастеров в Пекин, где для них была создана клиника при Комитете оборонной науки и техники.

Это было простое общежитие, где напряженно трудились два мастера. Им примерно по 40 лет, вида обычного – не отличишь от окружающих. Наследники Уданской системы «железной сосны» (*те сун*). Давно, 25 лет назад, 13-летний Чжаошэн попросился в ученики к знаменитому мастеру, пожилому Янь Чжэньчану. Тогда для мальчика цигун был всё равно что игра в шахматы или в мяч.

Шучжэнь была старше на 5 лет. Была чиновником в г. Цзи-линь, членом партии. Но тяжело заболела: страдала вегетативная нервная система, воспалились суставы, а еще астма, нарушения в нервной системе. В общем, с постели не вставала. Помог цигун. Она не только вылечилась, но стала большим мастером.

В 1982 г. в Китае вышла книга Чжао Цзиньсяна «Парящий журавль», вызвавшая огромный интерес к цигуну. Но много людей впадали в экстаз, у них путалось сознание, проявлялись разные непонятные явления, что было очень опасно, некоторые даже обращались к врачам с просьбой помочь. Многим помогли эти двое мастеров.

(Мы, кажется, сильно отличаемся от китайцев. Нельзя сказать, что они народ южный, а мы северяне, поскольку Цзи-линь находится на севере. Но чтобы цигун «парящий журавль» кому-то у нас повредил сознание, слышать не приходилось. В этой книге, кажется, впервые рассказано о вождении энергии мыслью, поэтому в Китае, где эта техника считалась у мастеров секретной, книга вызвала большое недовольство. Большинство секретов исчезло, когда появились видеозаписи, и многие мастера стали на этом зарабатывать деньги. Последнее издание книги Чжао Цзиньсяна на русском языке в переводе М. Богачихина см. в издательстве К. Кравчука: Китайский цигун – стиль «парящий журавль», Москва, 2003 г.)

Ту энергию, что выпускают мастера цигуна, глазом не увидишь, руками не нащупаешь (это неверно: смотря для кого). Тайна ее современной наукой еще не открыта. А пока журналист направляется к пациентам.

Девушка 26 лет, десять лет назад стала глухонемой от приема лекарств. Слышит лишь с расстояния мене двух метров, наблюдая за ртом говорящего. Обращалась ко многим знаменитым врачам, но безрезультатно. Обратилась к «двум Ли» – и сила слуха быстро выро-

сла. Низкие частоты почти совсем нормализовались. Кроме того, прошли головные боли и бессонница.

Много прошло у них пациентов, из них немало пострадало от лекарств. Эффективность лечения составила 77,19 %. Прошло время. Количество цигун-терапевтов выросло до десяти, еще 20 человек учатся.

Цигун против гепатита

Против хронического гепатита хорошо помогает статический цигун. Китайская медицина исходит из того, что энергия (*ци*) – основа жизни: энергия в полноте – тело здоровое, энергия слаба – полно болезней. Циркуляция крови вызывается энергией. Не случайно они часто упоминаются в связке: энергия-кровь, где энергия – активная, янская сторона, а кровь – пассивная, иньская. Так вот, энергия-кровь проходят нормально – сто болезней не родятся. Для лечения нужно возвращать истинную энергию (*чжэньци*), прочищать каналы и гармонизировать потоки энергии-крови. Тогда болезни сами пройдут.

Конкретно для гепатита использовали «тихое стояние» (*цзин ли*) для выращивания истинной энергии и повышения сопротивляемости организма и «волнующееся море» (*хуан хай*) для прочистки печени и оживления крови, регулирования кровообращения, усиления естественных способностей борьбы с микробами. Опыты показали, что как перемежающийся гепатит, так и гепатит Б могут быть вылечены за три месяца. Помогает метод и при склерозе печени и при воспалении желчного пузыря. Метод не сложный, его легко освоить, нужно лишь поверить и регулярно заниматься.

Стоят, пятки вместе, носки стоп разведены примерно на 4 пальца, коленные чашечки расслаблены, центр тяжести проецируется на середины стоп, тазобедренный сустав подтянут так, что представляется, будто сидишь, не выпячивая таз. Корпус прямой, подбородок подобран, шея выпрямлена, веки опущены расслабленно, сосредотачиваются на внутреннем, дыхание естественное, рот прикрыт, кончик языка касается верхнего нёба, кончик носа находится напротив пупка, голова стоит ровно, плечи расслаблены, руки свисают естественно, мизинцы касаются шва на брюках, тыльные стороны кистей наискосок смотрят вперед, центры ладоней пустые, средние пальцы расправлены. Мысль направляют в центры подошв. Руки сохраняют расправленными. Все эти требования необходимы для того, чтобы в теле не было зажатостей, ибо энергия хорошо проходит только по расслабленному расправленному телу, иначе возникают торможения, застои и вызванные ими болезни.

Главное в упражнении тихого стояния и возвращении энергии – «собрать сердце и стабилизировать мысль». «Собрать сердце» значит собраться, настроиться, собраться с духом. Мысль – повелитель формы (форменного тела) и энергии. Мысли спокойные – тело естественно расслабляется, настрой ровный – энергия становится гармоничной. Поэтому спокойное мышление – основа возвращения энергии. Нужно думать о спокойствии мыслей. Не то чтобы не думать совсем, но изгонять все вредные и беспорядочные мысли и сосредоточить сознание. Помним: «чтобы не думать о белой обезьяне, надо думать о зеленом крокодиле». Т. е. сама ненужная мысль не уходит, а наоборот, притягивает сходные мысли, потому вредно думать о болезни, нужно думать о здоровье, выздоровлении.

В обстановке чистого покоя и недеяния истинная изначальная энергия сама пополняется и распространяется по всему телу и, в соответствии со своим назначением, гармонизирует и приводит в равновесие организм, служа не только лечебным, но и профилактическим фактором, повышая иммунитет.

Ведь иммунитет – главная защитная сила в организме. Можно убивать микробов, мыть руки перед едой с мылом, а можно повышать иммунитет, и тогда никакая зараза к тебе не пристанет. Говорят же – «медведь сроду не умывается» – и ничего.

Больные гепатитом могут легонько подумывать о зоне печени. Ибо куда идет мысль, туда идет энергия-кровь, оживляя и укрепляя, удаляя застои, убивая бактерий, снимая воспаления. Однако мысль не должна быть напряженной: состояние промежуточное – то ли есть мысль, то ли ее нет.

Поскольку действие энергии-крови усиливается по мере занятий, у начинающих могут возникнуть ноющие боли, онемения, жар, пучение, звуки в кишечнике. Не следует их пугаться или пытаться избавиться от них. Надо сохранять расслабленность тела и покой в мыслях. Циркуляция энергии сама способна восстановить равновесие.

Продолжительность занятий вначале 15–30 минут, потом можно увеличить до 45–60 минут. Главный критерий здесь – комфортность. Надо слушать себя. Если заниматься несколько раз в день, то болезнь пройдет скорее.

Для выполнения упражнения «волнение моря» сидят на плоском табурете, сдвинувшись на треть вперед, и если корпус прямой, то энергия идет вперед, как положено. Остальные требования, в основном, те же, что для предыдущего упражнения. Стопы стоят параллельно на ширине плеч, носки слегка свернуты внутрь, чтобы внешние стороны стоп стояли параллельно, тогда энергия не будет рассеиваться. Голени с бедрами должны образовывать угол 90 градусов. Кисти лежат на коленных чашечках так, чтобы им было комфортно.

В тихом сидении надо успокоиться и расслабиться. Взяв в качестве оси поясницу, с положения наклон корпуса под углом вправо вращают корпус наклонно влево, насколько это приятно, 36 раз. Чуть отдохнув в исходном положении, вращают корпус вправо, тоже 36 раз. Выполнять упражнение нужно медленно, равномерно без ускорений и замедлений, спокойно, как будто тело само качается в волнах моря. Оно расслабляет и вызывает ощущение радости. Это упражнение самомассажа воздействует на внутренние органы, конечности, кости и клетки, делает проходимыми каналы, оживляет кровь и стимулирует энергию, улучшает функции внутренних органов, уравнивает циркуляцию энергии-крови. Больным гепатитом не нужно наклоняться слишком низко, не следует действовать принужденно, с силой. Надо лишь слегка чувствовать зону печени.

Помощь спортсменам-стрелкам

Цигунист-любитель, тренер по стрельбе, Чэнь Цзюя заметил, что занимающиеся цигуном дают лучшие результаты. И действительно, спортсменам помогают такие требования цигуна, как естественное расслабление всего тела, удаление посторонних мыслей, погружение ци вниз (т. е. дыхание мысленно проводят до нижнего поля пилюли под пупком), касание кончиком языка верхнего нёба, хранение мысли в поле пилюли. Можно также внутренним взором смотреть на точку «бьющий родник» в центре подошв. Занимаются этим в течение примерно 10 минут до начала стрельбы. Выравнивают тело, дыхание делают ровным и ритмичным, лишь потом достают патрон и заряжают оружие.

После стрельбы «собирают работу». Для этого какое-то время думают о точке «сто встреч» и лишь потом медленно по правилам поднимаются, ци возвращают в поле пилюли и, потирая руки, делают несколько шагов. «Собирание работы» завершено.

При стрельбе стоя взгляд направлен вдаль на цель. Иногда в течение 3 минут смотрят внутренним взором на точку «бьющий родник». Затем ритмичными движениями по правилам медленно совершают нужные операции. Во время стрельбы можно думать о точке «бьющий родник» или о нижнем поле пилюли. Выпускают пулю с интервалом примерно 3 секунды.

При стрельбе с колена важно хорошо отрегулировать позу. Если появляется боль в стопе, то нужно расслабить зону боли и подумать о ней, тогда боль постепенно уйдет.

Чжан Лян изучает цигун

Это было давно, во времена первого правителя династии Цинь, носившего имя Шихуан, что примерно значит Первый Император. Он действительно был первым, кто объединил огромную территорию. Цинь ездил со своим войском в разные края, редкое население ему сопротивления не оказывало, так и создал свою империю. В едином государстве должно быть всё едино, поэтому, например, сторонников разных учений и религий преследовали, их трактаты уничтожали, оставалось лишь одно учение, как в Советском Союзе было только одно учение – марксизм-ленинизм, куда, как в Прокрустово ложе, пытались впихнуть всё подряд. Естественно, цигун, как и йога, туда не влезали, поэтому советские люди о них практически не знали. Цигун, к тому же, как мы видим, не влезает в Прокрустово ложе западной науки. Да, еще про первого Циня: он строил Великую (по-китайски Длинную) стену, чтобы отгородиться от северных кочевников, которые не признавали никаких границ – им лишь бы пастбища были хорошие. И последнее: от фамилии Цинь произошли западноевропейские названия Китая: Хина, Чайна.

Среди пострадавших от Шихуана был и Чжан Лян (Чжан Добрый): войска разрушили его корейское государство, разграбили имущество. Чжан Добрый пытался оказывать сопротивление, чем разгневал правителя. Тот приказал развесить повсюду плакаты «их ищет милиция», т. е. власти, и Добрый бежал, изменив иероглиф фамилии.

Однажды Добрый прогуливался по мосту. Мимо проходил грубо одетый старик по имени Хуан Шигун (Желтый Каменный Князь или Князь Желтых Камней). Добрый на него не обратил никакого внимания. Тогда старик бросил свои тапочки под мост и обратился к Доброму: «Дитя, достань мои тапочки». Тот возмутился, но из уважения к сединам незнакомца всё же достал. Тогда Желтый опять обратился к нему: «Одень эти тапочки мне на ноги!» Добрый подумал в душе: «Лучше уж послушаться», – и, преклонив колени, одел. Желтый улыбнулся и ушел. А Чжан испугался: всё казалось ему очень странным. Желтый же, пройдя с полверсты, вернулся и предложил кое-чему научить: «Дитя, приходи следующие 5 дней на рассвете, встретимся здесь на мосту». Добрый удивился, но вежливо ответил: «Я обязательно приду вовремя». И он приходил все 5 дней, но каждый раз Желтый оказывался там раньше и сердито выговаривал ему: «Почему старый человек должен тебя ждать? Следующие 5 дней приходи вовремя». Однако история повторилась. Желтый опять сердился, прогонял домой и требовал в следующие 5 дней приходиться пораньше. Тогда Добрый пришел на мост в полночь. Вскоре и Желтый появился, похвалил: «Молодец! Никогда нельзя опаздывать на встречу с кем бы то ни было». И протянул свою книгу: «Три выдержки из простой книги Хуан Шигуна». В «Исторических записках» великого историка Сыма Цяня она названа «Военные методы Тай-гуна» (*Тай гун бин фа*). «Прочитаешь, – сказал старик, – и станешь советником царей и князей». И стал Добрый читать ее дни и ночи, к тому же получая поучения и пояснения.

Книга повлияла на всю его жизнь. Например, там было сказано: «Начало всех начал находится в добродетели (*дэ*). Счастье из счастливых в знании достаточности». И прославился Добрый тем, что ни с кем не конфликтовал.

Однажды Желтый явился к Доброму домой, чем того очень обрадовал, поприветствовал как учителя. Желтый стал поучать:

«Молодой из покоя строит движения, из погружения делает всплывание, удаляет плавающую энергию, энергию усилия забирает внутрь... Чтобы избавиться от всплывающей энергии, нужно изучать технику „избавления от зерна (т. е. голодания), ведения-привлечения (*даоинь*) и вращения жизни“ (ныне это называют цигуном). Не добьешься мастерства в освоении правильной энергии широкой души (*хаожань чжэнь ци*), в достижении зна-

ний, в постижении сущности вещей, в искренности, в правильности душевных порывов и в строительстве тела, – как ты сможешь управлять государством и умиротворять то, что под Небом?»

Что оставалось Доброму? Только попросить научить его этому. И Желтый начал обучение:

«Сядь ровно, скрестив ноги. Глаза прикрой (но не закрывай). Кончиком языка касайся верхнего нёба (в ямочке позади верхних зубов). Всё тело расслабь и успокой. В мыслях не должно быть вредоносности – т. е. надо избавиться от всех эгоистичных мыслей. Дух (*цзиншэнь*) собери в низу живота – т. е. в нижнем поле пилюли. Дыши естественно, вдох и выдох носом, тонко, длинно, плавно и равномерно, не стимулируя и не забывая, вдох доходит до живота, выдох соединяется с „глиняным шариком“ (верхним полем пилюли, в центре мозга). Каждый день занимайся в часы 1, 7, 10 и 4 (тогда в сутках было 12 часов), раз за разом, когда появляется истинная энергия (*чжэньци*). Она рождается и проходит канал действия (*жэньмай*), затем проходит 8 каналов чудесного прохождения, так она циркулирует по всему телу. (Ошибка: не упомянут канал управления *думай*, его проходят, наверное, первым. Главные каналы также не упомянуты, хотя в циркуляции энергии играют важную роль.) Тело укрепляется и оздоравливается, рождается мудрость. Тогда и государством можно управлять.

Промывка и очищение сердца (души) – первое требование. Безмятежность, скудность, пустота и отсутствие – вот откуда появляется истинная энергия. Дух (*цзиншэнь*) сохраняя внутри – вот откуда приходит успокоение болезни». Затем сделал устную передачу:

«Маленький ребенок знает сокровенность и самку. [Сокровенность (*сюань*) – сокровенная застава (*сюаньгуань*), через которую душа покидает тело, по некоторым данным находится между бровей; самка (*пинь*) – „ворота жизни“ (*миншэнь*) находится на спине позади пупка]. Это корень жизни человека. Вдыхаешь через сокровенность и вводишь в самку, выдыхаешь – соединяешься с центром Неба (центром пространства, возможно – с Полярной звездой). Только зная дыхание, места прихода-ухода, войдешь в строительство истинного. Старые говорили: врата – сокровенность и самка – представляют собой корень Неба и Земли. Это истинные сокровенность и самка. Постоянно выполняя ведение-привлечение (*даоинь*) и выплевывание-набирание (*туна*, дыхательные упражнения), укрепишь хранение и сам станешь истинным (*чжэнь*). Правильный путь позволяет прийти к честности. Ни в коем случае не передавай другим!» (Тем, кто попытается выполнять на свой страх и риск, предупреждение: внимательно следите за состоянием организма, ибо работа с энергиями очень опасна! – М. Б.)

Добрый последовал указаниям. Каждый день, закрыв дверь, читал книгу и занимался цигуном. Примерно через полгода у него стали проходимы малый и большой циклы неба (*сяо чжоутянь*, *да чжоутянь*), он стал здоровее, тело стало легче, сила запоминания увеличилась, книги, что дал Желтый, знал наизусть. (Древние трактаты невелики по объему, а запоминание – обычный метод учебы в старом Китае.)

Однажды пришел Желтый и заявил, что должен уехать, так как в предстоящие 10 лет будут войны, и повелел заниматься аномальной работой и стоять за великие дела. Через 13 лет произойдет новая встреча, и указал, где именно в горах. Кроме того, передал изречение Лао-цзы о духовном самосовершенствовании. И Добрый продолжил заниматься цигуном и внимательно следил за своими речами и деяниями. Во время смуты в стране Добрый тренировал бойцов, участвовал в сражениях. Днем воевал, а ночью спал, конечно, но выбирал время и для тренировки. Воевал он до тех пор, пока династия Хань не победила династию Цинь и не объединила страну. Добрый стал советником у первого Ханьского императора Гаоцзу (Высокий Предок, т. е. родоначальник правящей династии. Эта династия, кстати, правила полтысячелетия на грани нашей эры, и с тех пор китайцы называют себя ханьцами.) И Гаоцзу ценил его и награждал. Но однажды Добрый отпросился с высокого поста зани-

маться голоданием и ведением-привлечением и уехал в южные горы вместе с Чи Сунцзы, где набрал учеников, чтобы передавать им великое наследие страны – цигун.

Свалить стальную доску

В провинции Гуанси цигунисты показывали обычные вещи: лежали на гвоздях, подставляли пику к горлу и сгибали горлом пику, но один выступающий, Цзэн Цзяньлинь, всех удивил: с расстояния 10 м повалил стальную доску, выпустив на нее работу. Высота доски 1,7 м, толщина 3 мм, стояла на треноге. Чтобы свалить ее, достаточно усилия 0,2 кг. Организатор выступлений рассказал, что с расстояния 1 м мастер может «надавить» мысленно с усилием 3,5 кг. При ослабленном освещении видно, что при таком опыте мишень светится. На опыт мастер тратит много энергии и устает, а если наберет сил, может свалить и несколько мишеней.

Помощь бездетным женщинам

Журналист рассказывает. Слышал про Хуан Каньсиня, генерального директора Компании физкультурных служб. Приехал к нему пациент из Гонконга, который объехал врачей США, Японии, Южной Кореи и Тайваня, пытаясь вылечить свой ревматизм. Результат очевиден, раз он приехал в Гуанчжоу. Двое помощников привели его к Хуан Каньсиню. Хуан выпустил на него внешнюю энергию по точкам на канале почек: *интан*, *шэньмэнь*, *цзусаньли*, *чэньшань*, *вэйчжун*. (Эти точки не на канале почек: первая вообще внемеридианальная точка, вторая находится на канале сердца и т. д.) Через 10 минут пациент почувствовал себя здоровым и ушел сам.

Более интересным журналисту показалось лечение бесплодия, поскольку это большая проблема в мире. Он застаёт лечение мужчины. Мастер говорит, что у пациента холод в почках, почки в недостатке (*куа*). Анализы показали, что у него недостаток спермы, сила деятельности замедленная. Прошел курс лечения у Хуана, в результате количество спермы существенно увеличилось, скорость образования жидкости недостаточна, требуется продолжить лечение.

Мастер и говорит, и лечит одновременно. (С одной стороны, это говорит о том, что у него всё давно отработано, и он действует автоматически. С другой стороны, значит, разговор не выводит его из спокойствия и гармонии.) Правой рукой он покачивает над иньской зоной пациента, левую направляет на нужные точки. Через мгновение мужчина говорит, что дернулось яичко и вернулось назад. Обычно ощущаемую холодную энергию откачивает наружу, и иньская область согревается. Хуан обе руки обращает к иньской области, приходит в движение живот. Пациент говорит, что у него ноги растут, а живот согревается. Хуан правую руку обращает к его левой стопе, а левую к животу и «выпускает работу». Пациент сообщает, что ноги у него как будто растут вверх и снова возвращаются к стопам. Хуан снова обращает свою правую руку к его иньской области, а левую к животу. Пациент говорит, что иньская область полностью наполнилась энергией, подошвы тоже согрелись.

Мастер «собирает работу», вытирает полотенцем пот и рассказывает, что проводил регулировку всего тела, проходя каналы почек, печени и селезенки. А пациент, вернувшись домой, должен тренироваться и принимать лекарства.

Хуану на вид за 30, на самом деле 44. Раньше был спортсменом-бегуном. В конце 50-х годов начал заниматься внутренней работой. С 1972 г. обучал бегу на средние и длинные дистанции. С 1981 г. изучал «работу по мысли» (*суй и гун*), пробил «большой цикл неба» (*да чжоутянь*) и начал лечить у людей астму и различные ревматические явления (по-китайски болезни ветра и влажности). С 1983 г. лечит бесплодие. Тогда один пациент, так как перебо-

лел гепатитом, от рождения детей воздерживался. Жена делала аборт. Однако после гепатита прошло много лет, но детей всё не было. Врачи говорили, что из-за прошлой травмы в иньской области, повредившей яички, вылечить его нельзя. Хуан с помощью внешней энергии удалил болезненную энергию из области яичек, и жена забеременела.

В 1984 г. к нему обратилась женщина с забитыми маточными трубами. Хуан прочистил их с помощью внешней энергии. Через год она родила девочку.

Когда журналист похвалил его мастерство, Хуан заметил, что, тем не менее, необходимо продолжать изучать медицину и цигун. Пациентов он просит сначала пройти медицинское обследование для выявления заболевания. Это помогает определить направленность цигун-терапии. И на определенном этапе цигун-терапии он просит вновь обследоваться, чтобы избежать неудачи в цигун-терапии и не расстроить пациента. Сам Хуан не лечит «сто болезней», ограничиваясь астмой, ревматизмом, а в лечении мужского и женского бесплодия только набирает опыт.

Как бы ни был он занят, занимается цигуном трижды в день: утром, встав с постели в 4.30, занимается полчаса; в середине дня занимается лежа; вечером в 23 часа занимается сидя 2 часа. Хуан рассказывает, что до того как занялся цигуном, часто болел ринитом, много простужался, а теперь более 20 лет нет таких явлений. Так что заниматься цигуном – для человека очень хорошо.

Особые функции и «чудеса»

28 октября 1986 г. мэр Пекина Чэнь Ситун прибыл в Пекинский пединститут в корпус для иностранцев. Молодой парнишка некоторое время внимательно рассматривал его карман, а потом сообщил, что в кармане лежит письмо, а в письме написано то-то и то-то. Мэр Чэнь вынул письмо и обнаружил, что на конверте, с обратной стороны, парнишка написал несколько строк, и что в плотно закрытом конверте появилась конфетка. Потом парнишка из запечатанной бутылочки с лекарствами «выковырнул» более 20 таблеток, не вскрывая запечатанной пробки. Мэр Чэнь был поражен и выделил институту 100 тысяч юаней на исследование особых функций.

Особые функции у человека проявляются в разных формах. Один вид – сверхчувственное восприятие (СЧВ): без использования известных приборов воспринимают информацию извне. Например, некоторые люди узнают иероглифы ухом, по запаху, лбом. Называют это функцией неглазного зрения. Некоторые люди могут различить состояние болезни внутренних органов у человека или сквозь стену выявить пол и характерные особенности формы тела человека или найти спрятанную в земле вещь. Это называют функцией проникающего зрения (*тоуши*, интроспекция). В коробочку помещают ластик, коробочку закрывают. Потом открывают и вынимают ластик. Некоторые люди могут сказать, что в коробочке лежало и каково оно было по форме. Луч света направляют на зеркало, он отражается на стену. Потом источник света выключают. Некоторые люди могут показать траекторию этого луча в пространстве. Это называют функцией остаточной информации. Некоторые могут рассказать, о чем думает другой или что собирается сделать. Это называют функцией дальновидения (*яоши*). (Это не дальновидение, ошибка.)

Другой вид функций – вызывание изменений в предмете, не прикасаясь к нему. Это называют «особое приведение в движение» (*тэи чжидун*). За рубежом называют РК (речь о психокинезе, он же телекинез). Например, некоторые люди могут в присутствии массы наблюдателей, не касаясь, сдвинуть большой эмалированный таз, стоящий на столе, или заставить идти стоящие часы, или заставить стрелки часов идти назад, или заставить золотую рыбку, плавающую в чане с водой, отбросить хвост, или заставить стрелку компаса вдруг

бешено завращаться, или заставить погаснуть экран телевизора, исчезнуть текст с экрана монитора компьютера. Все это функция приведения в движение.

Некоторые люди могут, не нарушая упаковки, вытрясти таблетки из бутылочки с лекарствами, вынуть документы из запертого портфеля или букет цветов, не повреждая, «засунуть» в закрытую бутылку. Некоторые могут достать чай из запечатанного пакета из фольги или сахар из полиэтиленового пакета. Это называют функцией «проникновения через препятствие» (*гуаньчуань чжаньай*). Некоторые могут в запечатанном конверте написать несколько слов или написать короткий стишок в чистой тетради на указанной странице. Это называют функцией «каллиграфического письма» (*шусе*). Кто-то может восстановить разорванную открытку, так что и следов разрывов не обнаружить, так что и все записи восстановятся. Это называют функцией «возврат к первоначальному» (*фую-ань*) и т. д.

Особые функции напоминают фокусничество, но есть и существенное различие. Фокусники только с поверхности удивляют нас «чудесами», на самом же деле используют аппаратуру, которую зрителям не положено видеть. Функционер же позволяет и наблюдать, и использовать исследовательскую аппаратуру – например, для высокоскоростной съемки.

В развитых странах также исследуются особые функции. В Англии в 1982 г. создано Общество по изучению парапсихологии (на самом деле Крукс, будущий глава Королевской академии наук, и другие начали изучать возможности человека на век раньше), в США в 1957 г. создано Международное общество парапсихологии. В Советском Союзе в 1967 г. создано Общество по изучению парапсихологии (при Обществе им. Попова, однако слово «парапсихология» в те времена не употреблялось; с началом перестройки Общество распалось; это всё мне известно как бывшему члену Общества).

В Китае в одном из пекинских НИИ исследовался молодой парень, упоминавшийся в начале. Изготовили особую бутылку, которую если разбить, то восстановить невозможно. Все таблетки поместили, поместили в бутылку и запечатали. Процесс выброса таблеток из бутылки снимали со скоростью 400 кадров в секунду. Обращали внимание на то, как таблетки проходят сквозь стенку бутылки и как отделяются от нее. За такое исследование, подтверждающее факт прохождения таблеток сквозь стенку бутылки, авторы получили награду второй степени.

Древнеримский император Август говорил: «Чудеса не противоречат природе, они противоречат лишь нашим представлениям о природе».

После публикации в Китае данных об особых функциях, некоторые заговорили о «лже-науке» и обманной технике. Это несерьезно. (С нападками выступают или те, кто сам никаких исследований не проводил, или те, кто может пострадать от новой науки – так сказать, держащиеся не за истину, а за кресло.) Тем не менее, современная (т. е. западная) наука не может объяснить особые функции. Пытались использовать теории звука, света, электричества, магнетизма и механику частиц, но это ничего не дало, что говорит об ограниченности науки. Нужна новая наука или новые теории. Это разрушит представление людей о строении человека и его функциях и раскроет тайну взаимодействия человека с энергией, силой, временем, пространством и прочие, более глубокие тайны (к «более глубоким тайнам», в первую очередь, следует отнести мысль). Это будет величайшая революция. (Автор Ван Дэсин).

(«Парнишка», о котором говорилось в начале статьи, возможно, Чжан Баошэн, а НИИ, где его обследовали, Институт космической технологии и медицины, руководимый Цянь Сюэсэнем.)

Клейкие монеты и прочее

Ван Ючэн с детства знает о своих особых функциях. Однажды он одел майку и приложил к груди одноюаневую купюру, а она прилипла. Мало того, заметил он, она еще может

сама двигаться. Если сверху положить еще 10, то происходит то же самое. Он задумался: а может ли купюра сдвинуться на правую сторону груди? Только додумал эту мысль, как купюра туда сместилась. А может ли сделать круг через спину, подумал он. И это совершилось. Таков был его первый опыт по приведению в движение.

Однажды Ван рисовал. Вокруг собралось много зрителей. Кто-то курил, доставляя ему большое неудовольствие. Ван подумал: а не погаснет ли у него сигарета? И сигарета погасла. Это был первый опыт дистанционного управления (*яокун*).

Однажды в музее под стеклянным колпаком он увидел монеты. Люди заметили, что монеты вдруг стали двигаться в соответствии с движениями его руки. Кто-то сказал, что это фокус. Попросили показать еще что-нибудь. У него в руке оказался пузырек с лекарствами, он потрянул пузырек несколько раз, и несколько таблеток неожиданно вылетели, хотя пузырек не повредился. И новость о его способностях разошлась без ног.

Судя по информации об особых функциях, в Китае ими обладают в основном молодые, и умеют они что-нибудь одно, а Ван теперь уже человек средних лет. Он может и ухом узнать иероглиф, и нащупать его рукой, и многое другое.

Ван спрашивает человека, знает ли он, сколько при нем денег. Тот отвечает: сколько юаней – знает, а сколько фэней (1/100 юаня) – нет. Тогда Ван, чтобы не было кривотолков, записывает: 15 юаней 35 фэней. Человек достает из карманов деньги – оказалось 15 юаней 34 фэня. Но Ван настаивает на своей сумме. Тот долго ищет и, наконец, среди разных бумажек находит старую однофэневую бумажную купюру. Вдобавок Ван протянул ему картонную карточку, на которой было написано «рабочее удостоверение № 43», что тоже соответствовало истине.

Он может также «вынуть» монету из заклеенного конверта. Может отрезать уголок от купюры, подержать с полминуты в руках и достать неповрежденную купюру. Один банкир держал в руках какие-то деньги и спросил Вана, сколько он держит. Ван ответил: сто юаней. Ответ был верный. Но через некоторое время Ван назвал другую цифру: 90 юаней. 10 юаней куда-то улетели без крыльев. «Они у меня», – успокоил Ван потерпевшего. Потом называл другие суммы, всё меньше и меньше. Все «улетающие» купюры оказывались у Вана в кармане. Ван при этом находился в нескольких метрах от банкира.

Начальник службы безопасности города Цзилинь записал номер купюры, с которой работал Ван. А тот мял, мял купюру в руках – вдруг она исчезла, не оставив следов. Куда? А кто это знает, кроме Вана. И Ван сообщает: на притолоке у входной двери. Начальник службы безопасности идет проверять и находит – именно эту купюру.

Положили на стол игральные карты. Ван сказал: «Какую бы вы не выбрали карту, это будет та, что я укажу на бумажке». Или предложил подуть и сдуть 4 карты. Это оказалось 4 короля. Т. е. Ван предвидел, что будет.

«Четвертая волна»?

Обширная обзорная статья в журнале «*Ляован*» («Обзор») принадлежит И Сину.

В феврале 1980 г. в Шанхае прошла первая конференция, посвященная особым возможностям человека – через год после сообщения о том, что можно читать ушами. Два доцента из Пекинского университета путем точных экспериментов, исключая мошенничество и фокусничество, доказали истинность «внеглазного чтения», и что большая часть примерно 10-летних детей в той или иной степени обладают этой способностью. Очень быстро изучение особых функций распространилось по всей стране, развиваясь от «внеглазного чтения» к видению человека насквозь (интраспекции), особой циркуляции, преодолению пространственного препятствия (телепортации) и пр. За примерно 8 лет число вузов и НИИ, занимающихся исследованиями в области гуманологии, превысило 500.

В мае 1987 г. Государственный комитет по науке и технике официально утвердил создание Китайского общества гуманологии. Так создалась новая наука, изучающая особые функции, цигун и теорию систем китайской медицины. Объектом изучения служит человек.

Гуманология бросает вызов современной (т. е. западной) науке. Однако в древнекитайской классике описаны и опыты, и подтверждения – в таких книгах как «*Ле-цзы*», «*Сюнь-цзы*», «*Ханьфэй-цзы*», «*Хуайнань-цзы*», а также «Трактат Желтого императора о внутреннем».

Изучения последних лет можно разбить на две группы.

В первой изучают особые функции, возникающие при излучении энергии из тела человека. Например, в жестком цигуне и в особом приведении в движение (телекинезе). Во втором – особые функции, возникающие при восприятии информации из внешнего мира. Например, узнавание иероглифов ухом, передача мысли (телепатия), видение насквозь (интроспекция). Судя по многочисленным научным экспериментам и собственным ощущениям у человека кроме обычных бывают и особые состояния. Однако для возникновения таких состояний в человеке существует множество препятствий. Обычно информация не в состоянии преодолеть эти препятствия и достичь сознания. Поэтому особые функции возникают лишь у некоторых талантливых. Внеглазное зрение и другие «сверхъестественные» явления не есть проявления призраков из «мира духов», а функции, присущие живым людям. Раньше это не изучалось, потому и нет научного объяснения. Для возникновения особых функций не требуются специфические условия.

Излучение в состоянии особых функций человека изучалось всеми доступными физическими методами, какие только можно было предположить. Предполагалось, что это электромагнитные волны, ультразвук, корпускулярный поток, ионы, магнитное поле, что-то движущееся со скоростью выше скорости света и пр. Использовали квантовую физику, теорию многомерности пространства. Однако имеющихся физических теорий недостаточно для объяснений «сверхъестественных» явлений, требуется новая физика. (Термин «сверхъестественные явления», используемый журналистом, неудачный: всё в мире естественно.)

В других странах (США, Англия) исследования в этой области начались на 100 лет раньше. Называют их *psu*, а науку – парапсихологией. Считается, что при вдохновении или наитии можно преодолевать пространство и время, получать информацию неизвестно откуда, проявляя сверхчувственное восприятие (СЧВ), осуществлять телекинез, использовать силу мысли и т. д. В передовых по исследованиям странах предложено немало теорий и моделей. Пресса сообщала о таком опыте. Попросили двух дальновидцев нарисовать схему секретной ракетной базы, находящейся на острове далеко в океане. В результате схема оказалась более точной, чем полученная со спутника-шпиона. После этого их попросили описать характеристики планет Меркурия и Венеры. Они оказались близки к научным. (Меркурий обследовали два дальновидца из США по отдельности. Они рассказали о температуре, магнитном поле и пр. Вскоре это подтвердила ракета, направленная американцами к Меркурию.) В некоей стране попросили одного обладающего особыми функциями на расстоянии нарушить работу ЭВМ, и это удалось. Также сообщалось, что в одной стране на соревнованиях по международным шахматам некая страна послала знаменитого гипнотизера, чтобы управлять сознанием противника, замутить силу внимания. Опыт удался. (Это было на Филиппинах в Маниле во время матча Карпов-Корчной. Случай известный и неизвестно, почему журналист не указал точно.) Один человек со сверхвозможностями дистантно оставил сердце лягушки. У врача, который не поверил в результат, вдруг сердцебиение резко повысилось, и через 5 минут результат мог бы быть плачевным.

В некоторых странах людей с особыми функциями используют для поиска ископаемых, геологоразведки. В поисках воды, как сообщалось, из 1400 мест воду нашли в 92 про-

центах. Работники считают, что находить удается благодаря сильным биополям поисковиков, которые ощущают изменения в магнитном поле или энергетике.

Исследования в Китае развивались от особого зренья к мысленной передаче (телепатии) и особому перемещению (телекинезу) и далее. В клинике интроспективная диагностика хорошо показала себя при переломах, в онкологии. Опыты по воздействию на слепых детей показали, что в разной степени можно восстановить зрение, будь то врожденная или приобретенная слепота. Были созданы приборы, имитирующие излучения целителя.

Китайский цигун во времена Лао-цзы (примерно 580–478 гг. до н. э.) уже сформировался и имел классическую физико-химическую основу. В те времена цигун широко использовали для лечения. Такие эффекты цигуна как чувствование энергии, оздоровление, обезболивание в те времена использовали колдуны и маги первобытного общества. Только с рождением даосизма появились четкие понятия и заключения. Т. е. такие функциональные состояния, как спонтанно возникающие у шаманов (вхождение в транс), соединившись с философским осмыслением, получили развитие.

Направлений в цигуне много, главные – даосский, буддийский, конфуцианский и медицинский цигун. Только опубликованных видов более 400, из которых 20 получили распространение. В 50-е годы XX столетия параллельно с изучением медицинского цигуна начали подыскивать его научные принципы, однако потом долгие годы цигун называли «шаманством» и «мистикой». На западе так не подходят, там цигун называют китайской йогой, хотя методы тренировки и практики различаются. Там, на западе, научное изучение цигуна только расширяется, создаются всё новые НИИ, в разработках участвуют даже нобелевские лауреаты, проводится всё больше международных конгрессов.

(Последний прошел в Таиланде в октябре 2006 г. Из Китая приехали Фэн Лида и многие другие крупные руководители организаций исследовательского и лечебного направлений. Была группа и из России, но не было ни одного официального представителя медицины или НИИ, изучающего цигун. Отмечалось, кстати, что большая наука не признает цигун, поскольку ее приборы не видят ци. Люди видят, с ней работают, а наука... правильной сказать, не хочет видеть.)

Цигун требует особой тренировки психики и тела, что приводит к изменению тела и души, к регулировке скрытых возможностей (скорее, к их развитию). По неполным данным в Китае по меньшей мере 20 миллионов человек используют цигун для укрепления здоровья и лечения болезней (данные примерно на 1988 г.). Возникли больницы и амбулатории для цигун-терапии, в том числе для профилактики и лечения онкологии. Многие вузы создали кафедры или группы для изучения цигуна, некоторые создали факультеты, где преподают цигун.

Многочисленные исследования показывают, что после вхождения в цигун-состояние возникают физические и физиологические эффекты, недоступные обычным людям, находящимся в обычном состоянии. Не только возможно воспринять поток информации из тела или окружающего пространства, но и излучать поток информации, имеющей определенные свойства и оказывающей воздействие на объект, иногда очень сильный, ведя к равновесию организма и долголетию.

Мастер цигуна с помощью внешней энергии в течение минуты может убить 44–89,9 % кишечной палочки или увеличить ее количество в 2–7 раз. Цигуном можно повысить иммунитет, замедлить старение. В начале 80-х было обнаружено дистантное восприятие информации. Многие эксперименты последующих лет в лабораториях и вне их показали, что такое явление действительно существует. Отправляющий и получающий информацию (индуктор и реципиент) не нуждаются в каких-либо приборах, они могут проявлять синхронность и прочие свойства. Было обнаружено, что при передаче информации восприятие может про-

исходить синхронно или с задержкой. Также признано, что в цигун-состоянии кора головного мозга участвует в регулировании состояния всего организма, тела и души.

Не смотря на начальный характер исследований, ученые с оптимизмом смотрят на будущее создание модели китайской медицины, в частности, на модели квантовой медицины, описывающей циркуляцию энергии в теле.

Вот некоторые явления. Молодой цигунист Ли Шэнпин (подробней о нем ниже) дистантно «выпускал работу» на обычную водопроводную воду, физиологический раствор и глюкозу, в результате чего химическая структура этих жидкостей сильно изменилась и возникли новые вещества (непонятно, какое вещество может возникнуть из воды?).

Воздействовали внешней энергией на семена огурцов, в результате двухлистные ростки превратились в однолистные.

Так называемая информационная вода, т. е. обработанная жизненной информацией со стороны цигуниста, оказала значительный лечебный эффект на страдающих болезнью сердца и гипертонией после того, как они ее выпили.

Особый интерес вызвали исследования на современных приборах вещества, излучаемого цигунистом, проведенные в университете «Цинхуа» (Пекин). Нуклеиновые кислоты – код биологических объектов, осуществляющий наследственные функции и определяющий синтез крупных молекул белка. Было обнаружено, что под действием внешней энергии цигуниста происходит явный физиологический эффект, выражающийся в разрывании водородных связей в ДНК. Также заметили, что химическая реакция в системе йод – алканы может происходить только на свету, однако под воздействием цигуниста она идет и в полной темноте.

Из экспериментов следует, что внешняя энергия цигуна в процессе лечения очень возможно, что в какой-то степени регулирует и изменяет физико-химические процессы в организме, при этом убиваются и травмируются микробы и возникают новые структуры, а также регулируются различные обменные процессы. Ученые предполагают, что внешняя энергия – тоже какая-то материя, которую на современном уровне описать нельзя.

Однако многие явления, известные в Китае с древности, до сих пор мало изучены. Например, понятия о *цзин*, *ци*, *шэнь* (семенной, жизненной и духовной энергиях), о (энергетических) каналах. С середины прошлого века изучались ощущения каналов, связь с биоэлектричеством, передача волн по каналам и пр. Однако изучение каналов только путем анатомии, биохимии и физиологии вряд ли дадут большой прорыв. Нужно сотрудничать с гуманологией (парапсихологией), тогда будет результат.

В мировой науке нарождается четвертая революция. Ее еще называют четверной волной. Последнюю революцию в науке создали квантовая физика и теория относительности. В отличие от трех предыдущих центральной темой новой революции служат биотехнологии. И гуманология не только находится в русле развития науки, но в первых ее рядах.

О Ли Шэнпине. Ли с расстояния 7-2000 км воздействовал на водопроводную воду, раствор глюкозы и физиологический раствор. После «выпуска работы» Рамановский лазерный спектр четко показал, что в этих жидкостях произошли значительные изменения и возникли новые вещества. В университете «Цинхуа» обнаружено, что при «выпуске работы» могут произойти реакции, которые без этого произойти не могут. Это заставляет современного человека вспомнить колдунов и шаманов. Мастер утверждает, что человек бесконтактно может воздействовать на материальные объекты. И известно об этом уже очень давно.

С семенами сахарной свеклы был следующий опыт. После выпуска внешней энергии сахаристость возросла на 30 %. Удивил следующий опыт. Профессор Фэн Лида из Центрального военно-морского госпиталя, изучая влияние цигуна на иммунитет, выяснила, что у людей желтой расы иммунитет высок, но они легко заболевают гепатитом; у людей белой расы иммунные функции слабы, они легко заболевают онкологическими заболеваниями;

а при полном отсутствии иммунных функций заболевают СПИДом. Цигун на иммунные функции влияет двояко. С одной стороны, можно за минуту уничтожить 44–89,8 % кишечной палочки, а с другой увеличить ее количество в 2–7 раз.

Ли рассказывает дальше. Эти жидкости, подвергшиеся воздействию внешней энергией, называют информационной водой, поскольку они несут жизненную информацию. У некоторых пациентов, выпивших информационную воду, улучшается состояние при болезни сердца, гипертонии, кожных заболеваниях. Это соответствует современным представлениям о взаимосвязи информации, структуры и функции. Т. е. структура системы определяет ее функцию, а информация может через воздействие на структуру побудить систему выполнять новые функции.

Под действием биополя человека пространственно-временная система может искажаться. Так, в каком-то двухмерном пространстве может сформироваться проход от А к В, пока не наблюдаемый современными людьми. За рубежом используют такую теорию для объяснения телекинеза.

Цигун – вызов для современной науки. Вызов и для китайской науки.

Цигун и власть

Речь пойдет о единственной китайской императрице У Цзэтянь. Была, правда, еще одна императрица, Цы Си: девочку из относительно простой семьи, учитывая расчеты судьбы, привели во дворец и, не смотря на слезы ребенка, которому даже с мамой видеться не разрешали, воспитывали из нее императрицу. «Из грязи да в князи» – не очень хорошо. Женщина выросла злобной, жестокой и мстительной. Плохо астрологи рассчитали ее судьбу, плохо это было для Китая. От нашествия империалистических армий, в том числе российской, ей пришлось бежать из Пекина, а после согласиться на кабальные условия мира. Но она была маньчжуркой, а не китайкой – с 1644 по 1911 г. Китаем правили маньчжуры.

У Цзэтянь в 30 лет стала императрицей. В ее власти находились армия, гражданские и военные дела. С 1690 г. по просьбе различных кругов у ней была вся полнота власти. Продолжалось это 15 лет. При ней в стране были покой и стабильность, экономика процветала, культура развивалась, страна усиливалась, границы расширялись: на восток до Кореи, на запад до Средней Азии, на север до Сибири и на юг до Юго-восточной Азии. Все решения она принимала сама. В 50 лет у ней уши и глаза были нормальными, рассудок работал хорошо. Люди спрашивали, почему у ней хорошее здоровье.

Судя по историческим документам, ее мать всю жизнь верила в Будду, но У к буддийским почтительности, честности, вере и поклонению не проявляла интереса, но «сидение скрестив ноги» ее очень заинтересовало. Известен этот буддийский метод взращивания сердца и укрепления тела. В древности его называли «сидеть связав ноги» (в позе лотоса) или «сидячая медитация» (*цзо чань*), на более высоком уровне – «медитативная стабильность» (*чань дин*) и «вхождение в стабильность» (*жу дин*). При этом тело и душа недвижимы¹. Поэт Бо Цзюйи писал: «В центре ночь, сидишь, скрестив ноги, и входишь в стабильность. Жена окликнет, дети кричат – ничто не влияет».

Тихое сидение (*цзин цзо*), вхождение в стабильность и их оздоровительный эффект – это не мистика (цигунисты тогда в Китае боролись с обвинением в мистицизме), а то, что в последние годы называют работой с внутренней энергией (*нэй ци гун*).

У прибыла в Храм познания кармы и сосредоточилась на работе с внутренней энергией. Занималась этим три года. Вернувшись во дворец, не смотря на занятость делами, всё

¹ Подробно метод описан в книге М. Богачихина и Ма Цзижэня «Цигун: история, теория, практика». Изд-во «София», М., 2003.

же выкраивала время для тихого сидения. Ее мать прожила 92 года (это очень много по тем временам), что вдохновляло ее дочь на занятия. Удалившись в укромное местечко, она в тихом сидении проводила время, закрыв глаза. Регулировалось дыхание, взращивалась сердечность, уходила усталость, рассеивалось беспокойство, восстанавливалось здоровье тела и души.

Ей было ясно: в стране тысячи проблем, которые надо решать, но только тихим сидением можно добиться, чтобы «душа и тело не двигались», и только тогда появится ясность ума для принятия решений, «через сердце движешь руками».

Разгоняем облака

Июль 1984 г., вечер, конференция по обмену опытом, которую проводит Шанхайское научно-техническое общество ци-гунистов. Просит товарища Цюань Гуаньхуаня продемонстрировать свою работу. В присутствии ответственных товарищей Общества и мастеров цигуна, всего набралось несколько десятков человек, Цюань в течение часа «выпускал работу» в небо, в результате над головой черные тучи исчезли, что было очень хорошо видно по контрасту с окружающим небом, но луна не заблестела.

В августе того же года два ученика учителя закона Хай Дэна (Фонарь в Море) по имени Чжан Юэчжун и Чжан Юэмин (два брата Чжана: Радостный Искренний и Радостный Просветленный) пригласили Цюаня к себе домой для демонстрации. Небо было плотно закрыто тучами. Через час работы тучи над головой исчезли, засверкали звезды, но с лунной ситуация не была четкой. Через 10 минут тучи сошлись вновь.

В том же месяце позже два преподавателя Шанхайского университета Цзяотун пригласили Цюаня. После того, как он «выпустил работу», прошел дождь. Старина Цюань рассказал, что когда «прекратил работу», прошел дождь. Старина Цюань рассказал, что неоднократно пытался вызвать дождь, но получалось это редко. И сейчас еще дважды пробовал, но не получилось. 9 сентября опыты повторили. Дул сильный ветер, моросил дождь. Через час сорок появились просветы, засияла луна, засверкали звезды. Попросили Цюаня всё вернуть в исходное состояние. Цюань «выпускал работу» 25 минут и выполнил просьбу.

15 сентября 1986 г. в 19.55 вблизи шанхайского дворца спорта Цюань поработал лишь 5 минут, и вокруг луны появились кольца: красное, зеленое и желтое. Через 15 минут они сами исчезли.

Цюань рассказал, что про свою способность воздействовать на тучи узнал случайно. Он занимался цигуном, и вдруг вокруг луны появилось три световых кольца. Товарищ спросил Цюаня, не его ли это работа. Ответа не было: он не знал, и решил проверить. Пришли с приятелем на школьный двор, и он «выпустил работу» в сторону луны. И опять появились кольца тех же цветов: синего, желто-коричневого и лилово-красного. Но уверенности в собственном воздействии тогда у него еще не было. И он продолжал пробовать. Выяснились некоторые особенности. Опыты повторялись многократно в присутствии многочисленных свидетелей. Метеорологи Шанхая подтвердили необычность результатов воздействий товарища Цюаня, но заметили, что в природе много всего необычного, поэтому не подтвердили, что наблюдения вызваны именно воздействием Цюаня.

Еще один его эффект – разделение облаков на полосы, протянувшиеся с севера на юг. В метеорологии такие явления не известны. Еще – некоторое количество звезд (6–7) начинают просвечивать сквозь облака. Неуспешные опыты Цюань объясняет недостатком у него энергии.

Выводы у исследователей следующие:

1) Цюань Гуаньхуань способен пробивать слои облаков, открывая пространство позади них. Этот факт не может объяснить ни метеорология, ни физика.

- 2) Появляющаяся при этом луна необычайно сверкает, что вызывает у наблюдателей, включая самого Цюаня, необъяснимое ощущение иллюзии.
- 3) Результативность опытов зависит от физического и психического состояния экспериментатора, поэтому повторяемость невелика.
- 4) Физических объяснений нет, а личные объяснения Цюаня не приемлет современная физика.
- 5) Более глубокое изучение этого явления принесло бы пользу метеорологии и обороне страны.

Глава 2. Развивающие методики

О цигуне

На вопросы корреспондента отвечают Ху Бинь, профессор Академии китайской медицины, и Янь Хай, ответственный редактор книги «Избранное о цигуне» («Цигун цзин сюань»), вышедшей в 1985 г.

Что такое цигун?

Цигун в древности имел много названий: ведение-привлечение (*даоинь*), выплевывание-набирание (*туна*), тренировка энергии (*лянь ци*), тихое сидение (*цзинцзо*), сидячая медитация (*цзочань*), внутренняя работа (*нэйгун*) и др. Это важная составляющая китайской медицины. Общая особенность следующая: путем тренировки тела и души регулируют физиологические функции собственного организма и повышают возможность сопротивления болезням, чем достигают оздоровления и излечения.

Цигун включает очень многое. Не только регулировку дыхания и энергетики, но также и расслабление и успокоение тела и души, проведение мыслительной деятельности (это называют регулировкой сердца, *дяосинь*), нужно также отрабатывать позы (регулировать тело, *дяошэнь*) в сочетании с самомассажем, вращением внутренней энергии, движениями конечностей и пр.

Направлений в цигуне множество. Некоторые подразделяют цигун на 5 видов: медицинский, буддийский, даосский, конфуцианский и для боевых искусств (*ушу*). В каждом направлении есть свои более мелкие течения. Медицинский цигун имеет более длительную историю, имея основной целью предупреждение и лечение болезней, оздоровление и укрепление тела. Конфуцианский цигун главной задачей имеет строительство тела и возвращение энергии (*сю шэнь ян ци*). Как говорил Мэн-цзы: «Я люблю возвращать собственную энергию широкой души». Даосы говорят: «тело и душа – об обоих забочусь», «природа и жизнь – оба строю», «чистота, покой, надеяние». Буддийский цигун основной задачей считает «тренировку сердца», «освобождение духа». Цигун для ушу ставит задачу укрепить тело, особенно внутренние органы (укрепление внутреннего, *чжуан нэй*) и мышцы. Сюда также входит жесткий цигун (*ин цигун*). Школы разные, но во всех на первом месте тренировка мысли (*лянь и*) и энергии (*лянь ци*).

По состояниям цигун можно разделить на статический и динамический. В статическом используются позы лежа, сидя и стоя, внешне выглядящие статичными. Сознание хранят внутри, регулируют дыхание и пр. Упор делают на том, что внутри тела, отсюда еще одно название – внутренняя работа (*нэйгун*). В динамической работе используют различные движения в сочетании с мыслью и дыханием. Например: цигун хождения, цигун «великий предел» с палкой, самомассаж, пропускание энергии-крови, природа и чувства керамики-металлургии. Поскольку здесь движения проявляются вовне, поэтому называют еще внешней работой (*вайгун*).

(Конечно, многие приведенные здесь символические названия требуют объяснений, но это займет слишком много места и, к тому же, возможно, не очень и нужно для этого обзора.)

Как развивался цигун?

Как показали исследования, ему уже более 2000 лет. Чжуан-цзы писал о нем за 300 лет до нашей эры. В древнейшем Китае в медицинской книге «Трактат Желтого императора о внутреннем», в главе «О небесной истине верхней древности» о цигуне рассказано особенно подробно: что истинная энергия исходит из пустоты и отсутствия, чистый дух хранят внутри, тогда болезнь усмирится. «Дышат чистым воздухом, стоят одиноко, сохраняя

дух» и т. д. О цигуне также сказано в книгах «Дао дэ цзин» Лао-цзы, «Основное из золотого ящика» Чжан Чжунцзина, знаменитого врача, «Танцы пяти животных» Хуа То (тоже знаменитый медик), «Баопу-цзы» Гэ Хуна, знаменитого даоса, и очень многих других древних медиков, философов, поэтов (конечно, можно родиться философом или поэтом, но почему-то в Китае многие из них занимались, в основном, внутренней работой для развития своих способностей).

(Подробно история цигуна описана в книге «Цигун: история, теория, практика».)

Из обзора книг видно, что цигун – особый вид оздоровления и лечения, известный с древности. Возник он и распространился задолго до появления даосизма, вместе с рождением медицины (т. е. всегда), и постепенно подвергался влиянию различных доктрин и религий.

Какие методы использует цигун?

Их много. С точки зрения назначения можно разбить на три вида. 1) Лечебный цигун, служит для лечения хронических заболеваний. Когда говорят о цигуне, то подразумевают именно этот. 2) Оздоровительный цигун, служит для сохранения и укрепления обычного здоровья и профилактики заболеваний. 3) Цигун для ушу – одна из базовых работ в воинских искусствах, служит для укрепления мышц и костей, удлинения дыхания и его силы, для чего тренируют энергию (дыхание) и занимаются стоянием столбом.

С точки зрения методов цигун можно разбить на две группы. 1) Работа по расслаблению и успокоению (*сунцзингун*). Здесь тренировку энергии сочетают с тренировкой мысли, в уме произносят «сун, цзин» (расслабляюсь, успокаиваюсь). Постепенно, используя сознание, расслабляют тело и душу (психику). Это полезно для предупреждения и лечения гипертонии, болезней сердца, ревматизма, склероза сосудов мозга. 2) Работа внутреннего вращения (*нэйянгун*). Занимаются вхождением в покой (*жуцзин*) в сочетании с абдоминальным дыханием или с задержками дыхания. Это дает эффект при язвах в пищеварительной системе, опущении желудка. 3) Укрепляющая работа. Здесь главное – регулировка сердца (психики). Делают упор на вхождение в покой, сочетают с обратным дыханием. Полезно при многих хронических заболеваниях (поскольку «все болезни от нервов») и при невралгии. 4) Работа по успокоению (*цзингун*). Включает регулирование тела и души, вхождение в покой. Предупреждает неврастению. 5) Методы вращения энергии. Главным образом вращают по каналам управления-действия (*думай, жэньмай*). Помогает при неврастении, поллюциях, раннем вытекании. 6) Новая цигун-терапия. Работают с сознанием, дыханием, движениями, издают звуки, используют также в комплексе ведение-привлечение. Сообщается, что помогает при онкологии. 7) Стояние столбом «три круга». При этом тренируется, главным образом, тело. При сочетании с дыханием и вхождением в покой укрепляет тонус тела и предупреждает заболевания. 8) Работа «стоять как медный колокол» тренирует тело, энергию и мысль. Предупреждает туберкулез и многие хронические заболевания. 9) Цигун «принимание великого предела» (*тайцзи пэн цигун*) отличается тем, что перед расслаблением-успокоением делают простые упражнения с предметами: палкой, шаром и пр., это помогает входить в покой тем, кто в покой входит с трудом. Помогает при многих хронических заболеваниях. 10) Динамическая работа. Базируясь на расслаблении-успокоении, тело выполняет спонтанные движения. 11) Работа с мыслью (*игун*). Мысль ведет энергию, атакуя зону очага болезни, это важный метод использования мысли. 12) Работа «выплывывание-набирание» (*туна гун*). На принципах расслабленного покоя и естественности отрабатывают глубокое дыхание, обычно в сочетании с движением конечностей. 13) Оздоровительный массаж. Самомассаж с использованием каналов и точек. Сочетают с тренировкой дыхания и мысли.

Перечисленные выше заболевания взяты из клинической практики, и список этот не полный. Что касается противопоказаний, то обычно дело касается психических заболеваний, большого истечения крови, жара, острых инфекционных болезней.

Какие виды цигуна используют за рубежом?

Нам известно про йогу – индийский цигун, где используются поза сидя, тренировки дыхания и очистка сердца (души). С китайским цигуном много общего и мало различий. Начинают с управления дыханием, путем сознательного ведения расслабляют тело, вводя его как бы в замороженное состояние, значительно снижая при этом расход кислорода. Поэтому в Индии некоторые люди после нескольких дней тренировки могут обходиться без питья и еды и даже длительное время не дышать.

У японцев есть метод тренировки тела и души, автор Эма, метод тихого сидения Окады, регулирование сердца (души), автор Фудзита, метод Эцуямы закаливания тела и души. Есть еще методы психической подготовки спортсменов, базирующиеся, главным образом, на работе с расслаблением и успокоением, суггестией и деятельностью сознания. Цель – научить сосредотачивать душу и волю на состояниях перед, после и во время соревнований, повышать технические результаты, избавляться от мыслей, мешающих спортивным достижениям.

В настоящее время в мире есть множество стран, проводящих комплексные исследования *ци*, цигуна, каналов.

Каково действие цигуна и каков лечебный эффект?

Цигун оказывает терапевтическое воздействие главным образом благодаря благотворному регулирующему воздействию на нервы большого мозга и на систему кровеносных сосудов, оказывает выправляющее действие на аномальные реакции организма, массирует органы полости живота, может оказать саморегулирующее воздействие на физиологические механизмы и т. д. С точки зрения изменения электрических волн мозга занятия цигуном способствуют усилению функций головного мозга, главным образом потому, что во время тренировки происходит относительно полное расслабление и успокоение тела и души.

С точки зрения изменений в дыхании, поскольку дыхание становится глубоким, долгим, равномерным и тонким, это благотворно влияет на нервные системы мозга, управляющие выдохами и вдохами.

С точки зрения физиологического состояния метаболизма во время занятий цигуном можно меньше расходовать кислорода и энергии (*нэнли*), а потому уменьшается частота дыханий и количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха в минуту. Такое физиологическое состояние пониженного метаболизма способствует понижению расходов в теле пациента и новому накоплению сил, создавая основу для победы над болезнью.

С точки зрения саморегуляции, это хорошо сочетать с прибором, по которому пациент наблюдает за своим состоянием и волевым усилием изменяет физиологические функции, выраженные в цифрах, доводя до нормы. Длительно занимающиеся могут без всяких приборов управлять своими физиологическими функциями – например, давлением крови. Но с помощью прибора освоить это можно быстрее.

Рассматривая действие массажа, замечаем, что благодаря глубокому дыханию животом ритмически массируются внутренние органы живота, в то же время можно увеличить секрецию желудочного сока, размах движений диафрагмы возрастает в 3–4 раза, давление в полости живота меняется ритмически, способствуя перистальтике желудка и кишечника, уменьшая застои крови и т. д. В результате после цигуна возрастает аппетит, увеличивается вес исхудавшего больного, что создает условия для выздоровления.

Рассматривая с точки зрения деятельности сердечно-сосудистой системы – поскольку цигун стимулирует расслабление всего тела – увеличивается количество расширяющихся

микрокапилляров, понижается частота сердечных сокращений, и давление крови может существенно снизиться.

В целом, цигун влияет на человека с многих сторон. Обобщая, влияние следующее.

1) Удаляется влияние негативного настроения, благодаря чему физиологические и биохимические процессы выходят на оптимальный уровень. 2) Позволяет смягчить готовность большого мозга к реакциям возбуждения во всем организме, создавая благоприятные условия для отдыха, регенерации и регулировки. Другими словами, ликвидируется негативное влияние «семи эмоций» на организм, понижается чувствительность к раздражителям вокруг нас, облегчается опасность от «шести желаний». 3) Путем мягкого регулирования понижается общий расход энергии и повышается иммунитет.

Согласно данным исследований в Пекине, Шанхае и за рубежом цигун оказывает явный эффект при лечении сердечно-сосудистой системы, систем пищеварения, дыхания, нервной системы.

Какие существуют позы в цигуне (при тренировке тела, лянъ шэнь)?

Принятие правильной позы – первый шаг в цигуне. Естественно расслабленная поза создает решающие условия для правильного дыхания и расслабленного успокоения психики. Разные позы имеют различные физиологические особенности. И сами позы оказывают лечебное действие. Обычные позы следующие: ровное сидение (*пинцзо*, сидение с ровной спиной), сидение скрестив ноги (*паньцзо*), сидение, скрестив одно колено (*даньпаньси*), лежа навзничь, лежа на боку, стоя, хождение.

Как входить в покой (регулировать сердце)?

В покой входят, выправляя психическое состояние. Это базовая работа в цигуне, от нее зависит глубина вхождения в покой. Обычно для вхождения в покой (*жуцзин*) используют следующее.

1) Хранение мысли. Мысль с высокой степенью концентрации хранят в какой-то точке тела. Часто – в поле пилюли (*даньтянь*) или «море энергии» (*цихай*), на расстоянии 1,3 цуня ниже пупка.

(Поле пилюли – не точка, а зона. Место его нахождения определяется индивидуально. Примерно на ширину двух пальцев ниже пупка.)

Во время хранения мысли нужно удалить беспорядочные мысли, но нельзя слишком напрягаться: то ли сохраняешь – то ли нет, то ли здесь – то ли нет. Если процесс идет естественно, это хорошо.

2) Следование мысли. Мысль концентрируют на дыхании, думают только о подъемах и спусках при вдохах и выдохах. Но не нужно, чтобы мысль управляла, но стремятся, чтобы мысль и дыхание составляли одно.

3) Счет дыханий. Про себя считают количество дыханий. Когда уши слышат дыхание, глаза не видят, а сердце не ощущает, естественно входят в покой.

4) Чтение про себя. Читают простые фразы с тем, чтобы миллион мыслей заменить на одну, правильной мыслью заменить вредную, это помогает вхождению в покой. (Лучше читать молитву или мантру.)

5) Слушание мысли. Слушают вход и выход воздуха при дыхании. Хорошо, когда не услышат, тогда входят в покой.

Начинают тренировки с хранения мысли, постепенно переходят к другим методам.

Какие есть виды дыхания (о регулировке дыхания, дяоси,)?

Дыхание – важное звено в цигун-терапии. Чаще всего используются следующие виды.

1) Естественное дыхание. Так дышат все, без принуждения с помощью сознания. Такое дыхание мягкое и равномерное, но его недостаток – недостаточно глубокое и долгое (поверхностное дыхание ведет к застоям, не активизирует дыхание и организм в целом).

2) Прямое дыхание (*шунь осу си*). При вдохе диафрагма опускается, живот выпячивается. При выдохе – наоборот. Мышца живота движется вверх и вниз с большой амплитудой, количество движения вперед-назад велико, тренировкой вырабатывается дыхание животом (не очень понятно: мышца движется вверх-вниз или вперед-назад, это ведь зависит от позы).

3) Обратное дыхание (*нихуси*). Движения прямо противоположны прямому, однако амплитуда и мощность больше. (Всегда требуют естественности, однако обратное дыхание не естественное. В книгах пишут, что оно должно возникнуть спонтанно, без насилия. Есть и другие вопросы, требующие обсуждения.)

4) Дыхание с задержками. Существует два его вида: задерживают дыхание в процессе вдоха или выдоха или между ними.

5) Вдох носом, выдох ртом. Используют в случае болезни дыхательных путей, зажатости внутренней полости, дыхательной непроходимости.

6) Прохождение каналов управления и действия (*думай и жэньмай*). На обратном дыхании, вдыхая носом, мысленно ведут энергию, представляя, что энергия (дыхание) доходит до пупочного поля пилули, затем идет вниз до точки «встреча инь» (в пахе). На выдохе мысль ведет энергию и представляют, что энергия от «встречи инь» поднимается по позвоночнику в точку «сто встреч» на макушке. (Есть и другой, более распространенный вариант.) Поскольку выдыхают носом, еще называют методом дыхания по малому циклу неба (*сяо чжоутянь хуси фа*; странноватая фраза!).

7) Скрытое дыхание (*тихуси*). После занятий прямым или обратным дыханием естественно возникает состояние, когда вдох мягкий-мягкий, выдох тонкий-тонкий, дыхания равномерные, и если рукой испытать, то нет четких ощущений вдохов и выдохов.

8) Истинное дыхание (*чжэнь си*).

Древние говорили:

«Пусть всякое дыхание остановится и само заработает истинное дыхание». «Остановка дыхания» не насильственная, а на пределе успокоения психики естественная. Тогда при внешнем наблюдении кажется, что дыхания нет совсем. На самом деле при пупочном дыхании в животе циркулируют колебательные движения. Метод еще называют зародышевым дыханием (*тайси*). Достигается он на довольно высоком уровне натренированности.

При болезнях сердечно-сосудистой системы и сосудов головного мозга профилактически могут помочь прямое или обратное дыхание. Задержки дыхания хороши для лечения пищеварительной системы. Носом вдыхать, а ртом выдыхать хорошо для дыхательной системы. Работа с малым циклом неба полезна для лиц с больной нервной системой. Однако следует учитывать индивидуальные особенности, чтобы не повредить пациенту. При излишней усталости дыхательных мышц может возникнуть онемение, приводящее к меланхолии, древние называли это впадением в наваждение, что опасно.

Какова связь цигуна с окружающей обстановкой?

В идеале заниматься цигуном лучше всего в спокойной обстановке. Древние, кроме этого, строго требовали, чтобы помещение было светлое, чтобы в комнате был аромат. Но некоторые специально занимались тем, чтобы «из шума извлекать покой»: какова бы ни была окружающая обстановка, я действую спокойно. Это дает хороший эффект. В нынешних условиях мы можем заниматься в тишине раннего утра или позднего вечера, или в полночь, или исходить из местных обстоятельств.

Какова связь занятий цигуном с обычным настроением?

Связь очень велика. Длительные занятия не только оздоравливают тело и душу, но позволяют «обжигать глину и выплавлять металл», т. е. закалывать характер, делая его более мягким. Но для достижения этого нужно проявлять решительность и заниматься старательно.

В «Трактате о внутреннем» («Нэй цзин») сказано: «Дух (*цзиншэнь*) храни внутри». Это говорит о том, что за 1–2 часа расслабленного успокоения не достигнешь. Нужно, занимаясь цигуном, работать и над сознанием, успокаивая его, развивая дух оптимизма. Только в таком сочетании, во взаимоподдержке этих двух сторон можно добиться мастерства.

На что нужно обращать внимание, занимаясь цигуном? Каковы общие требования?
Требования следующие.

1) Естественность в расслаблении и успокоении. Конечности, корпус и сознание от начала до конца должны быть естественно расслаблены и спокойны. Ни в коем случае нельзя излишне использовать сознание. Все неудачи в цигуне и нарушения в организме связаны с нарушением этого правила.

2) Мысль и энергия взаимоследуют.

(Китайское слово *ци* мы здесь переводим «энергия». Этот иероглиф еще означает «дыхание», но это странное дыхание: оно идет от носа или рта в зону ниже пупка, а не в легкие. Дыхание и энергия тесно связаны между собой: организм, по понятиям китайской медицины, получает энергию с дыханием и с пищей. В китайских текстах трудно различить, эта *ци* есть дыхание или жизненная энергия. Конкретно в данной фразе *ци* можно понимать и как «энергия», и как «дыхание», но «энергия» ближе по смыслу, исходя из выражения «мысль ведет энергию-ци, энергия-ци ведет кровь». Дыхание же не управляет кровью.)

Когда мысль (*и*) хранят в пупке (в поле пилюли), ни в коем случае нельзя принуждать себя использовать мысль, ибо это приведет к напряжению психики, и хорошее расслабление не получится. Правильное хранение в поле пилюли следующее: знаешь, но не хранишь, будто хранишь – и не хранишь, будто спишь – и не спишь, полностью опираешься на естественность, нисколько не напрягаешься. Только длительной тренировкой можно достичь такое. Дыхание также должно быть глубоким, равномерным, тонким и долгим. Другими словами, «вдыхают мягко-мягко, выдыхают слабо-слабо». Чтобы в результате мысль и дыхание слились.

3) Сочетают тренировки (*лянь*) и возвращение (*ян*). Методов дыхания много. Занимаются естественным дыханием, затем 10–20 минут специальным, после чего возвращаются на отдых к естественному дыханию, далее опять тренируют дыхание.

4) Сочетают динамику со статикой. В некоторых цигунах есть такое сочетание, например, в цигуне великого предела с палкой (*тайцзи бан цигун*). Другие требуют лишь расслабления. В таком случае по завершении следует выполнить 1–2 активного действия: поделать массаж, медленно пробежаться, поударять кулаками. В древности монахи занимались лишь спокойным сидением и теряли при этом силу. Для разрешения этой проблемы создали комплекс под названием «Трактат о преобразовании мышц и связок» («*И цзинь цзинь*»).

5) Продвигаются постепенно, ожидая, пока предыдущее сгармонизируется. Если не заниматься долго, ничего не добьешься. Легко ничего не дается.

6) Подход зависит от человека и его болезни. Так что сначала надо выяснить их особенности. Если упражнение неприятно, действует негативно, его заменяют. И наоборот.

7) Жизнь ритмична. Тао Хунцзин, медик государства Лян, в «Записках о возвращении природы и продлении жизни» писал, что с древности те, кто возвращает жизнь (*шэнь*), ценили семя (*цзин*). А при длительных занятиях цигуном тело укрепляется, семя также становится больше. Если не управлять половой жизнью, особенно больным и ослабленным, то легко потерять здоровье. Теория китайской медицины это особо подчеркивает.

Если человеку не легко входить в покой, каким цигуном ему лучше заниматься?

Таких людей много и среди занимающихся, и среди не занимающихся. Очень трудно избавиться от беспорядочного мышления. По нашему опыту, можно использовать следующие методы.

1) Упомянутый выше цигун великого предела с палкой. Берут в руки палку и делают простые движения. Сменяющиеся беспорядочные мысли помогают войти в покой. Очень эффективный метод.

2) Стояние столбом. При стоянии беспорядочных мыслей мало, но нужно не потратить слишком много силы, иначе возникнут искажения.

3) Ходьба в сочетании с дыханием. Ходят медленно, шаг – выдох, шаг вдох, глаза прикрыты.

4) Динамическая работа «великий предел». Глаза прикрыты, мысль хранят в поле пилюли, всё тело расслабляют, конечности совершают произвольные движения.

5) Махи руками. Правильное махание помогает вхождению в покой не хуже чем при других видах цигуна. Только надо подобрать движения для данного человека. И нельзя перусердствовать – возникнут искажения.

6) Тайцзи-цюань, трактат о преобразовании мышц, танцы пяти животных, восемь кусков парчи. Эти гимнастики, строго говоря, относятся к сочетающим динамику и статику. Т. е. нужно не только изучать движения, но также надо расслаблять и успокаивать все тело, хранить мысль в поле пилюли. Нынче многие обращают внимание лишь на первое, это неверно.

Малый цикл неба

О методе работы «движение по малому циклу неба» (*сяо чжоутянь синдун*) рассказывает Цао Хунчжун.

Этот оздоровительный метод тренировки полностью управляется сознанием. Его легко освоить, побочных явлений мало, оздоровительный эффект и продление лет значительны.

(Относительно побочных явлений. Нам известен смертельный случай, когда человек из Самарканда занимался самостоятельно по книжке и не понял, где должен заканчиваться цикл, поскольку в тексте было одно, а на рисунке другое. Он заканчивал в пахе и получил рак прямой кишки. Заканчивать можно только в нижнем поле пилюли под пупком! Работа с энергией, тем более, если не с кем проконсультироваться, всегда опасна.)

Основные требования следующие.

1) *Естественные расслабление и успокоение.* Цигун в Китае возник в даосизме, патриарх которого Лао-цзы писал: «Методы Пути (Дао) естественны», и эта естественность пронизывает цигун от начала до конца, а расслабление и успокоение – первейшая задача на естественном пути. С начала движения нужно обращать внимание на расслабление мышц всего тела, а также удалять беспорядочные мысли, добиваясь, чтобы «тело и душа были спокойны и стабильны». Для этого стабильно усевшись или устойчиво улегшись, в ритм с дыханием многократно повторяют: *сун* (расслабление) на выдохе и *цзин* (успокоение; *цзин* произносится как *дин*) на вдохе. Так тело и душа (т. е. психическое состояние) приходят к «чистому покою и недеянию». В книге Дамо (Бодхидхармы) «Трактат о преобразовании мышц» («*И цзинь цзин*»), в главе «Об укреплении внутреннего» сказано: «Безделье и покой – и твое тело не устает, успокоишь мысли – и нет делания». Естественные расслабление и успокоение – основное требование и в других видах цигуна.

2) *Хранить мысли, не отрываясь от поля пилюли.* В книге времен династии Мин, специально посвященной возвращению жизненности (*яниэн*), «Важные указания о следовании жизни» («*Цзунь шэн яо чжи*») смысл хранения мысли (*цунь сян*) объясняется так: «Молча проникаются, дух освобождается». На практике представляют, что находятся в состоянии сознания, близком к самогипнозу. Однако в цигуне хранение мысли подвижно, не только хранят в поле пилюли (в данном методе считается, что поле пилюли находится ниже пупка в точке «море энергии», *цихай*), но тесно с ним связано. Так, когда глотают слюну, говорят: «Мысль, помогая, сопровождает слюну в поле пилюли под пупком» (в воображении,

конечно). Или когда регулируют дыхание и возникает поток энергии, говорят: «Из канала действия (*жэньмай*) он проходит разными путями, достигает „хвостовых ворот“ (*вэйлюй*) и мыслью ведут... в поле пилюли». Всё это соответствует требованию «хранения мысли».

3) *Защипнуть низ, закрыть вдох и овладеть временем огня.* При достижении определенного уровня натренированности возникает самоощущение прохождения энергии по каналам управления-действия (*думай, жэньмай*). Это ощущение нужно понять заранее: тогда легче будет продвигаться дальше. Как «защипнуть низ», будет сказано ниже. Это поможет возникновению самоощущения, но это не значит, что этого следует добиваться.

О маршруте циркуляции энергии. Чтобы легче освоить и контролировать результат, используем точки для иглоукалывания как ориентир, фактически же поток энергии образует пучок и полосу, имеющую ширину и глубину. Маршрут следующий: «*цихай*» (*даньтянь*) – «долгая прочность» (*чанцян*) или «хвостовые ворота» (*вэйлюй*) – «центр хребта» (*цзичжун*) или «сжимающие хребет» (*цзяцзи*) – «резиденция ветра» (*фэнфу*) или «яшмовая подушка» (*юйчжэнь*) – «сто встреч» (*байхуэй*) или *куньлунь*, или «дворец глиняного шарика» (*ниваньгун*) – «двор духа» (*шэньтин*) или «зал печати» (*интан*), а дальше или прямо вниз «простой промежуток» (*суляо*), или разделяются на два маршрута: левая и правая «глазная жемчужина» (*мучжу*), левый и правый «сбор слез» (*чэнци*), что под глазами, – левая и правая щека, – здесь эти два маршрута сходятся: кончик языка (сорочий мост) – «небесный выступ» (*тяньту*) или «тяжелый дом» (*чжунлоу*) – «центр запаха пота» (*таньчжун*) или «пурпурный дворец» (*цзянгун*) – возврат в «море энергии».

Данная методика способствует возвращению жизненности и оздоровлению, а также помогает при гипертонии, туберкулезе, язвах в пищеварительной системе, опущении желудка, хроническом гастрите, гепатите, опущении матки и при вызванных невропатией бессоннице, потерях семени, мужской слабости и пр. Пытаются ее использовать и при застарелых неизлечиваемых болезнях.

О позах. Часто используют «сидение монаха», его называют еще «сидеть округлив колени». Различают сидение, округлив оба колена, одно колено и свободный метод (мы бы назвали «лотос», «полулотос» и «по-турецки»). Позы очень устойчивы, но не всем доступны, особенно в возрасте. Некоторые считают, что эти позы вредят циркуляции энергии-крови и не соответствуют китайским традиционным способам сидения, поэтому не стоит настаивать на их применении. Сидение «в лотосе» принято у буддистов, а «в полулотосе» – у даосов, т. е. это чисто китайский метод. Одна согнутая нога находится внизу, центр подошвы направлен вверх. Другая помещается на ней сверху, бедро давит на стопу и щиколотку нижней ноги, подошва повернута к верху бедра нижней ноги, центр подошвы также направлен вверх. Во время занятий позиция ног может корректироваться. Эта позиция тоже достаточно устойчива, можно в ней сидеть долго, поэтому многие ее предпочитают. «Свободное округление колен» еще проще: нужно лишь скрестить голени и поместить их на противоположные бедра. Рекомендуется для начинающих и немолодых. Когда сидят твердо, можно усидеть надолго. Главное здесь – сохранять мысль. Можно просто сидеть на табурете, при этом ступни параллельны на ширине плеч.

В любой позе сохраняют устойчивость, чувствуют комфортность, корпус стоит ровно, поясница расслабленно свисает, грудь слегка вбирают, как в тайцзи-цюане, где есть подобное требование: вобрать грудь, растянуть спину. Руки висят свободно, соединившись «пастью тигра», что находится между большим и указательным пальцами. Центры ладоней направлены вверх. Кисти располагают перед низом живота и слегка касаются зоны под пупком.

Если у новичка ноги немеют, надо сменить позу или вообще закончить тренировку.

Поза лежа описана в книге знаменитого медика Сунь Сымяо «Тысяча золотых рецептов для экстренных случаев», в главе «Методы регулирования дыхания»: «Лежат навзничь. На кровати стелют толстое и мягкое (кроватьи были деревянные), высота подушки должна

обеспечивать ровность тела, рукам комфортно, ноги вытянуты». Стопы можно немного развести, носки стоп естественно направлены вверх, руки скрещены «пастью тигра», центры ладоней направлены вниз, кисти слегка касаются зоны поля пилюли под пупком. Можно и опустить руки к ногам, на ширину кулака от них. Поза лежа особенно полезна для пожилых, ослабленных и после болезни. Другим тоже можно, например, во время путешествия, когда в комнате много людей и поза сидя будет вызывать удивление. Но лежа легко уснуть, во избежание можно позаниматься регулированием дыхания, можно потерять сознание, так что нужно быть бдительным.

1) *Метод стабилизации тела и души и стучания зубами.* Приняв позу, концентрируют внимание и изгоняют беспорядочные мысли. Глаза при этом легонько прикрывают, рот естественно закрыт, кончиком языка касаются верхнего нёба, пусть дыхание успокаивается. После этого специализируют сердце (душу) на одной мысли, для чего равномерно постукивают зубами 36 раз. Постукивание зубами, кроме того, представляет собой «физкультуру» для зубов, челюстей и жевательных мышц. Важность упражнения подчеркивается в «Баопу-цзы» (Обнимающий Простоту), в «Главе о внутреннем», так называют «метод Баопу-цзы для укрепления зубов». Когда часто болят зубы, болят от холода и тепла, достаточно поделаться несколько дней, и болезнь проходит.

2) *Метод «Красный дракон баламутит море» и проглатывание слюны.* Постучав зубами, 36 раз повторяют данное упражнение. «Красный дракон» – язык, «баламутит море» – вращать языком во рту, сначала с внутренней стороны зубов, потом с внешней, по часовой стрелке и против, по 18 или 36 раз. Одновременно с вращением закрывают глаза и вращают глазные яблоки в соответствии с вращением языка. Если совмещать не удастся, выполняют по отдельности. От вращения языка собирается много слюны. Ее глотают, сопровождая мысленно в поле пилюли, и следят за этим внутренним взором. Этот метод может значительно повысить функции пищеварения, а вращение глазами улучшает силу зрения. (Глотают обычно тремя глотками.)

3) *Регулирование дыхания.* Возвращаются к положению языка у верхнего нёба. Дышат носом. Выполняют счет дыханий, успокоив сердце. (Под «сердцем» можно понимать психическое состояние, но при успокоенном психическом состоянии и сердце бьется спокойно, они взаимосвязаны.) Дыхание не должно быть ни принужденным, ни заторможенным, но мягким-мягким. Пусть оно постепенно станет тонким, плавным, глубоким, долгим и равномерным, а также естественным. Стремятся «с каждым дыханием возвращаться к возвышению», т. е. со всей душой пронизывая дыханием поле пилюли, добиваться определенной гарантии в количестве и качестве. При этом используют счет дыханий.

В древности считали, что для успокоения сердца нужно 360 циклов неба (*чжоутянь*). Выполнить это трудно: приплетаются беспорядочные мысли. Наиболее реально исходить из десятки. Так и считают молча: от 1 до 10, от 10 до 100. Выражение «в сердце нет беспорядочных мыслей» отнюдь не означает, что ни о чем не думают, как во сне, но при молчаливом счете дыханий обращают внимание на деятельность мысли в поле пилюли. Например, на вдохе из нижнего поля пилюли энергия поднимается в грудь, доходит до центра груди (здесь находится среднее поле пилюли), а на выдохе энергия плавно возвращается в нижнее поле пилюли.

С каждым днем тренировок энергии в поле пилюли становится больше, поле разогревается, здесь образуется комок энергии (*цитуань*), возникают вибрация и другие явления. Регулирование дыхания активно регулирует и центральную нервную систему, может коренным образом улучшить функции внутренних органов, так что имеет ключевое значение.

4) *Метод дыхания «защемив нижний комок».* Его еще называют «четырёхсловное заклинание». На определенном этапе энергия пробивает каналы управления и действия. Чтобы сделать это, нужно примерно 3 месяца тренировок. После вхождения в покой можно

почувствовать, что поток энергии ударяет вниз или возбуждает вибрации, и на вдохе чувствуется, что поток энергии снова идет вверх, пронизывает макушку или копчик. Это говорит о том, что можно заняться «четырёхсловным заклинанием». Когда поток энергии идет в пах, то возникает ощущение, что слегка зажимается анус, как при сдерживании перед походом в туалет для опорожнения кишечника. Тогда поток энергии может по позвоночнику подниматься вверх. Затем используют «отражение», т. е. кончиком языка слегка ведут шею, достигая верхнего нёба, тогда поток энергии может подниматься вверх. Проходит «центр хребта» (*цзичжун*), тогда «закрывают вдох», закрывают плотно глаза и направляют взор вверх, сохраняя состояние вдоха. Тогда поток энергии может пройти в точку «резиденция ветра» (*фэнфу*) позади шеи. Взор через направленность вперед обращается вниз на поле пилюли, тогда начинается выдох и можно почувствовать, что поток энергии через «сто встреч» на макушке идет к точке «двор духа» (*шэньтин*). Далее – или напрямую к точке «простой промежутка» (*суляо*) на кончике носа, или поток разделяется на два: проходит глаза, щеки. В обоих вариантах далее поток входит в рот, к кончику языка. Здесь канал управления (*думай*) сменяется на канал действия (*жэньмай*). Далее поток проходит точки «небесный выступ» (*тянь-ту*) на передней части шеи и «центр запаха пота» (*таньчжун*) между сосками, достигая «моря энергии» (поля пилюли).

Если энергия поля пилюли в полноте, описанный выше цикл можно продолжать выполнять, прислушиваясь к его естественности. В противном случае нужно мягко прекратить упражнение и снова выполнить четырехсловное заклинание. Обычно делают 1–3 цикла. Набравшуюся слюну так же глотают, мысленно проводя в поле пилюли. Точки «долгая прочность», «центр хребта» и «резиденция ветра» называют «три заставы» (*сань гуань*). Сказано: «Пройдешь три заставы – сто болезней исчезнут». Это, конечно, гипербола, но смысл в этом есть: здоровье улучшается.

5) *Собирательная (завершающая) работа.* Расправив кисти и стопы, немного посидят, затем каждой рукой по 81 раз потирают поле пилюли, чтобы энергия окончательно собралась. Это называют «энергия и дыхание возвращаются к корню». Это укрепят семя и усилят почки, поможет мужчинам от поллюций, ранних извержений и слабости, а женщинам от болезненных месячных, от опоясывания низа. После этого тыльной и боковой стороной среднего сустава больших пальцев трут друг друга до разогревания и затем 14 раз трут глаза от центра наружу для изгнания огня и просветления глаз, затем 36 раз трут по бокам нос для увлажнения легких, затем центрами ладоней трут уши 14 раз и сильно нажимают на ушной канал, указательные пальцы помещают на средние и такими сведенными пальцами упруго стучат 36 раз по сторонам высокой косточки на затылке, что называют «звучит небесный барабан» (*мин тянь гу*). Сжимают уши ладонями и резко разводят руки, выполняют трижды. Этот удар по барабанным перепонкам укрепляет силу слуха и вылечивает хроническое воспаление среднего уха. Массируют лицо 14 раз, шею сзади в районе точки «резиденция ветра» левой и правой рукой по 24 раза каждой, что улучшает циркуляцию крови в мозге. Можно затем помассировать поясничные впадины 91-180 раз, что подпитает почки. Вытягивают стопы и руками тянут пальцы ног несколько раз. Расправляют суставы и кости. Наконец, пусть центр левой ладони совпадает с центром правой стопы (другой рукой удерживают стопу) и массируют стопу 91-180 раз. Так же поступают с другой ногой. Это оздоровит ходьбу, укрепит суставы и кости, избавит ноги и колени от болей.

Заниматься этой гимнастикой можно два раза в день, утром и перед сном, по 20–30 минут. Начинающие занимаются поменьше. Говорят, что такое сидение заменяет сон, но это не соответствует физиологии, подражать не следует (западная физиология не знает энергий, а прилив энергии в результате такой гимнастики, конечно, сокращает потребность во сне). Тренируются в хорошем настроении. Нужно учитывать и окружающую обстановку, и собственное состояние: вспотев, следить, чтобы не продуло. Гимнастика относится к стати-

ческой, поэтому если возникают спонтанные движения, лучше, удовлетворяя собственные желания, параллельно заняться гимнастикой тайцзи-цюань, и *цзинь цзин* или «восемь кусков парчи» (*ба дуань цзинь*). И нужно помнить, что никакая гимнастика не может служить универсальным лекарством.

Ма Цзижэнь, автор капитального труда «Цигун: история, теория, практика» (есть русский перевод в издательстве «София»), пишет следующее:

«Малый цикл неба – важное направление в древнем цигуне, одна из техник внутренней пилюли, первый ее этап. (Внутренняя пилюля, *нэйдань*, – работа с энергией, в отличие от внешней пилюли – особых лекарственных средств, ведущих к долголетию и бессмертию.) На этом этапе семя-цзин превращают в энергию-ци, что называют „сто дней строительства фундамента“. Техника внутренней пилюли исходит из того, что человек к зрелым годам много энергии потратит на материальные желания, и ему уже не хватает семенной энергии (*цзинци*), поэтому необходимо за счет изначальной энергии прежнего неба пригреть ее, чтобы пополнилась семенная энергия последующего неба и вновь обратилась к семенной энергии прежнего неба. Такова цель. Параллельно изгоняются болезни.

В этой технике внутренняя энергия циркулирует по каналам. При Сунах это называли „золотая жидкость возвращается в поле пилюли“, при Минах – „вращение водяного колеса“ (которым подают воду из реки на поля). Термин „цикл неба“ взят из астрономии. Траекторию еще называют „небесное прохождение“ (*тянь цзин*).

Малый цикл неба начинается в нижнем поле пилюли (*ся даньтянь*), встречно по каналу управления (*думай*) поднимается вверх (пройдя пах, конечно) и по каналу действия (*жэньмай*) опускается вниз. Проходит через „хвостовые ворота“ (*вэйлюй*), точки „сжимающие хребет“ (*цзяцзи*), „яшмовая подушка“ (*юйчжэнь*), их называют „три заставы“ (*сань гуань*), а также через три поля пилюли – верхнее, среднее и нижнее, и через верхний и нижний „сорочий мост“. Верхний сорочий мост находится в районе точки „зал печати“ (*иньтан*) в межбровьи и носовой полости (по другим данным это язык, соединяющий два канала, когда касается верхнего неба). Нижний сорочий мост находится в районе точки „встреча инь“ в пахе».

Особое внимание уделяется самим каналам. Как пишет знаменитый медик Ли Шичжэнь в книге «Исследование восьми каналов чудесного прохождения» («*Ци цзин бы май као*»): «Два канала: управления и действия – ребенок и полдень человека. Это путь, по которому даосы поднимают и опускают, соответственно, янский огонь и иньский знак. Это деревня, где совокупаются триграммы кань и ли, т. е. вода и огонь». Поэтому малый цикл неба еще называют циклом неба ребенка и полудня. Еще говорят, что берут у *кань*, чтобы пополнить *ли*; что совокупаются *кань* и *ли*; что вода и огонь поддерживают друг друга; что сердце и почки обмениваются.

(Пора поговорить обо всей этой символике. «Ребенок» (*цзы*) и «полдень» (*у*) – первый и седьмой знаки в 12-ричном цикле. Это могут быть первый и седьмой час в китайских 12-часовых сутках.

Когда рассматривают траекторию малого цикла неба, ее разбивают на 12 частей. Паху соответствует первая часть, т. е. «ребенок», а макушке – седьмая, «полдень».

Триграмма кань-вода имеет две разорванные черты снаружи и одну сплошную между ними, а у триграммы ли-огонь всё наоборот. Поэтому если взять у *кань* внутреннюю сплошную черту и вставить в *ли* вместо разорванной, то получится три сплошные черты: чисто-янская триграмма цян-творчество, что говорит само за себя, можно творить себя.

Вода холодная, огонь горячий, они противоположности. Изображают огонь наверху – он рвется вверх, а воду внизу – она стремится утечь вниз. Но когда огонь действует на воду, она согревается, поднимающиеся пары охлаждают огонь. Так символически изображают гармонию противоположностей.)

В час «ребенка» (с 23 до 1) иньская энергия уже достигла предела, а янская энергия начинает движение. В час полудня (с 11 до 13) янская энергия достигает предела и начинает слабеть, а иньская начинает прорастать. Так что «ребенок» и «полдень» символизируют солнце и луну (в их вращении), сердце (огонь) и почки (вода) человека, триграммы *кань* и *ли*, направления на юг и север. Символизируют цикл также восемью триграммами, расположенными для последующего неба (*хоутянь*). (Прежнее небо относится к идеальному состоянию, последующее – к реальному.)

Поскольку малый цикл неба требует, чтобы последующее небо возвращалось к прежнему, в теории техники внутренней пилюли руководствуются схемой для последующего неба и обращают внимание на триграммы *кань* (север, луна, почки) и *ли* (юг, солнце, сердце). Чувствуют движение энергии по каналам, начиная с «часа живого ребенка» (или часа оживающего ребенка, *хо цзы ши*). Механизм здесь следующий. Движение энергии в нижнем поле пилюли дает маленький росток, который называют истинным семенем (*чжэнь чжун*). Затем начинается вращение по двум каналам, и овладевают введением янского огня (*ян хо*), отступлением иньского знака (*инь фу*), купанием (*муюй*) и прочим.

Малый цикл неба иногда сочетают с шестисловным заклинанием энергии, которое повторяют 36 раз.

(Заметим, выполнение малого цикла неба имеет варианты, даже важнейшие «три заставы» у разных авторов разные. Можно доверяться своим ощущениям и подбирать свой вариант.)

О большом цикле неба

Статья написана знаменитым цигунистом Ма Литаном, покинувшим этот мир в середине XX в. Если другие статьи даются в сокращении, то эта расширена за счет комментариев, без которых символический язык непонятен. Да и с комментариями не намного легче. Впрочем, здесь не методика, а общие принципы.

Большой цикл неба (*да чжоутянь*) – вторая ступень в работе над внутренней пилюлей, одно из важнейших направлений в древнем цигуне. Имеет задачу: работая над жизненной энергией *ци* преобразовать ее в духовную энергию *шэнь*. Базируется на малом цикле неба (*сяо чжоутянь*). Техника внутренней пилюли исходит из того, что большой цикл неба позволяет тесно соединиться *ци* и *шэнь*, обняв друг друга и не разделяясь, чем обеспечивается долголетие. Цикл называется большим, потому что траектория циркуляции энергии, помимо каналов управления и действия (*думай, жэньмай*), как в малом цикле неба, проходит и по другим каналам.

Согласно теории техники внутренней пилюли, пройдя этап малого цикла неба, чистая энергия (*цзинци*) последующего неба (*хоутянь*) достигает полноты и постепенно обращается назад, образуя чистую энергию прежнего неба (*сяньтянь*), поэтому в большом цикле неба руководствуются схемой триграмм прежнего неба. На этой схеме югу и северу соответствуют триграммы *цянь*-творчество и *кунь*-исполнение, однако на практике взгляд обращают к триграммам *кань*-погружение и *ли*-сцепление (относящимся к западу и востоку на схеме триграмм прежнего неба). Поэтому говорят о совокуплении *цянь* и *кунь*.

Процесс большого цикла неба начинается в час ребенка (*цзы*), т. е. в первый час суток, состоящих из 12 двухчасий. Этот двенадцатеричный цикл обозначается так называемыми земными ветвями (*дичжи*), и час ребенка – первый из них, продолжающийся с 23 до 1 часа по астрономическому времени, а не по декретному, как у нас.

В этот час содрогаются 6 корней, а в (нижнем) поле пилюли зарождается большое лекарство (*да яо*).

В буддийском цигуне шестью корнями называют 6 органов восприятия: глаза, уши, нос, язык, тело (осознание) и мысль.

В процессе большого цикла неба траектория циркуляции внутренней энергии может различаться у разных людей. Ведут по восьми каналам чудесного прохождения или по каналам управления-действия плюс 1–2 меридиана (*цзинмай*), или по нескольким меридианам. Всё это правильно. Иногда работают в соответствии с шестисловным заклинанием (*лю цзы цзюэ*, у нас иногда называют «шесть целительных звуков») в порядке *сюй-хэ-ху-сы-чуй-си*, носом вдыхают, а ртом выдыхают, про себя произносят эти звуки. Затем 18 раз произносят два звука в соответствии с болезненным органом. После этого опять повторяют произнесение шести звуков. Всего насчитывается 108 раз².

Внутреннее возвращение

Работа «внутреннее возвращение», или «возвращение внутреннего» (*нэйян гун*) – метод «внутренней работы при внешнем покое». Здесь «внешнее» – тело. При этом машут руками в ритм с дыханием, про себя произносят слова и хранят мысль. Пропагандировал этот цигун Лю Гуйчжэнь, в 1957 г. выпустивший о нем книги. Лю – шестой потомок возможного создателя этой системы, довольно широко распространенной в Китае.

В данном цигуне работают с энергией (*ци*), преобразуя ее в семя (*цзин*), т. е. «на основе ян тренируют инь». Семя – основа жизни, по этому поводу в «*Хуайнань-цзы*» сказано: «Энергия семени (*цзинци*) есть человек».

(Под «семенем» понимается семенная энергия. Так же как под внутренними органами в китайской медицине подразумеваются их энергии. Например, выражение «печень порождает сердце» означает, что энергия печени подпитывает энергию сердца. Под духом *шэнь* также понимается духовная энергия, она отвечает за психическую деятельность: чувства, мысли и пр. Преобразование *цзин* в *ци* – процесс, противоположный обычному пути даоса, когда *цзин* преобразуют в *ци*, а *ци* преобразуют в *шэнь*.)

В «Простых вопросах» («*Су вэнь*», часть «Трактата о внутреннем»), в главе «Об истинных речах из золотого шкафа», говорится: «Семя есть основа жизни». Источников его два. Семя прежнего неба поступает от родителей, о чем Чжан Цзиньюэ (знаменитый врач) писал: «Ведь энергия прежнего неба исходит из духа-шэнь путем преобразования энергии-ци и преобразования семени-цзин». Т. е. семя, образованное преобразованием духа-шэнь папы-мамы, служит изначальным веществом для формирования тела человека, основой для рождения тела. Семя последующего неба возникает в селезенке, возвращаясь хранится в почках («почки» символизируют мочеполовую систему). По этому поводу в «Простых вопросах» сказано: «Почки главенствуют над скрытостью, [они] основа скрытости и сохранности, место для семени». Почки служат материальной основой для функциональной деятельности плотных и полых внутренних органов (*цзан, фу*), они источник для возвращения тела.

Семя прежнего и последующего неба используются друг другом. Семя последующего неба, получив семя прежнего неба, порождает и порождает без устали. Семя прежнего неба, получив семя последующего неба, преобразуясь порождает бесконечно. Поэтому при достатке семени жизнь крепкая, соответствующая изменениям во внешней среде, и заболеть не просто. При пустоте семени жизненные силы слабы, сопротивляемость болезням низкая, мало сил для преодоления внешней вредоносности. На сей счет в трактатах сказано: «Вредоносность (*се*) потому берет верх, что энергия-ци у него в пустоте». Причина пустоты тела

² На русском см. Ма Литан. Шестисловное заклинание. М., 1991 г. Или: Цигун: история, теория, практика. «София», М., 2003.

в травмировании семени. В «Простых вопросах» говорится: «Энергия семени ограблена, потому в пустоте». В «Линьшу» (составной части «Трактата о внутреннем») сказано, что травмирование семени вредит костям.

В «Простых вопросах» сказано: «Правильная энергия находится внутри – вредоносность не сможет вмешиваться». Когда человек заболел и хочет восстановить здоровье, он стремится вырастить правильную энергию (*чжэнци*). Как говорят: «Собрать семя и восполнить дух». И еще: «Тот, кто получил духовную энергию (*шэнь*), тот процветает, а тот, кто потерял ее, гибнет». (Можно понимать это так: боевой дух помогает победить болезнь, а отсутствие его ведет к гибели.) Дух должен быть не путанный (а целеустремленный), семя не должно утекать. И при тяжелой болезни сохраняется механизм жизни.

В работе внутреннего взращивания собственным духом заменяют дух родителей, чтобы физиологическое состояние человека временно восстанавливалось до состояния плода в утробе, т. е. до этапа, когда «дух превращается из энергии семени». В это время не из материнского тела, а непосредственно из выдохов и вдохов природы большое количество семенной энергии поступает в тело и соединяется с семенной энергией, образуясь в селезенке и желудке из пищи, чтобы пополнить семенную энергию прежнего неба. Цигунисты (правильнее, даосы) эту энергию семени (*цзинци*) называют золотой пилюлей (*цзиньдань*). В древности хранили ее в [нижнем] поле пилюли (*даньтянь*) и жили долго, не боля. Затем снова входят в процесс обратного преобразования, где семенная энергия превращается в жизненную, что у человека проявляется в достаточности семени и богатстве духа, при этом возрастает эффективность работы, форменное тело пополняется, тело и душа становятся красивыми и, как следствие, сопротивляются дряхлению и противостоят болезням; живут долго. В процессе собирания семени и пополнения духа, болезни, исходящие из объектов вне тела, проходят.

На тренировках чаще всего используются три следующие позы.

1) *Поза сидя*. Сидят на табурете в направлении «дерева» («дерево» символизирует восток). Ноги расставлены, стопы параллельны, опущены на землю на ширине плеч. Голень с бедром и бедро с корпусом образуют угол 90 градусов или чуть больше. Расслабить колени, ягодицы, поясницу, подтянуть две инь (анус и уретру). Вобрать низ живота, вобрать грудь – растянуть спину, опустошить подмышки (они не должны быть зажаты), погрузить плечи и свесить локти, центры ладоней направить вниз, они находятся у бедер. Выпрямить «небесный столб» (шею). Кончик языка касается верхнего нёба. Губы естественно сомкнуты. Глаза слегка прикрыты, пропуская ниточку света. Внутренний взгляд – на поле пилюли (*даньтянь*). Точка «сто встреч» (на макушке) направлена вверх. Сердце спокойно, дух умиротворен. Мысль хранится в поле пилюли. Выдохи и вдохи естественные. С головы до стоп расслабиться. Повторяют: *сун, сун, сун* (расслабляюсь, расслабляюсь, расслабляюсь). Расслабляются все мышцы и внутренние органы.

2) *Поза лежа на боку*: у обычных людей мужчина на левом, женщина на правом. Больные выбирают комфортную позу. Постель лучше всего жесткая, ровно застеленная, подушка удобная, в холодную погоду укрывают ноги пледом или все тело ватным одеялом. Голову слегка наклонить вперед и положить ровно и устойчиво на подушку. Верхняя рука естественно вытянута, центр ладони направлен вниз, помещена на тазобедренный сустав. Нижнюю руку помещают на подушку ладонью вверх, примерно в 10 см от головы. Нижняя нога естественно вытянута и слегка согнута. Верхняя согнута под углом 120 градусов и находится на нижней ноге. Остальные требования те же, что для позы сидя.

3) *Поза лежа на спине*. Это наклонная поза, где голова выше стоп. Наклонную площадку для головы и корпуса создают с помощью ватного одеяла. Для головы наклон примерно 25 градусов, для плеч 5 градусов. Голова должна лежать ровно, не поворачиваясь влево или вправо. Ноги естественно вытянуты и соединены. Носки стоп смотрят вверх. Руки

естественно вытянуты и касаются ног снаружи, центры ладоней направлены друг к другу. Глаза через щелочки смотрят на кончики стоп. Остальные требования те же, что для позы сидя.

Статическую работу начинают с расслабления, поэтапно, в сочетании с произнесением про себя слова «расслабляюсь» (*сун*). Расслабляют все мышцы и кости тела, следя за естественностью, легкостью и комфортностью, снимая все напряжения в сознании и теле. В то же время постепенно концентрируют силу внимания, удаляют беспорядочные мысли, делают единым душевный настрой. Для ослабленных и онкологических больных расслабление – главное, но и для других это важно. Методы следующие.

1) *Расслабление по трем линиям*. Корпус разделяют на три зоны: бока, передняя и задняя сторона. Расслабляют их в ритм с дыханием сверху вниз. На вдохе сознание следит за одной зоной, на выдохе молча повторяют «сун» и одновременно эту зону расслабляют. Начинают с боков. Закончив, переходят к зоне спереди, затем – сзади.

Первая зона: бока головы и шеи, плечи, внешние стороны рук (включая плечевой и запястный суставы), пальцы. Заканчивают на кончиках средних пальцев, т. е. на точке «средний удар» (*чжунчун*) канала перикарда (это точка-колодец).

Вторая зона: лицо, шея, грудь, живот, коленные суставы, голени, стопы, пальцы ног. Заканчивают позади ногтя на больших пальцах, т. е. на точке дадунь канала печени (у ногтя снаружи-сзади).

Третья зона: голова и шея сзади, спина, поясница, задние стороны ног. Заканчивают в центре подошвы в точке «бьющий родник» (*юнцюань*) на канале почек.

После завершения сознание возвращается в «поле пилюли», где и хранят мысль. Сила внимания, где бы ни сосредотачивались, не должна быть ни слишком сильной, ни слишком слабой. Действуют сильно и быстро – может возникнуть напряжение в голове, слабо и медленно – потянет в сон.

2) *Поэтапное расслабление*. Разделяют тело на несколько участков и расслабляют их последовательно сверху вниз. Например: голова, шея, руки, грудь, живот, ноги, стопы. Можно повторить 2–3 раза.

3) *Локальное расслабление*. На базе первого или второго варианта отдельно расслабляют зону болезни или особо напряженное место, или зону боли. Пока не добьются результата.

4) *Расслабление всего тела*. Молча повторяют «фансун» (расслабление) и расслабляют тело целиком как единую зону. Когда занимаются расслабленно, то как только входят в покой, всё тело входит в расслабленное состояние.

5) *Обращенное расслабление*, т. е. снизу вверх. Используют варианты 1–2. Хорошо для больных с пустотой энергии-крови, психической усталостью или когда кружится голова и в глазах искры. Однако при онкологии и когда ян возгордился, обычно этот метод не используется.

Расслабление – послабление, хранение мысли – подпитка. При синдроме пустоты нужно больше заниматься хранением мысли. Для онкологических больных главное – избавление от вредоносности, также заботятся о выправлении, поэтому сначала занимаются расслаблением, а потом хранением мысли.

Обычно используют два вида дыхания.

1) *Дышат носом*. При этом кончик языка поднят к верхнему нёбу и не движется. Называют такое дыхание жестким.

2) *Носом вдыхают, а ртом выдыхают*. Во время выдоха кончик языка опускают вниз, во время задержки что-то произносят про себя. Это называют мягким дыханием. Дыхание должно быть легким, тонким, равномерным и длинным. Не должно быть сдавленным. На выдохе можно произносить слова в соответствии с «шестисловным заклинанием»: для

печени произносят «сьюй», для сердца «хэ», для селезенки «ху», для легких «сы» и для лечения почек «си» (существуют правила, как эти слоги произносить, и есть варианты).

Существует три ступени дыхательной гимнастики.

1) *Начальный этап*. На вдохе сознательно ведут энергию в поле пилюли, стенка живота выпячивается наружу, как будто надувают шарик. (Т. е. представляют, что входящий при вдохе воздух не направляется в легкие, и проходит в нижнее поле пилюли.) При выдохе стенка живота втягивается, как бы приклеиваясь к спине. После нескольких дней тренировки можно непосредственно вводить энергию в поле пилюли на вдохе. «Энергия рождает семя», так что на начальном этапе такое дыхание лучше всего, больше половины болезни может уйти.

2) *Средний этап – этап обратного дыхания*. На вдохе живот поджимают, истинная энергия из канала управления (*думай*) поднимается вверх. На выдохе отработанная энергия удаляется из тела, истинная энергия из канала действия (*жэньмай*) поступает в поле пилюли. Так проходит один цикл малого цикла неба. Т. е. пройдя этап «энергия рождает семя», переходят к этапу наполнения, когда «семя рождает энергию». Большинство пациентов на этом этапе полностью выздоравливают.

3) *Этап высокого уровня (изначальной энергии, юаньш)*. На вдохе все каналы, точки и 84 000 пор раскрываются, из природы вдыхают семенную энергию. При этом семенная энергия четырех конечностей и девяти отверстий, пяти плотных и шести полых внутренних органов вместе с вдохом собирается в поле пилюли. А на выдохе меридиональные точки и 84000 пор закрываются, внутренняя энергия через поверхностные точки излучается в определенном направлении. При этом на поверхности тела у важных точек возникает ощущение энергии. Потренировавшись до уровня, когда сознание может свободно управлять движением собственной внутренней энергией на выдохе, можно эту энергию устойчиво вводить в очаг болезни. Судя по древним записям, очаг болезни можно вылечить за 3–5 дней. На этом уровне в теле пациента трудно найти болезнь.

Объясним некоторые термины. «Энергия рождает семя» означает, что энергия воды-пищи преобразуется в энергию семени. А «семя рождает энергию» означает, что энергия семени преобразуется в истинную энергию и питает всё тело. Если истинная энергия соответствует физиологии человека, семя и дух могут сохраняться внутри, то откуда может возникнуть болезнь?

Слова заклинаний произносят только мысленно. С дыханием сочетают двумя способами: или в ритм с дыханием, или при задержке после выдоха.

О хранении мысли в поле пилюли. Поле пилюли (*даньтянь*, имеется в виду нижний даньтянь как самый главный) – место, где хранят цигунисты мысль, когда занимаются внутренней пилюлей (*нэйдань*), т. е. работая с семенем (*ляньцзин*). Пишут: «То, что находится ниже пупка между почками и где движется энергия, есть поле пилюли, это основа человека, место хранения семени (*цзин*) и духа (*шэнь*), начало пяти энергий, резиденция принца». (*Цзин* и *шэнь* вместе образуют *цзинишэнь*, а это – психика на современном китайском языке. Т. е. психику хранят здесь.) «Движущаяся энергия между почек» и есть истинная энергия, о которой говорилось выше. В «Трактате о трудностях» («*Лань цзин*») сказано так: «Движущаяся энергия между почек есть жизнь (судьба) человека, а 12 каналов – основа».

«Под пупком» следует понимать как позади пупка. Об этом в комментарии к книге «Скрытые полости сокровенного механизма» («*Сюань цзими цюэ*») сказано: «Впереди относительно пупочного колечка, позади относительно почек, в центре есть круглый золотой треножник, это место, через которое дышат, вводят и выводят истинные люди». «Истинный человек» – человек, достигший определенного совершенства. «Круглый золотой треножник» (или котел, *дин*) и есть поле пилюли. Так что выращивая истинную энергию, регулируя психику (*цзинишэнь*), полезно пополнять дух и укреплять основы, т. е. хранить мысль в поле

пилюли, тогда психика не рассеивается и не утекает. И только так можно сохранять истинную энергию. Если же человек не станет сохранять свои три энергии: семенную, жизненную и духовную (*цзинь, ци, шэнь*), то нечего и говорить о важнейшем на пути – возвращении тела. Таким образом, важнейшим служит сокровенное семя (*сюань цзин*) Небесного Единого. (Небесное Единство (*тяньи*) – единство природного и человеческого, т. е. следование законам природы.) Сохраняют дух, сохраняют семя – тогда постоянно существует небесное дыхание. Судьба не знает отдыха, и после достижения высокого уровня тренировки область хранения мысли можно расширить. Например, на вдохе мысль хранят в поле пилюли, а на выдохе – в нескольких или в нескольких десятках важных точек на поверхности тела: «дворец труда», «бьющий родник» и пр. Этим заменяют пронизывания энергией очага болезни. Можно уйти в землю на метр, этим удаляют вредоносность.

О времени занятий. С полудня до полуночи (по астрономическому времени) «ян слабеет, инь растет». Это время, когда ян внутри, а инь снаружи. Для «работы внутреннего вращения» – самое подходящее, так как «вовне спокоен, внутри работа». Соответствует естественности небесного (природного) пути. Обычно выбирают отрезок времени от двух часов пополудни до девяти часов. В это время Небо помогает возвращению человека: эффективность занятий возрастает вдвое. Когда семенная энергия пополнится, можно переходить к занятию энергией (*ци*), преобразуя ее в семя (*цзин*), и снова наоборот. Работой внутреннего вращения можно заниматься и до, и после полудня.

Занимаются от 15 минут до часа, в зависимости от индивидуума. Например, утром час-два занимаются динамической работой, а после полудня 15–60 минут работой внутреннего вращения. Например, ежедневные получасовые занятия внутренним вращением дадут позитивный эффект и тяжело больным.

Методика полезна при синдромах пустоты (*сюй*) и спутанности пустоты-полноты. Например, при онкологии, хроническом гепатите, хроническом гастрите, язвенной болезни, туберкулезе, диабете, болезнях сердца, хроническом нефрите и пр. Нельзя заниматься при синдроме острого живота (например, при прободении желудка, кровотечении верхних пищеварительных каналов, остром аппендиците, остром воспалении желчного пузыря и пр.), при острых инфекционных заболеваниях, находящимся в коме, психическим больным, при внешних травмах.

Занимаясь, следует обращать внимание на следующее.

1) *Окружающая среда.* Погода должна быть спокойная, воздух чистый. Нельзя заниматься в грозу и бурю. Как заниматься гармонией в себе, если природа не гармонична?

2) *Внутренняя среда.* Требование: «Воля закрыта, желаний мало». Т. е. меньше желаешь – больше получаешь. Добиваются этого постепенно. Игрушки рассеивают волю. Нужно соответствовать обстоятельствам. Относись по-доброму к окружающим людям, строй с ними позитивные отношения. Не завидуй другим. Оказывай помощь больным и страдающим. (Т. е. если не будешь добрым и гуманным, никакой цигун тебе не поможет.) И будь ты умным или глупым, богатым или бедным, талантливым или нет – всё равно сможешь «построить истину и соединиться с Путем», «собрать семя и пополнить дух».

3) Когда наелся или голоден, когда требуется пойти в туалет, злишься, тоскуешь, после тяжелого физического труда тренироваться нельзя.

4) При ослабленном теле или когда тяжелая болезнь еще не прошла, ни в коем случае нельзя заниматься интимными делами.

5) Если во время занятий возникнет спонтанный «выпуск работы» (*фагун*), не нужно разбираться в причинах. Немного приоткройте глаза, и вскоре всё естественно утихнет. Если хранение мысли в поле пилюли действует как слабительное, можно хранить мысль в большом пальце ноги, в точке «скрытая белая» (*иньбай*), в сантиметре от внутреннего угла ногтя.

Поразительно, как лечебный процесс в соответствии с китайской медициной и цигунном кардинально отличается от методов европейской медицины!

Ведение-привлечение

Ведение-привлечение (*дао-инь*) – древняя гимнастика, один из видов цигуна и одно из древних названий цигуна (в данном контексте правильней называть не ведение-привлечение, а просто ведение). Название подразумевает вождение энергии по телу с помощью мышления. Описанную ниже методику разработал мастер Тун Цзюньцзе на основе цветной «схемы ведения-привлечения», изображенной на шелке, ибо в те времена бумагу еще не изобрели и писали и рисовали на шелке. Схему эту обнаружили в провинции Хэнань при раскопке могилы Холма Князя Ма (Мавандуй) в 1973 г. Князь «с лошадиной фамилией» (*ма* – лошадь) жил при династии Хань пару тысяч лет назад. Тун и сам имел определенный опыт в этой гимнастике, и кое-какой литературой воспользовался, чтобы создать комплекс, который он назвал «мавандуйская гипнотическая работа ведения-привлечения». Перейдем к описанию его методики.

Главное – понять, что сердце главенствует над духовной ясностью (когда он меня не знает, а я его знаю), тогда все проблемы решаемы. Здесь под «сердцем» понимается большой мозг и мышление. Мозг отрегулирован – тогда тело и сердце (душа) здоровы, так что даже появляются удивительные возможности. В древнем учении о ведении-привлечении про это говорили: духовная ясность появляется (духовная ясность, другими словами – просветление).

Функции деятельности большого мозга подразделяются на осознанные и неосознанные. Первые – малая часть деятельности мозга, включающая логическое мышление. В древности называли «познающий дух-шэнь» (*шишэнь*). Вторые имеют огромные скрытые возможности познания, называли это «изначальный дух-шэнь» (*юаньшэнь*). В этом изначальном духе хранится огромное количество жизненной информации. Если его надлежащим образом отрегулировать полностью, то могут возникнуть удивительные гипнотические функции.

Гипнотическая работа (цуймяньгун), как кратко называется данный комплекс, главным образом, подразумевает следующее. Вначале водят для раскрытия пор (*кай цяо*, овладение основами), а в конце приводит к ведущей роли. Т. е. с помощью сознания ведут энергию-кровь от точки «полость предков» (*цзюцяо*, находится между глаз) до точки «полость духа» (*шэнь-цюэ*, в центре пупка). Если смогут в час ребенка и в час полудня осуществлять данное ведение раскрытия пор, то результат будет более выдающийся. (Час ребенка – с 23 до 1 часа, час полудня – с 11 до 13 часов по местному астрономическому времени.) При правильном руководстве за пару недель может возникнуть разной величины поток сознания полости духа, назовем его кратко: поток духовной мысли (*шэнь илю*). Когда этот поток проходит через всё тело, то 5 плотных и 6 полых внутренних органов, 4 конечности и 100 костей, продольные и поперечные каналы, энергия и кровь становятся проходимыми, инь и ян уравниваются, небо, земля и человек сплавляются в одно тело, входят в определенную стабильность сердце и дух (*синь шэнь*), сердце широкое – на душе радость, цикады поют – лес замер, сам как раз находишься в пространстве мысли, где ощущается сверхпокой, побуждающий кору головного мозга полностью отдохнуть и отрегуливаться, так что жизненная информация, хранящаяся в изначальном духе, полностью оживает. (Несколько печально, что поэтический китайский текст здесь передан так сухо.)

Подготовительное ведение. Прежде всего следует посетить туалет, где сделать оба дела. Нельзя перед занятиями бурно веселиться. Тем более нельзя курить, пить крепкий чай и кофе. Осознанно побуждают кору большого мозга максимально расслабиться, чтобы

сердце (душа) и тело были в легком расслаблении и радости, дух (*шэнь*) собран и не путались мысли. Когда в целом настрой сердца (души) будет напоминать остановившуюся воду, начинают мыслью вести энергию. Энергия (*ци*) следует мысли (*и*), форма (тело) помогает скрытой энергии двигаться быстрее. И только когда хождение энергии (*син ци*) посредством ведения достигнет определенного уровня готовности, начнется ведение удаления грязного и сохранения чистого. Для этого истинную энергию ведут из точки «сто встреч» (*байхуэй*) на макушке к точке «бьющий родник» (*юн-цюань*) в центре подошв, а оттуда в глубину центра земли, чтобы удалить грязную энергию (*чжоци*), находящуюся в истинной энергии (*чжэньци*). Одновременно чистую энергию (*цин-ци*), находящуюся в истинной энергии, собирают вверху между глаз в точке «полость предков» (*цзюцяо*). В это время может появиться разной степени явление просветления (*цзю-эмин*). Оно проявляется в виде безмятежной естественности, как будто тело находится в великой пустоте, сердце (душа) возвращается к беспредельному. Как сказано в «Трактате об очистке», подробном комментарии к «Трактату о желтом дворе»: «Внутри наблюдают свое сердце, снаружи наблюдают свою форму, форма не имеет своей формы, вдали наблюдают другие предметы, предметы не имеют своих предметов». Таков этот небывалый настрой. (В состоянии просветления, или са-мадхи на санскрите, предметы и явления выглядят не совсем так, как при обычном зрении.) И лишь после этого можно постепенно начинать тренировки в данной школе. Форменные упражнения для тела можно выбирать произвольно в зависимости от окружающей обстановки и состояния организма. Используют позы стоя, сидя и лежа. (Рис. 1, 2)

Первый шаг: НЕБЕСНОЕ ПЛАТЬЕ НЕ ИМЕЕТ ШВОВ. После подготовительного ведения центры ладоней направляют вверх, руки через стороны поднимают вверх до макушки. Сначала проходят «сто встреч» и пронизывают макушку, затем надавливают (*ань*) спереди до носков стоп, проходят пятки и снова ведут, проходя позади ушей, шею, делая пустой грудь и полной шею, ведут к точкам «полость духа» (*шэньцюэ*) и «встреча инь» (*хуэй-инь*) и, наконец, в центр земли. Повторяют 9 раз. (Рис. 3, 4)



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Особенности. Обращают внимание на хождение мысли (*син и*), хорошо сочетая с ведением форменного тела. Мысли находятся вне работы или учебы. Находясь голым под душем с приятной по температуре водичкой, промываем и очищаем сердце (душу). Кроме того, с помощью истинной энергии и свежего воздуха природы ткем новое платье с золотыми цикадами, вышитыми нефритовыми нитями, как будто небесное платье без швов уютно облегает тело и душу. Когда занимаются ведением, ведя форменное тело, совсем не обязательно каждый раз вести тело до своей позиции. Например, покрывая носки стоп, кисти доходят только до уровня глаз и начинают возвращаться, или покрывая пятки, кисти должны только достичь затылка и обойти корень уха, пройти грудь спереди, «бьющий родник» и достичь центра земли.

Второй шаг: ПЕРЕЛОМИТЬ ИНЬ, ВЕРНУТЬ ЯН. Продолжая предыдущие упражнения, выполнив подготовительное ведение, правую руку потихоньку поднимают справа, образуют янскую ладонь (т. е. направленную вверх), кончики пальцев максимально далеко направляют на созвездие, луну, электрическую лампочку, цветы или красивый объект. Левая рука, поднимаясь, образует иньскую ладонь (т. е. направленную вниз), слева вперед рисует окружность к месту соединения с локтовой костью, точка «дворец труда» (*лаогун*, в центре ладони) оказывается напротив точки «встреча инь», потом кисть поднимается, проходит *шэньцюэ* и *цзуюао* (пупок и «третий глаз»), на мгновение задерживается и от *цзуюао* идет мимо *шэньцюэ* к «встрече инь», этим ведут перелом инь и возврат ян. Левый перелом инь и возврат ян аналогичен правому. Повторяют 9 раз. (Рис. 5-10)



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Особенности. Данное ведение соответствует шестой схеме из Мавандуйского захоронения, названного там «излом инь» (*чжэ инь*). Надо добиваться дальнейшего расслабления тела и души, специализируясь на одном, а не на двух. Только тогда истинная энергия пройдет через *цзуюао*, *шэньцюэ*, «встречу инь», так что энергетический механизм пойдет дальше назад, вызывая удивительный эффект выравнивания инь-ян.

Третий шаг: ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ, ЦИКЛ НЕБА. Продолжая предыдущие упражнения, выполнив подготовительное ведение, мужчины выполняют влево, женщины вправо, точки «сто встреч» и «бьющий родник» считают полюсами, а точку *шэньцюэ* (пупок) считают центром. Используя сознание в качестве взаимопомощи, форменное тело ведут по кругу, рисуя схему великого предела (состоящего из «двух рыбок»). Сознание побуждает рыбок инь-ян сплавиться воедино. Повторяют 9 раз. (Рис. 11–18)

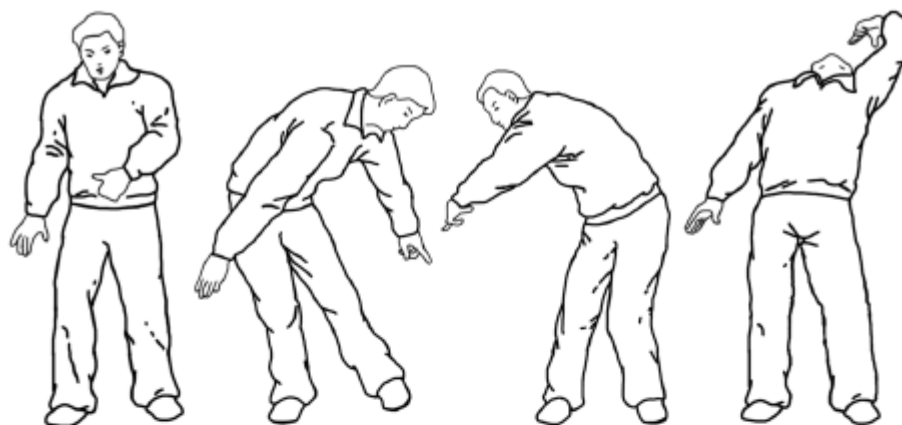


Рис. 13

Рис. 14

Рис. 15

Рис. 16

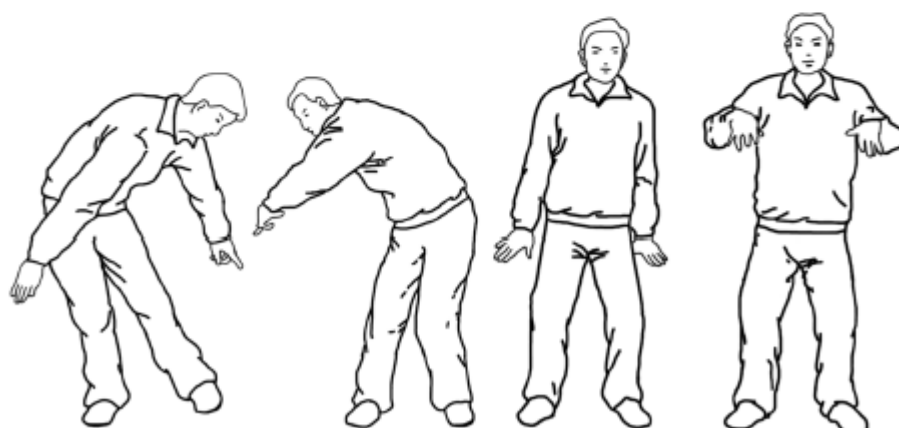


Рис. 17

Рис. 18

Рис. 19

Рис. 20

Следует добиваться, чтобы сознание непременно рисовало великий предел в органическом сочетании с телом, рисующим великий предел. Рыбки инь-ян регулируют цикл неба (чжогутянь), включая 5 плотных и 6 полых внутренних органов, 4 конечности и 100 костей, благодаря успокоению духа и стабилизации сердца (души).

Четвертый шаг: ПРЯМОЕ ПРОНИКНОВЕНИЕ В СРЕДНИЙ ДВОРЕЦ. Продолжая предыдущие упражнения, выполнив подготовительное ведение, вытянутые руки подбирают, проходят подмышечные и грудные железы и по каждой линии ровно входят в средний дворец. Повторяют 9 раз. (Рис. 19–23)

Ведут только сверху вниз. Сверху соединяются с небом, внизу проходят глубоко в центр земли. Такое ведение позволяет не только сплавлению воедино неба, земли и человека, но и избавиться от вредного синдрома полноты сверху и пустоты внизу, превратив в пустоту сверху и полноту внизу. Это даст устойчивый и здоровый шаг, предотвратит нежелательное в кровеносных сосудах мозга, повышенное кровяное давление, инфаркт.

Пятый шаг: ЭССЕНЦИЕЙ ОМЫВАЮТ МАКУШКУ. (Буддисты считают: это способствует мудрости, в результате человек окончательно прозреет.) Продолжая предыдущие упражнения, выполнив подготовительное ведение, вытянутые руки подбирают. Мужчины левую руку, а женщины правую подбирают к точке «сто встреч» на макушке, центр ладони направлен на макушку. Вторую руку подбирают к точке «яшмовая подушка» (*юйчжэнь*) на затылке, центр ладони направлен к ней. Ведение осуществляют по кругу по и против часовой стрелке. Мужчины сначала по, потом против, а женщины наоборот. Каждое ведение по 9 раз. (Рис. 24)



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Чтобы руку поднимать и прикладывать к точке «сто встреч», надо быть подготовленным. То есть точка «дворец труда» (в центре ладони) должна быть точно напротив нужной точки, как бы принимая – не принимая (дар), как бы прикасаясь – не прикасаясь. Когда совершают прямое и обратное ведение по кругу, вращения на поверхности тела и в мозге органически сочетаются. Следите, чтобы не было касания волос и, тем более, удара по коже головы. После прямого и обратного ведения по кругу руки снова как бы принимают – не принимают (дар), как бы прикасаются – не прикасаются, закрепляясь в точках «сто встреч» и «яшмовая подушка», где эссенцией омывают макушку (так в оригинале). Только так можно быстро навести порядок в большом мозге, где царит беспорядок, чтобы непрерывно возникал поток духовной мысли (*шэньи*), чтобы дальше раскрывался изначальный дух (*юань-шэнь*) и активизировалась жизненная информация. При этом должны полностью прийти в движение скрытые возможности.

Шестой шаг: ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ДУХ ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ПОЛОСТЬ ДУХА. Продолжая предыдущие упражнения, выполнив подготовительное ведение, левую руку подбирают к точке «полость духа» (*шэньцюэ*, в центре пупка), так что точка «дворец труда» (*лаогун*) оказывается точно напротив нее, и тихонько прикладывается. Правую руку подбирают и прикладывают «пастью тигра» (между большим и указательным пальцами) к правой мочке уха. Ведение проводят лежа на боку, косо прислонившись и расслабленно. Затем ведут по следующему порядку: наблюдают полости (от точки «полость предков» *цзучюэ* до точки «полость духа» *шэньцяо*), считают дыхания (про себя, от 1 до 9, всего до 36), слушают дыхание (всей душой проникаются к прислушиванию к звукам своих выдохов и вдохов), ощущение сверхпокоя (вроде едут на водяном колесе, что для полива), руки подносят *лошу* – письмена из реки Ло, отправляются переходить *хэту* – речную схему, в пустоте и отсутствии повисая, ходят туда-сюда по палатам бессмертных. (Рис. 25–35)



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

Этот шаг – ведение высокого уровня, побуждающий изначальный дух идти от закрытия-открывания к возвращению в полость. Только завершив строительство фундамента, можно это выполнить. Лишь специализировав сердце и направив волю, добиваются, чтобы статика и динамика не были двумя, небо и человек объединились в одно, а кроме того, нужно, чтобы окружающая обстановка была спокойной, воздух чистый. Только при таких условиях можно углубить настрой на ощущение сверхпокоя, поток духовной мысли станет бесконечным и использование его бескрайним. Заставишь активный изначальный дух послушно вернуться в полость – это не только не приведет к искажениям, но могут появиться функции, не типичные для человека.

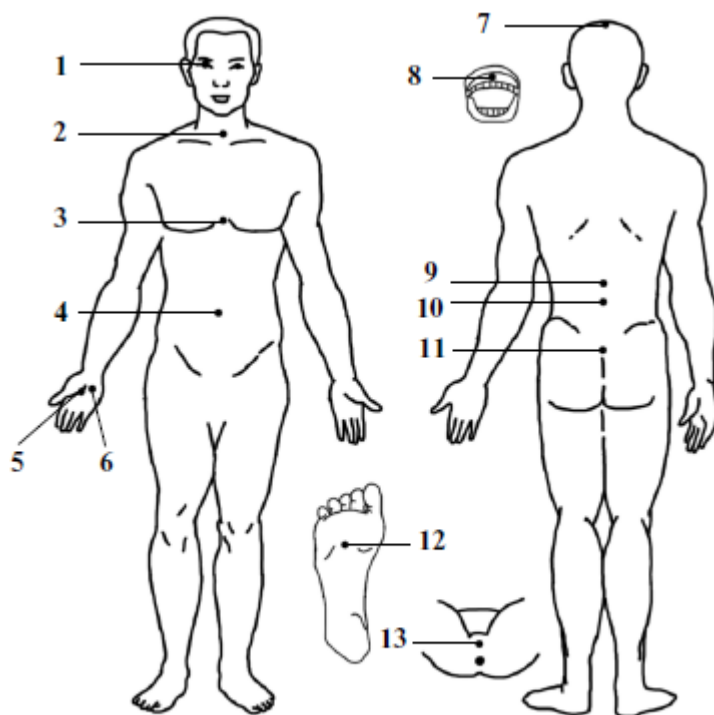


Рис. 36

1 – полость предков (*цзунцзяо*); 2 – многоэтажное здание (*чунлоу*); 3 – центр запаха пота (*таньчжун*); 4 – поле пилюли (*даньтянь*); 5 – дворец труда (*лаогун*); 6 – малая резиденция (*шаофу*); 7 – сто встреч (*байхуэй*); 8 – сорочий мост (*цяоцяо*); 9 – сжимающие хребет (*цзяцзи*, вообще-то это две точки по бокам позвоночника, находятся повыше); 10 – ворота жизни (*минмэнь*); 11 – хвостовые ворота (*вэйлюй*); 12 – бьющий родник (*юнцюань*); 13 – встреча инь (*хуэйинь*).

Данная методика позволяет заниматься и самогипнозом, и гипнотизировать других. Если время позволяет, следует выполнять весь комплекс, но можно и частично, соблюдая принципы. Особенно благоприятно соблюдать принцип «ребенок-полдень». Более 3 200 испытуемых получили хорошие результаты лечения, когда проводили некоторую настройку и синхронизировали информацию. Самый длительный гипноз продолжался 26 часов.

Вот примеры излечения. Школьница сбежала из дома, поскольку родители, как она считала, больше любили ее сестру. Получив гипнотическую информацию ведения, она не только в течение минуты вошла в сон, ее интенсивные возбуждения исчезали, она проспала 13 часов, подавленный настрой уже отсутствовал, она превратилась в другого человека.

От гипертонии помог 12-часовой сон, но у женщины сломались часы под действием информации.

(Часы, как механические, так и электронные, часто останавливаются, если у хозяина мощное поле. Так же могут вести себя магнитофоны и даже лифты. Обращаться к ремонтнику смысла нет – не поможет. Пройдет несколько дней, и механизм заработает.)

Большая клиническая практика показывает, что приведенный метод шести шагов становится эффективней в той или иной степени, если использовать древнюю музыку. Можно не только избавлять от болезней и продлять годы жизни, предупреждая раннее старение, но и вызывать особые удивительные функции.

Практика Су Дунпо

Во время династии Сун жил политик, поэт и каллиграф Су Ши (Су Перекладина, 1037–1101). Его относят к восьми знаменитым деятелям династий Тан и Сун. Прозвище у него было Деятель, Проживающий на Восточном Склоне, короче – Дунпо. У него родился хилый ребенок, часто болеющий, в 4 года еще не ходил. Его уже хотели отдать в буддийский монастырь под присмотр Будды, но отец отдал мастеру цигуна Ли Жочжи на лечение. Мастер посылал ему энергию, сидя напротив. В результате у ребенка «в животе стало тепло, как будто солнце осветило». Дунпо крайне обрадовался, велел продолжить воздействие, но и к врачам тоже обращался. Ребенок выздоровел.

В 1069 г. Су Дунпо стал изучать цигун у даоса Ли и у других. Проснувшись рано утром, он, скинув одежду, садился на кровать, обращался лицом на юго-восток и стучал зубами 21 раз, естественным расслабленным движением сжимал кулаки, начинал регулировать дыхание и входить в покой, мысли сочетал с ведением, чтобы входящий в тело воздух был ровным и равномерным. После этого во весь дух обращался к внутреннему видению, как Будда рассматривал цвета пяти плотных и шести полых внутренних органов: легкие белые, печень сине-зеленая, селезенка желтая, сердце красное, а печень черная. Затем представлял свое сердце как жаркий огонь, он живот освещает, живот становится прозрачным. Затем *ци* погружает в поле пилюли. Все операции, описанные выше, завершаются вместе со вдохом. После этого внутреннюю энергию медленно «выплевывает», а когда «выплывание» близится к завершению, языком перемешивает полость рта (так в оригинале), побуждая к выделению слюны, глотает ее и мысленно провожает в поле пилюли.

После регулирования дыхания делается оздоровительный самомассаж. Сначала двумя руками растирает центры подошв, поясницу и живот, чтобы они слегка согрелись. Затем потирает глаза, лицо, уши, шею, чтобы прочистить кровеносные сосуды и тоже слегка согреть. Наконец, нажимает 5–7 раз по сторонам носа и пальцами рук расчесывает голову более ста раз. Полный массаж требует лишь мягкого касания поверхности тела до легкого пота.

Однажды Су Дунпо пришел к своему другу по имени Фо Ин (Печать Будды). Ели, пили, говорили о сердечном. Не заметили, как наступила глубокая ночь. Фо Ин оставил Су ночевать в почивальне. Су сбросил верхнюю одежду и обувь, сел скрестив ноги на кровать и прикрыл глаза в тихом сидении. Успокоил дыхание, взрастил дух и стал стучать зубами, одновременно массируя центры стоп. Лежавший на соседней кровати Фо Ин удивился и решил посмеяться над соседом: «Изучаешь сидение в медитации, молча повторяешь „Амитофо“, думаешь следовать Бодхисаттве Гуаньинь, а дома есть жена – как это?» Су никак не прореагировал на издевки и продолжал старательно растирать свои стопы. И лишь когда закончил, открыл глаза и со смехом сказал: «Дунпо растирает стопы, а совсем не следует Бодхисаттве Гуаньинь, и только ради просветления глаз. Мировые дела надо ясно различать. Как это?»

У Су Дунпо в поздние годы в глазах видна была душа. И это не отделимо от того, что он продолжал заниматься массажем.

Су Дунпо так описывал свое понимание гимнастики. «В последнее время особое внимание уделяю возвращению жизненности (*ян шэн*), читаю книги. Методов – сотни. Выбираю, делаю, пробую. Начальный эффект не заметен, но набрав сто с лишним дней, сила становится неизмеримой, в сто раз больше, чем при приеме лекарств».

Су Дунпо уделял особое внимание помещению для занятий, чтобы там была энергия. И только благодаря постоянным занятиям он прославился на всю страну.

Секреты Шаолиня

Речь о технике дыхания, которой раньше занимались монахи для укрепления тела души-по, которая находится в легких. Движения простые, пригодны для старых и малых, помощь явная.

Рассказывают, что был один монах, с детства отданный в монастырь. Телом слаб, имел много болезней. Печалился, что не может заниматься воинскими искусствами (*ушу*). Его учитель передал ему эту технику, он прозанимался больше 10 лет, стал крепким. И передал эту технику своему ученику. С середины династии Цин (1644–1911) даже известны все передающие до наших дней, только теперь это уже не секрет.

Принцип простой. Наклоняются вперед и надавливают на грудь во время выдоха, добиваясь «выплывания старого». Потряхивая руками, расширяют зону легких и вдыхают, «набирая новое». («Выплывание старого и набирание нового» (*ту гу на синь*) – выражение Чжуан-цзы, жившего в середине первого тысячелетия до н. э., примерно в одно время с Лао-цзы. Даосы его чтут и считают одним из основоположников даосизма.)

Так улучшают функции легких. Практика подтверждает, что этим способом можно вылечить многие легочные заболевания: потение, ночной пот, кашель, астму, бессилие при принужденном дыхании, хронический плеврит, туберкулез. Поскольку энергия легких подпитывает сердце, регулируя циркуляцию крови, поэтому постоянные занятия этой гимнастикой могут улучшить функции сердца, оздоровить всю нервную систему и улучшить психическое состояние. У страдающих кашлем из-за избыточного курения эффект значителен: через 2–3 дня занятий кашляют меньше, цвет мокроты становится бледней, через месяц и небольшим этот синдром исчезает. Здоровым следует следить за подтягиванием и отпусканием: на вдохе подтягивают низ живота, мошонку, анус, а на выдохе их отпускают. Так сочетая движения, дыхание и управление психикой, можно увеличить свою силу.

Занимаются утром на свежем воздухе в благоприятной окружающей среде.

Подготовительные движения. Стопы расставить несколько шире плеч, носки смотрят вперед. Кисти сжаты в кулаки и помещены в поясничные впадины, центры кулаков направлены вверх. Тело стоит естественно, взгляд направлен вперед, дух сосредоточен, дыхание успокаивают. Тонко-тонко вдыхают носом в живот, дышат медленнее, чем обычно. Ненадолго останавливаются и выдыхают ртом. Повторяют трижды.

Первая форма: толкание энергии. Дышат носом. Вдох, кулаки превращаются в открытые ладони, поворачиваются внутрь центрами ладоней вниз и мягко нажимают вниз. Корпус при этом изгибается в пояснице вперед в сочетании с выдохом. Ладони не доходят до земли на 5–10 см, или нагибают корпус на сколько могут. С завершением выдоха делают небольшую задержку.

Мизинцы тянут кисти на разворот наружу и назад, при этом кисти остаются параллельны земле. Затем пальцы опускают вниз, сворачиваются в кулаки, центрами кулаков навстречу друг другу. Далее прямые руки поднимают вперед-вверх, мысленно представляя, что тянут вверх 500-килограммовый груз. Вместе с руками распрямляется и корпус, идет вдох. Когда прямые руки окажутся на кулак выше плеч, ненадолго останавливаются.

На вдохе сгибают руки в локтях, локти тянут предплечья назад, делают рывок назад, чтобы развернуть грудь. Кулаки при этом находятся у поясничных впадин.

Кулаки разворачивают в открытые ладони, кисти поворачивают в запястьях, как на осях, в сторону больших пальцев и образуют стоячие ладони с центрами, направленными вперед, и пальцами, направленными вверх. И тут же с силой толкают пальцы вперед, сочетая с толчком ладоней, произнося с силой «ха!». Расслабляют руки и замирают ненадолго. Когда произносят «ха!», выдыхают весь накопленный в легких воздух.

Разворачивают ладони наружу, сворачивают в кулаки, руки подбирают, ладони помещают в поясничные впадины, как в исходной позиции.

Повторяют 12 раз. Требования к выполнению следующие. Кроме особо указанных, движения выполняются медленно. Одновременно с произнесением «ха» ладони действуют с силой, но тут же расслабляются. Наклоняясь, давят вниз с выдохом, а поднимаются со вдохом, менять дыхание в процессе нельзя.

Вторая форма: разделение энергии. Продолжая предыдущую форму, кулаки подбирают и помещают к ребрам, далее действуют как в первой форме, вплоть до выдоха «ха». Затем кулаки превращают в открытые ладони, их поворачивают в сторону больших пальцев, чтобы центры ладоней смотрели влево-вправо, а пальцы – вверх. И толкают влево-вправо, сочетая с движением ладоней, раскрываясь. При этом восклицают «ха!».

Затем ладони поворачивают внутрь, превращают в кулаки, подбирают их к поясничным впадинам. Центры кулаков направлены вверх, как в исходной позе.

Выполняют 12 раз. Требования те же.

Третья форма: зачерпывание энергии. Ноги расставить, сохраняя ступни параллельно, и присесть, приняв позу «шаг наездника» (*мабу*). Кисти свернуты в кулаки, их поднимают, согнув руки, вверх, так что вместе с головой образуется буква «Ш». Центры кулаков смотрят друг на друга.

Кулаки превращаются в раскрытые ладони, их центры направляют наружу, руки вытягивают в стороны центрами ладоней вниз и сразу же опускают. Вместе с руками наклоняют вперед корпус, ноги постепенно выпрямляются. Когда ладони опустятся до уровня колен, их медленно поворачивают центрами ладоней вверх и приближают друг к другу. Получается поза, как будто ладонями хотят что-то зачерпнуть. Идет выдох.

Когда расстояние между ладонями станет уже плеч, пальцы направляют вперед и, медленно выпрямляя руки, поднимают их вверх со вдохом. При этом корпус выпрямляется, а таз опускается, как уже было, к позе «*мабу*». Ладони продолжают идти вверх, проходят макушку. Центры ладоней направляют назад, а пальцы вверх. Руки выпрямляются.

Кисти сворачивают в кулаки, руки сгибают, локти стряхивают вниз и возвращаются к исходной позе.

Кулаки превращаются в открытые ладони, которые поворачиваются внутрь до положения центров ладоней косо вверх, а пальцы смотрят назад. При этом толкают назад. Во время толкания, раскрывая рот, восклицают: «ха!».

Ладони сворачиваются в кулаки и возвращаются к исходной позе.

Повторяют 12 раз.

В этом комплексе несколько раз возвращаются к исходной позе, но это касается рук, а ноги то действительно в исходной позе, а то расставлены пошире, в позе «шаг наездника».

На что обратить внимание. Занимаются на свежем воздухе, лучше всего в лесу или около водоема. Не занимают при разгуле стихий. Здоровые занимают быстрее, чем ослабленные. Натренированные только имитируют звук «ха». Количество повторов можно постепенно увеличивать, но не повторяют более 49 раз. Занимаются после полуночи и до полудня, так лучше всего. При переедании, голоде, после выпивки и при сильной усталости не занимают.

Регулировка тела

Цигун-тренировки направлены на развитие человека: от состояния на данный момент к более высокому по всем параметрам. Для этого регулируют тело, дыхание, сердце, дух.

К регулировке тела (*дяо шэнь*) относят позы и движения отдельных частей тела. К регулировке дыхания (*дяо си*) относят выправление дыхания, о чем подробно сказано в сле-

дующей статье. Регулировка сердца (*дяо синь*) и регулировка духа (*дяо шэнь* – не тот иероглиф *шэнь*, что тело) – разные названия работы с сознанием, психическим состоянием и моральными принципами. Этим занимаются во всех школах цигуна, кроме школы спонтанных движений.

Требования к регулировке тела жесткие. При соблюдении требований улучшается циркуляция энергии-крови, тогда как неправильные позы и движения вредят человеку. (Приходилось наблюдать, как в смешанной компании резко выделялись два человека: мастер и его ученица, которые сидели ровно, с прямой спиной, и все остальные, не занимающиеся, которые сидели кто во что горазд.) Основные требования следующие.

Голова должна стоять ровно, по центру, устремленная вверх или как бы подвешенная вверх за макушку, но без напряжения. Китайская медицина считает, что головной мозг – это море костного мозга. Когда в костном мозге избыток, то легки напряжения и много сил. Если же в костном мозге недостаток, то появляются шум в ушах, слабость зрения, плохой сон и пр. («*Линшу*», глава о морях.) Правильная позиция головы – ключевой вопрос в регулировании тела, она ведет к улучшению питания мозга, что способствует деятельности всего тела и улучшению психического состояния. Если голова теряет подвешенное состояние, то телу трудно добиться равновесия: если тело куда-то наклоняется – значит, проблема с позой головы.

Глаза должны «свесить занавески», т. е. опустить веки так, чтобы свет проходил через узкую щелочку. При этом глаза направлены вперед, но взгляд устремлен внутрь. Такую позу принимают медленно и плавно, осмысленно. Направленность мысли и одновременно взгляда называют «свет духа» (*шэнь-гуан*). Когда его направляют вверх, в верхнее поле пилюли, говорят: лицом на юг наблюдают северный ковш, это хорошо для обращенного слушания. Когда направляют вниз, в нижнее поле пилюли, говорят: свет духа внизу освещает изначальное море, такова тонкая техника пополнения семени.

Глаза – «кончик острия сердца», поэтому прикрывая глаза, успокаивают дух (сердце, психику, настрой). Кроме того, в глазах пересекаются два чудесных канала: иньский и янский пяточные каналы.

Язык должен кончиком касаться верхнего нёба. Этим он замыкает каналы управления и действия (*думай, жэньмай*). Кроме того, поднимающаяся по каналу управления энергия с поворотом на макушке вниз превращается в слюну, опускающуюся в рот. Когда энергия проходит, то как будто вода из губ течет. В это время нельзя открывать рот, но нужно сохранять спокойствие – пусть себе «течет».

Грудь и спина. Вбирают грудь и растягивают спину. Это не силовое движение, а естественное выпрямление верха корпуса. Делается это так. Сначала выдыхают. При этом треугольник, образованный верхушкой грудины и сосками, слегка подбирается. При этом плечи не должны сворачиваться внутрь и, тем более, нельзя, чтобы в груди возникало напряжение: она должна быть расслаблена. Так что вбирание груди должно сочетаться с ее разворачиванием в стороны. Для разворачивания верхушки плеч (зона плечевых суставов) ведут наружу. Это помогает вбиранию груди. В итоге грудь расслабляется.

Для растяжения спины точку «большой позвонок» (*дач-жуй*, или седьмой шейный позвонок) ведут вверх, прямо к точке «сто встреч» на макушке. Чтобы спина не выпячивалась назад, а плечи не вздымались, нужно опустить руки, т. е. естественно расслабить и опустить вниз лопатки. Соединяют растяжение спины с опусканием рук, тогда и спина, и руки будут подвижны. Говорят: «Подвижность рук напоминает веер».

Поскольку сердце и легкие находятся в груди, поза полезна для них. Сердце главенствует над светлостью духа и над циркуляцией крови во всем теле, а легкие командуют над энергией (*ци*) во всем теле и над работой «ста каналов». Когда сочетают вбирание груди с ее расправлением, то сердцу и легким вольготно в полости груди, энергия-кровь протекают

свободно. Расслабление груди и спины полезно для проходимости каналов управления-действия.

Кроме того, точку «большой позвонок» раньше называли «лестницей в небо», здесь энергия с трудом проходит вверх. Так что расслабление спины может в этом помочь.

Грудь – место встречи шести иньских каналов, и расслабление груди и спины помогает связать 5 плотных внутренних органов (*цзан*). Фактически даже 6 органов: надо добавить сердечную сумку (*синьбао*). Следовательно, работа всех этих органов улучшается.

Плечи должны быть расслаблены, подмышки пустые. Суставы плеч и ключиц расслабляют и естественно свешивают. Речь идет о месте соединения внешних концов ключиц с выступом лопаток. Одновременно зоны подмышечных впадин опустошают и подпирают. Как будто подмышки зажимают воздушные шарики. Между рукой и подмышкой должно быть 2–3 см. Ключ пустой подмышки заключается в том, чтобы расслабить точки во впадине на плече и во впадине вовне от нее. Легонько поднимают вверх-наружу, образуя естественное единство с расслаблением плеч и пустотой подмышек. Если только говорить о расслаблении плеч, всё расслаблять и погружать, то образуются «текущие плечи-руки», что не только не эстетично, но и несколько вредит работе энергетического механизма и подвижности рук.

Локти должны висеть (свисать). Для этого их расслабляют. Острия локтей должны иметь мысль свисания, полости (*гуаньцяо*) находятся в точке «небесный колодец» (*тяньцзин*, под локтем, в центре большой кости) и «малое море» (*сяохай*, во впадине на внутренней стороне локтевого сустава). Нельзя давить локтем с силой, иначе локоть и плечо затормозятся. Свесивая локоть, его одновременно подвешивают, т. е. имеют мысль, что зона локтя висит в пустоте. Полость (*гуаньцюэ*) находится в точках «кривой пруд» (*цуйчи*, в начале складки) и *чжоумао* (в справочнике нет такой точки, да и иероглифа, который, возможно, читается «мао», нет в словарях). Древние о «полостях в локтях» говорили, что их нужно раскрывать, для этого руки держат в определенном согнутом состоянии и не слишком распрямлять [руки].

Запястья, ладони, пальцы. Запястья должны «сидеть», ладони должны вбирать, пальцы надо расслабить. Чтобы посадить запястье, нужна мысль об опускании точки «врата духа» (*шэньмэнь*, на складке у запястья со стороны мизинца), тогда запястье естественно примет заданную позу. Чтобы получить вбирающую ладонь (*ханьчжан*), вбирают центр ладони, как будто держат газовый шарик: лишь только расправишь ладонь, потеряешь шарик. Так используется мысль, чтобы в естественной степени образовалась вбирающая ладонь. Пальцы раскрыты естественно, между четырьмя пальцами остаются зазоры, а большой палец с мизинцем мысленно встречаются вне ладони.

По рукам проходят 6 каналов, 3 иньских и 3 янских: толстой кишки, трех обогревателей, тонкой кишки, легких, сердечной сумки и сердца. Правильное выполнение указанных поз, начиная с плеч, сделает гармоничными и проходимыми эти каналы, облегчает движения рук. Ощущение энергии может достичь кончиков пальцев. Роль рук в жизни, в том числе и на тренировке, очень велика. В «Трактате об иньском знаке» (*«Инь фу цзин»*) сказано: «Вселенная сохраняется в руках». Это подразумевает, что тренирующийся человек может владеть изменениями тысяч событий и предметов Вселенной. Поэтому в истории развития человечества развитие рук и мозга друг друга стимулируют, образуя важную связь. Современная наука также подтверждает, что умственная деятельность сильно влияет на руки. (Большая часть коры головного мозга занята управлением кистями, этой сложной механической системой. Поэтому, пользуясь психофизической связью, тренируя кисти, улучшают работу мозга.)

Поясница. Расслабляют поясницу, поясничные позвонки и их связки. Когда мышцы по бокам поясничных позвонков и пр. расслабляют, то постепенно возникает естественное изогнутое состояние поясницы, и когда стоят, поясница выпрямляется, но с выступом назад.

Когда же сидят, то поясница выпрямляется, но свисая вперед. Во время выпрямления не надо натужно выпячивать, но потягивают вверх-вниз, как будто позвонки накладывают друг на друга, соединяя вместе.

Легче всего расслабить поясницу, если специально поизучать, как это делается. Сначала естественно выпрямляют, затем слегка вздымают плечи и легонько опускают их. И достаточно. При этом имеют в сознании мысль о расслаблении поясницы.

Поясница – внешняя резиденция почек. В почках хранится изначальная энергия (юаньци), полученная из изначальной инь и изначального ян. Она втекает в «море энергии» (*цихай*) для питания всего тела. Кроме того, поясница поддерживает важнейшие «ствол и ветви» тела, поэтому занимающиеся уделяют пояснице большое внимание. Расслабление делает поясницу подвижной, не только позволяя делать горизонтальный круг, но и вертикальный, и смешанный. Это не только улучшает функции почек, но и пополняет изначальной энергией. Кроме того, расслабление почек стимулирует протекание энергии-крови, тем самым обеспечивая подвижность во всем теле. В древности говорили: «Сила находится в ногах, повелитель находится в пояснице, форма находится в 4-х конечностях».

Ягодицы. Расслабление ягодиц имеет два смысла: расслабление тазобедренного и крестцово-тазового суставов. Для расслабления ягодиц существует специальная методика, которую представим вкратце. Тазом немного приседают – то ли приседают, то ли нет. Корпус и ноги сохраняют под определенным углом. Корни бедер сохраняют пустой треугольник. Ягодицы раскрывают наружу-назад, но нельзя назад и поднимать пятки.

При расслаблении тазобедренного сустава ноги можно использовать произвольно. Кроме того, копчикотазовый сустав у обычных людей представляет собой ложный, не используемый сустав, только женщины при поздних сроках беременности могут напрягать и расслаблять этот сустав. Занимающиеся могут путем наполнения энергией ягодиц и поля пилуоли пробить раскрытие этого сустава, что способствует расширению способностей зоны поля пилуоли, запасание изначальной энергией также возрастет, что создаст основу для прохождения всех суставов.

Живот. Низ живота подбирают, так что живот и грудь образуют прямую линию. Подбирание живота не означает напряжения мышц живота. Подтягивают назад точку «янская застава» (*янгуань*, отсутствует в справочнике), что на копчике, вне маленького выступа на передней части тазовой кости, поясницу держат прямой (у начинающих поясница может ныть). Так подбирают живот, при этом мышцы живота не напрягаются. Иначе энергии будет не легко погрузиться вниз и возникнет задержка энергии.

Подбирать живот полезно для того, чтобы подобрать внутрь изначальную энергию, усилить внутреннее давление, стимулировать циркуляцию по всему телу. Занимающемуся нужно «сохранять живот в полноте». Для этого требуется, чтобы семенная энергия наполняла живот, для чего и нужно подбирать живот.

«Хвостовые ворота» (вэйлюй). Здесь речь о копчике. Копчик должен сначала свисать вниз, затем сворачиваться вперед и, наконец, вращаться. Здесь рассмотрен только первый этап. Расслабив тазовую область и присев, мысленно рассматривают копчик как связующий стержень того, что выше. Если находятся в таком положении долго, то копчик может свеситься. Есть и специальный метод для отработки этого.

Копчик – зона начала канала управления, и свисание копчика помогает энергии подниматься по нему вверх. Кроме того, расслабление копчика помогает расслабленному движению поясничной передающей (сочувственной) точке, что находится в месте соединения крестцовой и копчиковой костей. Это также ключ к расслаблению поясницы.

Пах должен быть подвешен, отрегулирован, иметь округлую форму, половые органы не должны касаться кожи ног изнутри. В древности говорили, что пах должен подпирать округло. Для этого совершают три действия.

1) Подвешенный пах. Зону точки «встреча инь» (в промежности) поднимают вверх. Это движение подразумевает следующее. Анус (его еще называют задняя инь (*хоуинь*) и путь по ущелью (*гудао*)) чуть-чуть поднимают вверх за счет мышц вокруг него, как это происходит при сдерживании перед освобождением кишечника. Затем легонько подбирают мышцы возле уретры (передней инь), как при сдерживании перед мочеиспусканием. Затем зону точки «встреча инь» (ее называли дном моря, *хайди*) также слегка подтягивают, включая внутреннюю сторону корней ног.

2) Округлый пах. Округляют пах совместно с описанной выше работой над ягодицами, тазом, копчиком, делая центром подтягивание паха. Образуется пах, открытый во все стороны.

3) Сворачивание коленей внутрь – одно из условий образования округлого паха. Подробно – при рассмотрении колен.

Зона «встречи инь» – начало каналов управления, действия и пронизывающего (*чунмай*). При отрегулированном пахе «встреча инь» не подвергается давлению. Но чтобы энергетический механизм работал на прохождение, нужно, чтобы другие зоны были расслаблены, а зона «встречи инь» имела некоторое напряжение, тогда на нее ничто не будет давить. Тогда будет проходим канал действия (*жэньмай*). Подвешенный пах не только предупреждает утечку энергии из обеих инь, но собирает иньское семя. Если сочетают с дыханием, то решается вопрос преобразования семени (*цзин*) в энергию (*ци*). Требования к паху отражает древнее выражение: «Небесные врата постоянно открыты, земная дверь постоянно закрыта».

Колени расслабляют и сворачивают внутрь. Для этого слегка приседают, колени идут вперед, но не дальше носков стоп, их расслабляют и погружают вниз. Но коленные чашечки должны иметь слабую мысль о подъеме вверх, иначе в них возникнет заторможенность.

Сворачивание колен и поворот наружу бедренных костей сочетают с работой над тазом. Внутреннее усилие (*нэйцзинь*) рук образует спираль сверху донизу, до стоп. Кроме того, сворачивание колен помогает движению округления паха, а подъем коленных чашек способствует подвижности ног.

Стопы ставят параллельно, вес тела распределяют на них поровну. Проверив, что корпус стоит ровно посередине, легонько поджимают большие пальцы ног с помощью мысли, привлекая ход энергии вниз. Вес всего тела через плечи, бока и внешние стороны бедер опускается к центрам стоп. Сочетают с подниманием колен, сила тяжести переходит от пяток к носкам и пальцам. Этого в один день не добьешься. Сочетают с расслаблением поясницы, ягодиц, колен, только тогда стопы могут прийти до ровности. Это не то, что в воинской работе с ее требованием «пять пальцев хватают землю». Там делают упор на то, чтобы «грозить ветрам и убивать воздух», а во возвращении жизни в этом нет необходимости.

Параллельность стоп дает гармоничное соединение силы пальцев ног с точками «бьющий родник» (*юнцюань*), и это один из важнейших показателей расслабления всего тела. Лишь в этом случае энергия сможет по-настоящему пройти в стопы и соединиться с энергией земли, и всё тело станет проходимым. В древности говорили: «Сила исходит из стоп».

Выше вкратце описаны основные требования к частям тела и влияние такой работы на организм. Конкретней с этим разобраться можно только на тренировках, которые не могут быть краткими. (Заметим, что многие требования кажутся или трудновыполнимыми, или невыполнимыми совсем. Однако практика контактов с китайскими мастерами говорит нам, что от тела действительно добиваются совершенно непривычных состояний и положений, нужно лишь заниматься. Обратим внимание еще на следующее. Когда у каждого мастера свой цигун, это нормально: и организмы у людей различаются, и задачи комплекса могут быть разные. Но данный автор использует свои, не канонические названия точек, не уточ-

няя их локализацию, и если каждый автор будет использовать свою терминологию, то неизвестно, что с этим делать.)

Регулировка дыхания

В цигуне регулировка дыхания (*дяо си*) имеет задачу перейти от дыхания грудью к дыханию животом и от поверхностного к глубокому дыханию. Это раскрывает механизм дыхания и способствует оздоровлению. Усиливается массаж полости желудка, что благодаря переменному давлению улучшает циркуляцию крови и лимфы, исключает застой крови. Живот главенствует над артериями, поставляющими кровь до самых оконечностей тела, а также над венами, возвращающими кровь назад в сердце, так что нагрузка на сердце снижается. Могут усилиться пищеварительные функции и поглощение питательных веществ. Более важно, что закалка дыхания улучшает взаимодействие между отдельными зонами нервной системы, в том числе между центральной и вегетативной.

Во время тренировки дыхание управляется корой головного мозга, а после тренировок, уже без управления со стороны мозга, дыхание становится мягким, долгим, тонким, равномерным и сильным. Заниматься регулировкой дыхания приятно и радостно, оно помогает входить в покой. Для больных подбирают нужный им тип дыхания. Для женщин, привыкших к грудному дыханию, предлагают начинать тренировку с внимания на точку «центр запаха пота» (*таньчжун*, между сосков), а потом постепенно переходят к хранению мысли в поле пилюли. Во время месячных, наоборот, возвращаются к хранению мысли в точке «центр запаха пота» или к хранению мысли в точках «бьющий родник» (*юнцюань*, в центрах подошв). В случае язв в пищеварительной системе полезны задержки дыхания, а при туберкулезе задержки вредны: могут вызвать харканье кровью.

Когда на тренировках добьются глубокого дыхания животом, то спонтанно возникает дыхание полем пилюли, увеличивается жизненная емкость легких, стимулируется газовый обмен и циркуляция крови. «Массаж» внутренних органов улучшает пищеварение и поглощение, способствуя укреплению здоровья и излечению болезней. Основных видов дыхания восемь.

1) Естественное дыхание: обычное дыхание без участия мысли. Оно мягкое, равномерное, но недостаточно глубокое.

2) Прямое дыхание (*шунь хуси*): на вдохе диафрагма идет вниз, живот выпячивается, а на выдохе диафрагма идет вверх, живот втягивается. Амплитуда движений диафрагмы вверх-вниз велика, количество движений мышцы живота также значительно. Постепенно переходят к дыханию животом.

3) Обратное дыхание (*ни хуси*) прямо противоположно прямому: на вдохе диафрагма поднимается, а живот втягивается, на выдохе диафрагма опускается, а живот выпячивается. Амплитуда движений и мощность такого дыхания больше, чем при прямом дыхании. (Такие движения возможны только при легочном дыхании, но не при абдоминальном. Ма Цзижэнь в своей монографии «Цигун» сообщает, что при обратном дыхании диафрагма всё равно идет вниз, это показывает рентген.)

4) Задержек дыхания (*тинбихуси*) есть два вида: между выдохом и вдохом, когда намеренно затягивают выдох, и между вдохом и выдохом, когда намеренно затягивают вдох.

5) Носом вдох, а ртом выдох.

6) Пропускание энергии по каналам управления-действия: при этом используют обратное дыхание. Это так называемый малый цикл неба (*сяо чжоутянь*).

7) Скрытое дыхание (*цянь хуси*). В результате тренировок прямого или обратного дыхания возникает особое дыхание: очень мягкое, и если руку подставить к носу, то оно не ощущается. (Возникает при переокислороживании.)

8) Истинное дыхание (*чжэнь си*). Древние писали: «Обычное дыхание останавливается, истинное дыхание само движется». Так называемая остановка дыхания не насильственная, но возникающая на пределе пустоты (*сюй*) и успокоения. Чем сердце стабильней (психика умиротворена), тем дыхание тоньше. Дух заморожен, энергия связана. Внешне кажется, что дыхания нет совсем, фактически же сохраняется дыхание пупком, в животе происходят циркуляция и вибрации, поэтому называют зародышевым дыханием (*тайси*). Характеризует высокий уровень натренированности.

(На самом деле видов дыхания, практикуемых цигунистами, гораздо больше. И видов задержки дыхания тоже больше: после вдоха с набором энергии, после выдоха со сбросом излишней энергии и в процессе вдоха или выдоха. В частности, работая над похуданием, вдох разбивают на две части с небольшой задержкой посередине.)

Из перечисленных выше восьми видов дыхания прямое дыхание хорошо для лечения сердечно-сосудистых болезней и болезней сосудов головного мозга; задержки дыхания и обратное дыхание помогают при болезнях пищеварительной системы; вдох носом, а выдох ртом предупреждает заболевания дыхательной системы; пропускание энергии по каналам управления-действия хорошо при болезнях нервной системы. Занимаются 10–20 минут, после чего переходят к естественному дыханию.

Регулировка сердца

Сейчас мы говорим о психическом и эмоциональном состоянии, а в старые времена говорили о сердце, или о душе. То ли это понимали как одно и то же, то ли считали, что душа живет в сердце. Вспомним, например, такие слова: «сердечный разговор» и «душевный разговор», «бессердечный» и «бездушный». Эти пары никак не различаются.

В цигуне регулировка сердца считается важнейшей для вхождения в покой (*жуцзин*). Глубина вхождения в покой определяет результат тренировки в статическом цигуне. Вхождение в покой – стабильное спокойное состояние. Нет беспорядочных мыслей, сосредоточенное сознание находится в одной точке, т. е. мысли собирают в поле пилюли (*даньтянь*) или держат мысли на вдохах и выдохах. Ощущения от внешних раздражителей (световых, звуковых и пр.) ослабевают, могут даже исчезнуть ощущения своего местоположения и веса, как бы спят – и не спят, как вы ведают – и не ведают. Кора головного мозга входит в защитное заторможенное состояние. Обычному человеку войти в покой трудно, постоянно приходят беспорядочные мысли. Некоторые же в результате тренировок погружаются крайне глубоко, так что у них возникают разного рода галлюцинации. На них можно не обращать внимания, они могут естественно рассеяться.

Для вхождения в покой существует 5 способов.

1) Метод хранения мысли (*и шоу фа*): высокой степени концентрация мысли на какой-то точке тела. Часто это поле пилюли или «море энергии» (*цихай*), что в семи сантиметрах (1,3 цуня) ниже пупка. Храня мысль, нужно изгнать беспорядочные мысли, но нельзя слишком использовать мысль, требуется то ли хранить – то ли не хранить, не принуждать – не отходить, действовать спокойно, расслабленно и естественно.

2) Метод следования дыханию. Мысль оставляют только на вздымании и опускании живота при дыхании животом, но нельзя побуждать мысль командовать. Так образуется единение мысли и дыхания.

3) Метод счета дыханий. Один выдох и один вдох составляют дыхание. На тренировке про себя считают дыхания от 1 до 10, от 10 до 100, пока уши не перестанут слышать, глаза не перестанут видеть и на сердце не будет размышлений. Так естественным образом можно достигнуть вхождения в покой.

4) Метод молчаливого повторения слов или фраз. Они должны быть простыми. Цель – одной мыслью заменить миллион мыслей, правильными мыслями заменяют вредоносные. Так входят в покой. Например, повторяли «*сун цзин*» (расслабление, успокоение), и у многих людей на сердце не стало путаницы, беспорядочные мысли не возникали, сердце стало широким, душа радостной. Это соответствует требованиям для вхождения в покой.

5) Ушами слушают вхождение и выходение воздуха при дыхании. Когда не смогут услышать – это нужный результат для вхождения в покой.

Начинают с первого способа, потом переходят к другим. Или всё время пользуются одним способом.

Действие вхождения в покой. Этот метод имеет лечебное действие, причем, чем лучше входят в покой, тем сильнее терапевтический эффект. Когда сосредотачиваются на точке, в коре головного мозга возникает новый очаг возбуждения, который постепенно усиливается и становится ведущим, тогда как другие очаги подавляются. Так образуется важный для терапии защитно-подавляющий эффект. Древние говорили: «Когда на душе обезьяна, а в мыслях лошадь, выбрать трудно».

Мозг – много работающий орган. Если хотят, чтобы он долго активно и напряженно работал, то клетки головного мозга непременно будут уставать, даже разрушаться, нервным клеткам может стать плохо. Всем известно, что многие хронические заболевания вызваны перенапряжением клеток коры головного мозга, отчего возникает беспорядок в его деятельности, что ведет к рассогласованности работы внутренних органов, выражающейся в повышенном давлении крови, атеросклерозе, язвах желудка и 12-перстной кишки и пр. И болезни также влияют на мозг, создавая в коре неблагоприятные циркуляции, с которыми клетки сами не справляются. Если же мы входим в покой, то этим искусственно побуждаем головной мозг полностью отдохнуть. Это подавит вредную циркуляцию, отрегулирует внутренний мозг, постепенно восстановит нормальную деятельность мозга, увеличит силу сопротивления и, как итог, болезнь будет побеждена, здоровье восстановится.

Условия для вхождения в покой.

1) Спокойный настрой – важнейшее. Освобождают мышление, сбрасывают оболочку болезни, не думают о месте других людей, не прикидывают, получится или нет.

2) Обстановка на занятиях должна быть спокойная, воздух свежий, температура приятная.

3) Не нужно стремиться добиться успеха, беспокоиться о чем-то, но нужно настроиться на тренировку.

4) Нельзя заниматься пересытому и голодному, если сердился – сразу начинать занятия нельзя.

5) Слишком усталому также не следует заниматься, после интимной связи надо выждать 1–2 дня.

Знаки вхождения в покой.

1) Тело недвижимо. Если движется – значит, мысли путаные.

2) Мысли не движутся. Если движутся – значит, сердце не спокойно.

3) Самозабвение, т. е. находишься то ли во сне – то ли не во сне, то ли проснулся – то ли нет, состояние смутное: внутри не знаешь, есть ли тело и душа, а во вне не знаешь, есть ли Вселенная. На сердце нет беспорядочных мыслей – показатель вхождения в покой.

Этапы вхождения в покой. У начинающих 1–2 месяца будет много беспорядочных мыслей. Потом их количество будет уменьшаться. Чтобы в основном овладеть вхождением в покой, требуется примерно 2 года.

Цигун и питание

В древнем Китае цигунисты уделяли питанию большое внимание. Подхода было два, прямо противоположных: одни ратовали за голодание, другие относились к питанию как к лекарству. Так, в мавандуйском могильнике, относящемся к династии Хань, правившей 2000 лет назад, есть запись: «Отказывайся от пищи, питайся энергией». Однако в медицинском трактате «*Линьшу*» сказано: «Семенная энергия Неба и Земли: обычно выходит три, а входит одно. Поэтому зерно (пища) не входит полдня – энергия слабеет, не входит один день – ее становится мало». Поэтому в процессе набора энергии в цигуне необходимо относительно тонкое питание. И когда цигунист выпускает внешнюю энергию (*вайци*), его этот энергетический (*нэлянь*) метаболизм может выглядеть как входит одно, а выходит пять, или входит одно, а выходит десять.

(Эти рассуждения не соответствуют реалиям. Во-первых, голодание в Китае, где народ зачастую истощен, представляет собой не полный отказ от пищи и, тем более, питья, а лишь ограничение, своего рода диету. Во-вторых, многим, имеющим опыт голодания, известно, что после трех дней голодания появляется сильный прилив энергии, что объясняют отсутствием необходимости тратить энергию на переваривание пищи. При голодании, в первую очередь, «съедаются» накопленные шлаки, потом жиры и лишь потом мышцы, для этого нужно далеко не один или три дня. И, в-третьих, при выпуске энергии затрачивать свои силы нет необходимости: мастер берет энергию из пространства, для чего расслабляется, превращаясь в «трубу», пропускающую энергию окружающего пространства. При этом он сам промывается этой энергией, отчего тонус его повышается. Если же он теряет силы, слабеет – значит, он недостаточно расслабился и неправильно организовал мысленную программу.)

Китайская медицина относится к пище как к лекарству. Их и разделить трудно. Задачи у них одинаковые: «пополнять пустое, послаблять полное». Речь о недостатке и избытке. Особое внимание уделяется естественным продуктам, таким как жэньпэнь, панты, дреза, «серебряные ушки» (*иньэр*, древесный гриб), пахима (*фулин*, лекарственный гриб). Всё это продукты, обычно употребляемые в пищу. Пища должна не только утолять голод, но и укреплять здоровье, предупреждать болезни, лечить, предупреждать старение. Питание у больного и здорового должно быть разное. Всё зависит от человека, местности, времени и болезни. Смотрят, что желательно, а что недопустимо. В зависимости от состояния подбирают свой цигун.

При синдроме дерева-огня, или пустоты инь рекомендуют фрукты, овощи, крупы и бобовые, молоко, яйца. Мясо и морепродукты и острое, рождающие огонь и стимулирующие ян, вредны.

Лицам полным, тяжелым, сонным, с воспалениями, с «воспалениями влажности» также хороши фрукты-овощи, полезные для влажности, но жирное мясо, животное масло, молокопродукты противопоказаны.

У кого «ян в пустоте», тем хороши рыба, птица, мясо, немного острого и теплого, а холодное, избыток фруктов и овощей вредны.

Пожилым часто инь не хватает, а ян в избытке. Это проявляется сухостью во рту, жаждой, сухим языком, головокружениями, красным лицом, жаром, запорами. Поэтому занимающиеся пожилые люди должны употреблять жидкую пищу. Полезны также молоко, яйца, бобовые: они выравнивают, очищают и питают. Баранина, собачатина, морские креветки, жэньпэнь, пантокрин, олени зародыши и разные «взрывающиеся вина» противопоказаны, кроме как в особых состояниях.

Есть конкретная лечебная пища: первосортный рис (*гэнми*) улучшает слух, свиная печень улучшает зрение (поскольку зрение связано с печенью), черный кунжут делает

волосы черными (у китайцев), свиная кожа рождает волосы (у лысеющих, видимо), гречка прибавляет сил, грецкий орех добавляет мудрости (ведь он похож на мозг), коровье молоко делает кожу гладкой, семена иевлевой слезы (лекарственное растение) оздоравливают кожу, семена лотоса оказывают косметическое воздействие, листья лотоса облегчают тело, семена восковой тыквы удлиняют мышцы, говядина укрепляет суставы, собачатина укрепляет ян (и вылечивает туберкулез), зародыш оленя пополняет семя, воробьиный мозг помогает беременным, вьюнок (*шаньяо*, *Dioscorea japonica*) способствует долголетию.

Однако здесь приведены лишь несколько продуктов, на самом деле их очень много, тем более, не общего порядка, а для конкретных целей.

Совсем без еды

Девушка 24-х лет из провинции Хубэй (Севернее Озер) по имени Сюн Цзайдин, что можно перевести как Медведева Снова Стабильна, 5 марта 1978 года заболела. Ей тогда было 15 лет. Было что-то вроде простуды, температура поднялась до 42 градусов и не снижалась целую неделю. Потом заболело горло, и она ничего не могла глотать. Врачи более десяти соседних больниц помочь не могли: пища вылетала изо рта. Отправилась в большой город Ухань, но тоже без толку. Иногда кололи ей глюкозу, чтобы дать питание, но не регулярно: иногда раз в два дня, а иногда и раз в две недели или раз в месяц. Руки-ноги у этой деревенской девушки ослабели, все тело болело, лежа на кровати не могла повернуться. И ни разу не было дефекации, а мочеиспускание случалось редко и помалу. Но она не заметно чтобы похудела, голова работала нормально, сила слуха, зрения и памяти не ослабели, как и все другие физиологические функции.

После двух лет без еды и питья состояние вдруг улучшилось, она стала вставать с постели, есть и пить, ходить в гору на работу. Но через 3 месяца всё вернулось, однако в более тяжелой форме: 17 дней не спала, находясь в полусознании, дышала еле-еле, руки-ноги похолодели, только грудная клетка оставалась горячей и пульс бился. Родители плакали, потеряв всякую надежду. Но однажды она всё же открыла глаза. И с тех пор уже 7 лет она ничего не ест и не имеет дефекации.

Эта новость потрясла многих. Даже уханьская больница, что отказывалась принять ее раньше, сейчас пригласила ее, чтобы полечить. Местная власть выделила 1000 юаней на лечение. В больницу нахлынули журналисты и прочие любопытные. Какой-то немецкий медик прислал новейшее лекарство (любопытно, от какой болезни). Из Сянгана (Гонконга) какой-то доброжелатель прислал 4500 юаней, тоже на лечение. А она внешне ничем не отличалась от здоровых. Врачи же ей не поверили, что уже годы не ест, устроили круглосуточное наблюдение.

За 4 месяца в больнице состояние девушки улучшилось – она ведь была как в санатории, отдыхала, не ходила в горы на работу. Но определить причину странной «болезни» врачи не смогли. И ее отпустили домой. Сил у нее не так много: может не спеша пройти метров сто. За 7 лет непрерывного голодания плюс 2 года предыдущих она выросла с 1,4 до 1,5 м. Во многих районах Китая народ невысокий, тем более девушки.

Пожалеем китайских врачей: они не читали Шивананду, который описывает в своей биографии деревенскую девушку в Индии, которую выдали замуж, а в семье мужа ее постоянно упрекали за то, что много ест. И она взмолилась перед статуей местного божества: не хочу есть! И не ест уже много лет. Шивананда также рассказывает про девушку из Германии, которая почти не ест: съедает лишь освященную облатку, которую приносит ей ее хранитель, священник, скрывавший ее от фашистов во время войны.

Известен также бразилец, отец многих детей. Пища ему для этого дела не нужна. Ну и, наконец, в наши дни есть женщина в Краснодаре, которая решила покончить с собой, когда

погиб сын, и перестала есть. Не ест и не пьет несколько лет и не худеет. У ней при диагностике не обнаруживаются чакры – все семь слились в одну, сердечную. Она на прямом контакте: ей подсказывают – как всегда, неизвестно кто, но всё на пользу. «Будь я директором», направил бы к ней группу специалистов высокого ранга, но разных областей знания для изучения феномена, но наша Академия наук, видимо, имеет более важные задачи, чем феномен человека. На Руси есть выражение: не ест, не пьет, лишь святым духом питается. Ведь нет дыма без огня – значит, были люди, которым не нужна была пища, кроме «святого духа»!

Куда девать рассуждения диетологов про то, что человеку в день нужно 2500-300 ккал?

Цигун на 10 минут

Говорят, что цигуном заниматься трудно, да еще требуется время. Когда работают много, и болезни лечить-то некогда, где уж тут заниматься чем-то посторонним. А болезней и елабостей с годами становится всё больше и больше. Понятно, что собой заниматься необходимо, но требуется что-нибудь попроще, чтобы и времени требовалось немного, и освоить было легко, но чтобы эффект был высокий. Мастер Ван Юн-хуай предлагает такой метод, названный им «работа по возвращению сердца» (*янсиньгун*). Метод способен улучшить психическое состояние («сердце»), повысить работоспособность лицам умственного труда. Конечно, организму требуется комплексная тренировка всех его систем, но что-то может быть главным. Здесь выбрано сердце. Заниматься можно в любом месте и в любое время. Минимум требуется 3–5 минут, максимум 15–20. Если заниматься ежедневно минут по десять, то будет явный эффект. Можно заниматься сидя, опираясь, лежа, лишь бы была комфортная поза.

Метод следующий. Приготовьте цветную фотографию, красивую открытку или картинку с видами природы. Хорошо если это будет 1–2 цветка, особенно хороши пионы. Пусть рядом будут зеленые веточки. Сначала посмотрите на образ изображенного. Если образ запечатлелся прочно, можно больше не смотреть. Затем тихонько закрывайте глаза и думайте об этом образе. В то же время нужно трижды произнести растянуто хэ-э-э-э. Думать надо не напряженно, но тихонько. Если образ видится нечетко, это не имеет значения, главное – думать о нем.

Через какое-то время образ исчезнет, но в голове уже нет беспорядочных мыслей. Надо постараться сохранить это прекрасное состояние. Любой цигун заканчивается собирательной работой (*шоугун*). Для этого снова надо подумать о нашем образе, открыть глаза и вернуться к обычной жизни.

Во время занятий кончик языка должен касаться верхнего нёба позади зубов. На дыхание обращать внимание не следует, следить нужно только за естественным расслаблением всего тела.

Начинающие часто добиваются четкости образа. Это делать не следует, так как ведет лишь к напряжению мысли, что после занятий приведет к головной боли или к головокружению. Сознание должно быть расслабленным, просто думайте об образе, и это всё, что нужно.

Через месяц занятий у некоторых возникают световые или звуковые галлюцинации или возникают какие-то образы. Главное при этом – не поддаваться им, т. е. не обращать внимание. Тем более, не нужно пугаться. Не любуйтесь появляющимися прекрасными пейзажами и не возмущайтесь нехорошими. Расслабьтесь и естественно возвращайтесь в первоначальное состояние. (Однако если вы умеете это делать, посмотрите отрешенно, не подключаясь, «что пришло». Это поможет узнать, в каких мирах бродит ваше сознание, и тогда легче будет подобрать для себя правильный путь в этой жизни.)

Одновременно с этой можно заниматься динамическими гимнастическими внутренними школами, такими как *тайцзи-цюань*, *сити*, *багуа*. Но не надо заниматься другими статическими гимнастическими и спонтанной работой.

Работая над сознанием, чем активно занимаются буддисты, главная задача – отключить логическое мышление, тогда ты уходишь в просветление, *самадхи*, где есть информация обо всем на свете в прошлом, настоящем и будущем. Логическое мышление, думанье, представляет собой шум, сквозь который ничего глубинного не слышно. Но чтобы выйти на безмыслие, сначала, как говорят в Китае, надо «десять тысяч мыслей заменить на одну». Данная методика выполняет эту задачу. Это очень полезно для организма, так как новая доминанта в коре головного мозга оттягивает на себя энергию всех доминант, и вся остальная часть мозга получает отдых. Другими словами, этот наш вечный двигатель, мозг, получает возможность заняться своим главным делом – саморегуляцией и гармонизацией. Какие болезни могут быть в гармоничном организме?!

Цигун против рака

Брошюра, описывающая данный цигун, давно переведена на русский язык. По сведениям из Китая, автор методики умерла. В группе ее последователей, продолжающих заниматься, настроение бодрое и даже веселое. Встречаясь, друг друга приветствуют: «Здравствуй, Рак Печени! – Привет, Рак Желудка!» Ниже приведены лишь основные принципы этого цигуна.

Три требования:

- вера в себя;
- решительность в борьбе, иначе не победишь;
- постоянство занятий: нельзя два дня ловить рыбу, а три дня сушить сети.

В трех случаях не заниматься:

- сразу после еды;
- слишком голодным;
- эмоционально возбужденным.

Три запрета:

- курение;
- употребление алкоголя;
- насиловать свою природу.

Требования к одежде и обуви:

- просторная;
- мягкая;
- на низком каблуке.

Надо следить за состоянием погоды и одеваться соответственно.

Требования к поведению, особенно на занятиях:

- расслабление;
- спокойствие;
- естественность.

Нужно изо всех сил соблюдать эти требования!

В движениях: округлость, мягкость, отделенность.

– Округлость: движения по дуге, но не по прямой.

– Отделенность: мысль находится вне тела. Где находится мысль, туда идет энергия.

Чтобы не было энергетических перекосов и, тем более, активизации раковых клеток, мысль в теле не держат, т. е. не думают о теле и его частях. Исключение – при вождении энергии с помощью мысли. Мысль ведет энергию, энергия ведет кровь. Подход к занятиям должен

быть индивидуальный: в зависимости от состояния, времени, места. Это можно почувствовать: где и когда хорошо. Нельзя торопиться: процесс выздоровления идет медленно.

Базовое упражнение в данном цигуне – естественная ходьба. Ходят по направлению, зависящему от локализации болезни.

Печень, желчный пузырь и глаза – на восток.

Сердце, тонкая кишка и язык – на юг.

Селезенка и поджелудочная железа – на юго-запад.

Легкие, толстая кишка и нос – на запад.

Почка, мочевой пузырь и уши – на север.

Желудок, пищевод и рот – на северо-восток.

Остальное и непонятно что – можно ходить на север.

При ходьбе и в других случаях глаза смотрят по горизонтали вперед. Ходят, держа перед собой расслабленные руки, слегка согнутые в локтях. Если показатели давления или чего-то еще повышенные, то ладони направлены вниз. Если наоборот, показатели пониженные, то ладони направляют вверх. Т. е. при избытке энергии ладони смотрят вниз, а при недостатке – вверх. Если очаг заболевания находится в области живота, кисти помещают по бокам поясницы. То же при серьезных женских болезнях. Остальные больные сворачивают пальцы в кулак, оставляя его пустым внутри.

Есть еще упражнения, выполняемые стоя.

Упражнение стоя. Стопы ставят параллельно, ноги в коленях слегка сгибают, расслабляют поясницу и ягодицы, естественно подбирают и расслабляют живот, вбирают грудь и растягивают спину, погружают плечи и свешивают локти, опустошают подмышки (делают их округлыми, для чего локти чуть разворачивают вперед), кончиком языка касаются верхнего нёба, глаза мягко смыкают, макушка смотрит в небо, т. е. наклонять голову не следует. Это стандартные требования для тайцзи-цюаня и многих видов цигуна. Выполнив их, проверяют сверху вниз. Сами упражнения смотрите в специальной брошюре.

21 предупреждение цигунисту

Для опытных и начинающих цигунистов о том, что надо и что не надо делать до, во время и после занятий для обеспечения результативности приводим 21 предупреждение.

1. Нельзя иметь «три сердца и две мысли», т. е. психический настрой и мышление должны иметь одну цель.

2. За полчаса до занятий следует прекратить интенсивную работу, физическую или умственную. Для успокоения можно выпить воды, сходить в туалет.

3. На занятиях не одевают стесняющую одежду. Одежда должна защищать от простуды. Снимают головные украшения, парик, очки, часы, зубные протезы и другие предметы, мешающие вхождению в покой и циркуляции энергии-крови.

4. На занятиях нельзя стремиться получить так называемые «8 контактов» и «вхождение в наваждение». Однако в случае появления каких-то видений пугаться не следует, подождите – и они сами рассеются.

5. Занимающиеся должны отрегулировать питание и питье. Требуется питательная пища, но пресная. Недопустимы жирная, острая, сладкая, горькая пища, алкоголь, курение. (На практике почти все китайские мастера цигуна курят.)

6. Больным нельзя вести интимную жизнь, здоровым нельзя ею увлекаться. Нельзя долго лежать, сидеть, стоять или ходить: движение и покой должны перемежаться.

7. В помещении для занятий не должно быть ни слишком жарко, ни слишком холодно. Воздух должен быть чистым, нужна вентиляция. Когда сильный ветер, гроза, не занимаются

ни в помещении, ни вне его. Динамической работой лучше заниматься утром в лесу или в безветренном месте на равнине.

8. Не занимаются ни на сытый, ни на голодный желудок. Тут есть свои особенности: на пустой живот не занимаются работой внутреннего вращения (*нэй ян гун*), а на полный не занимаются работой по усилению и укреплению (*цянй чжуан гун*). При психических нарушениях не занимаются спонтанными движениями (*цзыфа гун*).

9. Недопустимы «7 эмоций»: слишком сильные радость, гнев, скорбь, печаль, страх (как обычно, из семи перечислены пять). Эмоции не позволяют собраться с духом, ведут к искажениям результатов.

10. Начинаящим не следует использовать непроверенные методы, устные заклинания и т. п., а также произвольно менять методы тренировки, особенно если они указаны врачом.

11. Во время занятий не следует долго терпеть и не идти в туалет. Это может вызвать пучение живота, образование газов, не позволяющие войти в покой.

12. В период тренировок не следует смотреть страшные фильмы или видеопрограммы, читать подобные книги.

13. На занятиях нельзя дремать, спать, страстно желать видений, возникающих во время цигун-тренировки. Радость и комфорт на занятиях не позволяют произвольно продлить продолжительность занятий, которая не должна превышать двух часов. Посторонним не следует тревожить тех, кто вошел в покой.

14. Начинаящим и, тем более, пожилым следует выполнять спонтанные движения только под контролем врача. Площадка для занятий должна быть достаточно просторна, чтобы спонтанные движения не привели к столкновениям с предметами. Нельзя добиваться возникновения спонтанных движений, а во время спонтанных движений нельзя неожиданно останавливаться. Нужно постепенно останавливать движения и переходить к собирательной работе. (О спонтанных движениях подробно см. в книге Чжао Цзиньсяна «Китайский цигун, стиль парящий журавль». Перевод М. Богачихина. Изд-во К.Кравчука, М., 2003.)

15. К больным и здоровым на занятиях должно быть разное отношение. Также по-разному занимаются для целей ушу, спорта и лечения.

16. После выздоровления нужно продолжать занятия во избежание рецидивов. Но можно несколько сократить продолжительность тренировок, например, до часа в день.

17. Если во время или после занятий болезненное состояние резко меняется, следует подумать о причинах.

18. Тренировки можно сочетать с лекарственным лечением, с подбором пищи, могущей служить лекарством. Кушать надо поменьше, но почаще.

19. Для мужчин и женщин цигун может быть разный. Женщины во время месячных не должны прерывать занятия, но нужно сократить использование сознания – например, продолжительность хранения мысли в поле пилюли, чтобы не вызвать избыточных выделений и не продлить процесс. Беременные могут заниматься как обычно.

20. Надо использовать науку и не поддаваться слепой вере в какого-то мастера, в метод.

21. Надо исходить из цели и задачи, ибо цигун для спорта, массажа, ушу, иглоукалывания и прижигания и для распространения энергии различаются между собой, поэтому нужен грамотный инструктор.

**Часть III
ИЗ МАТЕРИАЛОВ XV
КОНФЕРЕНЦИИ ПО ГУМАНОЛОГИИ**



Гуаньинь



Ясновидящая и телепатки

Изучение телекинеза

Линь Шухуан, Лю Ичэн, Лю Хуэйи, Ян Цзяньхуа, Чжан Чунци

Китайская академия гуманологии

В течение 15 лет мы изучали в основном два вида особых возможностей³: особую перцепцию и особое приведение в движение (телепатию и телекинез – М.Б.) и получили ценные результаты. Многочисленные факты подтвердили, что особые возможности – объективная реальность.

В сентябре 1980 г. шанхайский журнал «Природа» сообщил о мальчике, способном двигать механические часы (т. е. стрелки часов). В том же году газеты сообщили, что Ло Синь и Яо Хунцзюнь методом индукции успешно обучали детей телекинезу. В декабре 1980 г. мы с успехом методом индукции передали способность к телекинезу Ван Цяню и Ван Биню – молодым людям, обладающим особыми способностями. Наши опыты и опыты наших коллег показали, что особое приведение в движение существует реально, это не «лженаука».

Помимо этих двух лиц в исследованиях в разное время участвовали Чжан Баошэн, Цзян Янь, Чжао Хуэйпин, Чэнь Синь, Гао Ва, Юй Жуйхуа, Чэнь Чжу, Сунь Чулинь, Ма Юйфэй, Сы Цинь и другие, обладающие особыми способностями. Проводились следующие эксперименты.

1. Индуцирование реального приведения в движение у особых молодых людей.
 2. Подтверждение реальности особого приведения в движение (телекинеза).
 3. Видеозапись явлений проникновения через стенку при солнечном освещении.
 4. Микрофотовидеозапись процесса телекинеза.
 5. Отслеживание электромагнитных сигналов.
 6. Изучение телекинеза с помощью светочувствительных материалов.
 7. Опыты по преодолению пространственных физических препятствий.
 8. Некоторые процессы в «измененном состоянии».
 9. Отслеживание химических путей в процессе телекинеза.
 10. Измерение макрометодами телекинеза биологических образцов.
 11. Изучение на клеточном уровне влияния телекинеза на процесс размножения у рыб.
 12. Воссоединение сломанной иглы.
 13. Особое написание (психография).
 14. Воздействие телекинеза на некристаллические сплавы металлов.
- (Подробнее обо всём этом – в следующих докладах.)

В последние сто лет западная парапсихология разработала комплексную технику изучения телекинеза и методы математической обработки. В основу наших методов положены следующие принципы.

- 1) Используемые в экспериментах образцы обладают «уникальностью» во избежание подмены и подделки.
- 2) Создание различных препятствий (включая «необратимую» упаковку, дистанционное воздействие и пр.), чтобы перекрыть обычные пути перемещения.

³ *Тэи гуннэн*: особые функции, особые способности. Целительство и сенсорная диагностика сюда не входят, как вещи обычные.

3) Рассмотрение под разными углами, непрерывно (включая телесъемку).

4) Опыт имел строгий порядок, выдерживались требования в отношении обстановки, измерений, испытателя и испытуемого.

5) Все опыты фотографировались, порядок проведения опыта моделировался, проводились предварительные испытания.

6) Опыт описывали полностью и подробно, запись подписывал экспериментатор.

Ныне мы имеем относительно комплексную технику для опытов по телекинезу.

1. Техника индуктивной тренировки, что показали Ло Синь и Яо Хунцзюнь из пров. Юньнань. Вначале с успехом испытана на детях. Позже Шао Лайшэн и другие в Шанхае также успешно обучали молодежь.

2. ТВ-техника и техника высокоскоростной съемки. Сотрудники Харбинского промышленного университета в 1981 г. на конференции в Чуцине впервые сообщили о телевизионной записи телекинеза при солнечном освещении. На той же конференции Линь Шухуан из Пекинского пединститута показывал процесс телекинеза, заснятый микрофототехникой при очень слабом освещении (ниже 0,1 люкса), в том числе явление фокусировки света перемещаемым объектом. Затем мы с помощью ТВ-техники и высокоскоростной съемки записали опыты Чжан Баошэна по проникновению (предметов) через стенку. В 1983 г. Ван Сюби и Сун Кунчжи из НИИ космической медицины и технологии, используя эти два метода, провели комплексную запись опыта Чжан Баошэна по прохождению таблеток лекарства через стенку пузырька. При скорости съемки 400 кадров в секунду виден весь процесс.

3. Герметичная техника для экспериментов по преодолению пространственного препятствия – из бумаги, стекла и пр.; извлечь предмет обычными методами можно только разрушив упаковку.

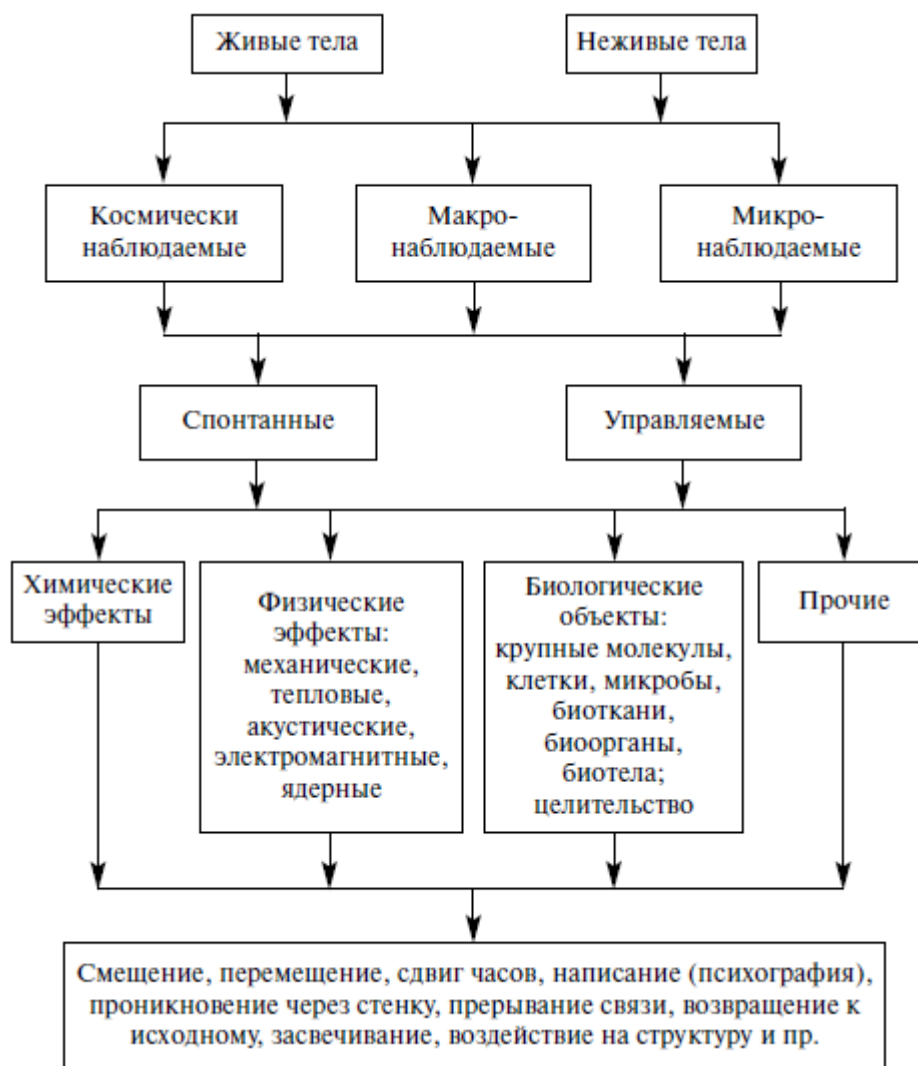
4. Миниатюрные радиогенераторы использовались при телекинезе для выявления аномальных характеристик и отслеживания пути движения. В комплекс входили приемники и измеритель мощности поля.

5. Измерительная аппаратура, использующая светочувствительные материалы. Вначале использовали фотонегативы и фотобумагу, затем Чэнь Цзиньчуань развил эту технику дальше (см. его доклад ниже).

Однако и техника, и количество образцов значительно ниже, чем у западных парапсихологов.

На Западе особое перемещение называют психокинез, подразделяют его на микро– и макропсихокинез, спонтанный психокинез и прочее. Микропсихокинез относится к молекулам и атомам. В китайской древней литературе также говорится о «большом» и «малом» перемещении (*да-*, *сяо баньюнь*). Предлагается следующая схема особого приведения в движение.

Особое приведение в движение (телекинез)



Систематизация – основа любой науки. Данная систематизация предварительная.

Суммируя итоги нашей работы, об особенностях телекинеза можно сказать следующее.

1. Передаваемость: можно приобрести способность путем индукции.
2. Целостность и неразрушаемость. Как биологические, так и небиологические объекты при особом перемещении (телекинез, телепортация) остаются в сохранности, у биологических объектов не обнаружено нарушений жизнедеятельности.
3. Обратимость. В опытах по телекинезу можно было сломать иглу и вновь сделать ее целой.
4. Многообразие воздействия.
5. Точность выбора цели. Среди множества предметов безошибочно выбирался нужный.
6. Сверхдальность. В докладах сообщалось о телекинезе отобранного объекта, на которых сильный функционер⁴ воздействовал с расстояния в тысячи километров.
7. Эффект концентрации энергии. При микрофотосъемке вокруг перемещаемого образца наблюдалась мощная концентрация световой энергии. Некоторые функционеры могут осуществлять телекинез на молекулярном уровне, проводить физические изменения, менять физические свойства, что, по современным представлениям, требует большой концентрации энергии.

⁴ Функционер – человек, обладающий особыми функциями. Иногда называют «особый функционер».

8. Относительно «аномального состояния». Образец в процессе телекинеза, вероятно, находится в особом состоянии, при котором обычные люди и нормальные методы измерения не могут обнаружить его присутствия. Однако функционеры утверждали, что могли их чувствовать. Некоторые опыты показали, что при нахождении в аномальном состоянии механическое движение и жизнедеятельность не прекращались. Судя по опытам с электромагнитными волнами и светочувствительными материалами, при измененном состоянии происходит в какой-то степени энергетическая и информационная изоляция от внешнего мира.

Относительно ряда явлений нет полной уверенности в правильном понимании и, тем более, из-за отсутствия теоретического объяснения мы пока воздерживаемся от публикаций.

Профессор Цянь Сюэсэнь отмечал, что человек – открытая сложная макросистема, открытость подразумевает связь с макросистемой космоса: человек – его неотделимая часть, между ними существует материальный, энергетический и информационный обмен. С этих позиций мы рассматривали проблемы источника энергии и ее передачи: нужно рассматривать не только «поле человека», но и «поле космоса» и возможность их резонансного взаимодействия. Тогда создание резонансной пары – главная цель при вхождении в состояние особых функций. И чем выше порядок этой пары, тем выше порядок особых функций. Параметры этой пары, вероятно, так же важны, как скорость света или постоянная Планка.

Вызов современной физике

У Банхуэй

Сычуаньский университет

Физика в широком смысле должна охватывать как неживое, так и живое. Некоторые явления, обнаруженные при изучении особых функций и цигуна, непосредственно касаются физики. Например, нижеследующие.

1) Преодоление пространственного препятствия⁵. Классически это делал обладающий особыми функциями знаменитый Чжан Баошэн⁶. Его рекорд при «выпуске работы»⁷ (*фагун*) следующий: кусок дерева весом 85,27 г размером $3,5 \times 4,8 \times 82$ см преодолел шкаф высотой 1,6, шириной 1,2 и глубиной 0,6 м. Привлекло пристальное внимание то, что однажды опытный образец под действием особых функций во время прохождения через герметичный сосуд проявил состояние взаимовставления со стенкой (об этом будет говориться ниже). Проведены некоторые исследования изменений в образце после его «прохождения через стенку».

2) Явление «концентрации энергии человеком» и «особое поджигание». Эффект напоминает лазерный, сопровождается пространственной фиксацией.

3) «Особое восстановление первоначального». Например, оторванный листик растения под действием особых функций «восстанавливается в первоначальном виде»: главные и вспомогательные жилки и волокна точно воссоединяются. Это показывает, что под действием особых функций энергия системы переходит от беспорядка (например, картинка из бумажной массы, полученной измельчением) к порядку (возврат к изначальному). Это говорит об очень большом количестве информации, проявляющейся при особых функциях.

4) Дистанционное воздействие на свойства материи. Например, Лу Цзуинь и др. записали, как Янь Синь из США воздействовал в Пекине (1-я лаборатория НИИ высоких энергий АН Китая) на америций-241 (период полураспада 458 лет), повлияв на число треков альфа-частиц, выделяющихся при распаде (об этом также см. ниже).

5) Прочие физические эффекты: «аномальное физическое излучение», пьезоэлектрический и фотоэлектрический эффекты и пр. Кроме того, некоторые явления проявляются главным образом в теле, но также тесно связаны с миром физики, это «неглазное зрение», «мысленная передача ощущений», «остаточное узнавание информации»⁸ и пр.

На Западе привыкли относить особые явления (например, СЧВ и ПК⁹) к действию «души». Даже говорят о ПК как о «не имеющим никаких физических параметров», «лишь под действием психики происходят изменения физических состояний». В этом есть опре-

⁵ Так в Китае называют телекинез с преодолением стенки.

⁶ Опыты по прохождению мелких предметов сквозь стенки герметичных сосудов проводились главным образом с Чжан Баошэном. Присутствовавшая на юбилейной конференции З.Д.Фадеева рассказывала, что Чжан всё время находился как бы в прострации: он встает – его усаживают, куда-то идет – за ним идут следом, чтоб не ушел куда не надо, предмет для эксперимента много раз подсовывают ему под руки. Он вытряс таблетки из запечатанного пузырька с лекарствами и записал туда одну из записок со стола, не вскрывая пузырька.

⁷ «Выпуск работы» – термин из цигуна, означающий воздействие с помощью излучаемой энергии.

⁸ Все эти феномены автор не описывает подробно, но ссылается на статьи, опубликованные в Китае.

⁹ СЧВ – сверхчувственное восприятие, ПК – психикинез, он же телекинез.

деленный резон, так как термин «пси» имеет отношение ко многим состояниям психики, сознания, чувств. Однако, что такое психика и действительно ли явления ПК не имеют физических параметров? Это еще требует уточнения.

Многие изучаемые явления необъяснимы с позиций современной физики, что позволяет говорить о вызове физике и даже о *кризисе физики*. И все же многие физики не ощущают кризиса, некоторые просто не верят в реальность особых явлений, так же как в конце XIX в. не верили в результаты опыта Майкельсона-Мора. Другая причина заключается в том, что физики в основном изучают неживой мир.

При исследовании особых функций перед современной физикой ставят следующие вопросы.

1. Остается ли в силе закон сохранения энергии? Если да, то существуют ли другие виды энергий и каковы формы их взаимоперехода? Например, кусок дерева до «выпуска работы» спокойно лежал в шкафу. Для перемещения нужно «преодолеть пространственное препятствие», изменить местоположение деревяшки – на это требуется энергия. Выражение «выпуск работы» (*фагун*) говорит лишь о вхождении в «функциональное состояние»; при этом, безусловно, расходуется какое-то количество энергии, но нет никакой видимой механической работы, никакими электромагнитными методами также не «преодолеть» деревянный шкаф. Откуда же берется энергия для этого «преодоления»?

2. Проявляются ли при особых функциях неизвестные физические состояния? В процессе преодоления пространственного препятствия образец и сосуд оказались вставленными друг в друга: при одном из опытов с Чжан Баошэном образцы (проволока, кусочки бумаги) оказались вправленными в стенку сосуда, причем проволока могла двигаться вверх-вниз. Такое состояние отличается от обычных – твердого, жидкого, газообразного, но возможен взаимопереход нормального и аномального состояний. Причем, до настоящего времени нет образцов, сохраняющихся долгое время в аномальном состоянии. Отсюда можно сделать вывод, что аномальное состояние человека и предмета – две стороны одного состояния. Изучение аномальных состояний и переходов – важнейшая задача на перспективу.

3. Происходят ли аномальные изменения вещества при особых функциях? Если да, то что их вызывает? Например, после «прохождения через стенку» поверхность таблеток лекарства может потерять блеск. У «прошедшей через стенку» кремниевой пластинки монокристаллическая структура превратилась в микрокристаллическую, произошли фазовые превращения в сверхпроводящем материале. Эти изменения совершились не под действием известных физических факторов. Янь Синь совместно с НИИ высоких энергий не раз проводил опыты по изменению физического состояния на расстоянии, используя сознание, что труднообъяснимо с позиций физики.

4. Имеет ли аномальный характер хранение, передача и прием информации? Этот вопрос связан с предыдущим. Узнавание иероглифов ушами и телекинез относятся к работе с информацией, тем более – телепатия и «считывание оставшейся информации». Проводились опыты по передаче телепатом между Пекином и Шанхаем (более 1000 км): передавались иероглифы, схемы, цифры¹⁰, главным образом для зрительного восприятия. Для теории важно знать, как эта информация сохраняется и передается; и какова связь телепатии с лечением на расстоянии и дистанционным изменением свойств вещества. Относительно считывания оставшейся информации вопросов еще больше, в частности, в каком виде хранится информация? Кроме того, функционеры сообщают, что, входя в особое состояние, они воспринимают какие-то специфические сигналы. (Оставшаяся информация: посылают луч

¹⁰ Однако известно, что лучше всего передается и воспринимается эмоционально окрашенная информация. Это эволюционно необходимо: скажем, страх, опасность в лесу – и все звери чувствуют и спасаются.

на зеркало, источник света убирают. Через какое-то время приходит человек и показывает траекторию луча.)

5. У человека, находящегося в особом состоянии, то ли время и пространство, что обычные время и пространство? Всё происходит во времени и пространстве, но как выходит предмет из сосуда, не разрушив стенки? Для телекинеза, телепатии, дальновидения, дистанционного воздействия на материю, возможно, потребуются новые представления о времени и пространстве.

Хотя мы говорим о физике, однако ясно, что нельзя обойти человека, особенно его психическое и нравственное состояние. В китайских традиционных терминах речь о «сердце», или «душе» (*синь*), а также связи «сердце-тело» – это базовая проблема с древнейших времен.

В книге Кэррола Наша «Парапсихология: наука о психологии» приведены некоторые западные теоретические изыскания. В Китае на основе опытов также делаются теоретические предпосылки. Так, Шао Лайшэн после телепатических экспериментов выдвинул предположение о наличии в мозге механизма, связанного с системой запоминания. Сяо Гуанда и др. говорят о «явном и скрытом» состояниях материи¹¹, которые могут переходить друг в друга под действием особых функций. Ван Баолэй, исходя из квантовой термодинамики, предположил, что между особым функционером и особой материей могут быть только электромагнитные взаимодействия¹². Характерны для Китая теории, связанные с ци. Так, У Чжисянь в статье «Изучение *ци* и поля *ци*» рассматривает особенности структуры человеческого поля и его изменений. Хотя существует мощная философская база для изучения психики, сознания, мышления, однако сохраняется множество проблем, связанных с особыми функциями. Лань Гочжун считает, что мышление – результат движения некоего поля сознания в человеке. Лю Чжи полагает, что особые функции возникают, когда молекулярная структура становится жидкокристаллической. В Китае традиционная наука о жизни – медицина – имеет и теорию, и длительную практику, поэтому не случайно к ней обратились исследователи, и это стимулировало ученых в их поисках.

Еще раз следует подчеркнуть, что автор считает одним из самых ценных достижений за 15 лет исследований в области гуманологии обнаружение неизвестного современной физике состояния материи. Этому не уделяется достаточно внимания из-за того, что «странных вещей» очень много. В «особом состоянии» оказываются и люди, и связанные с ними предметы, между ними образуется мощный «диполь».

Когда пластинка кремния «прошла через стенку» и из монокристаллической стала, по тенденции, микрокристаллической, проявив «мягкое превращение», через какое-то время она восстановилась. Некоторые состояния – такие как взаимное пронизывание образца и стенки сосуда – не могут сохраняться длительно¹³. Подобно тому, как в электромагните после выключения тока через какое-то время исчезает намагниченность. Можно предположить, что «тенденция к микрокристалличности» тоже связана с состоянием функционера. Таким образом, взаимодействие особого функционера и предмета происходит как на макро-, так и на микроуровне. Причем на микроуровне, как нетрудно себе представить, атомы кремния смещаются со своих позиций с первоначально одинаковым расстоянием друг от друга, а потом, через какое-то время релаксации, возвращаются на эти позиции, в более устойчивое состояние.

¹¹ Это известно с древнейших времен: на Руси – явь и навь, в Индии – проявленный и не проявленный Брахман и т. д.

¹² На электромагнитный характер взаимодействия в своих докладах делает упор и Цянь Сюэсэнь.

¹³ Можно предположить, что функционер не «ведет предмет через стенку», а мысленно представляет его в новом месте, поэтому промежуточные состояния или отсутствуют, или не сохраняются длительно.

Современная наука занимается форменным телом биообъектов, а китайская традиционная (цигун, медицина) делает упор на *ци*¹⁴. На основе последней сделано предположение (У Баньхуэй), что все части живого объекта, от крупных молекул до органов, от индивида до популяции, находятся в полевом взаимодействии, иногда связанным с электромагнитным полем. То есть все они обладают и раздельностью, и связанностью, что создает физическую основу жизнедеятельности. Физические поля и тела оказывают влияние друг на друга, они взаимно определяют функционирование жизненных систем и имеют обратную связь с жизненными системами. Поля имеют определенные физические свойства, могут иметь электромагнитные характеристики, но их *свойства не могут быть сведены к известным физическим полям*. Качественные изменения в биообъектах изменяют и их поля. На биосистемы влияет не только внутренняя и внешняя химическая, физическая и прочая обстановка, но и биологическая ситуация: при определенных условиях взаимодействуют физическое тело и поле одного объекта с другими телами и полями. И поскольку поля живых объектов отличаются от полей неживых предметов, вероятно, пространственно-временные характеристики, относящиеся к живым объектам, отличаются от относящихся к неживым.

Все эти предположения пока еще очень «грубы».

Теперь обсудим «внешнюю энергию (*вайци*)». Исходя из предпосылки о существовании двух сторон: тело и энергия (или поле), которые взаимосвязаны и оба отвечают за жизнедеятельность, нет необходимости считать, что энергия (поле) находится в тюрьме, ограниченной поверхностью тела. Дин Хун описывает волновые структуры этой энергии и обсуждает ее влияние на внешний мир. Энергию, покидающую тело, и называют внешней энергией, или особым излучением (*тэи фушэ*), или биоизлучением (*шэньу фушэ*), однако научно точное название дать ей еще рано.

Теория утверждает, что информация не может существовать без несущей энергии, т. е. без материи. Передается информация через пространство и время, она тесно связана с пространственно-временными характеристиками системы и может интенсивно влиять на эти характеристики системы и общие ей свойства. Объяснить информацию, базируясь на трех осях координат, крайне сложно: в трех координатах некоторые эффекты выглядят «странными». Один из таких эффектов – связь между частицами, простирающаяся на большое расстояние. И поскольку информация не может быть просчитана по координатным осям и количеству движения, ее можно назвать «непространственной». Однако она все же выражает пространственные свойства системы. Эти соображения важны при изучении роли сознания и сознательного воздействия при особых функциях¹⁵.

Библиография – 44 наименования.

¹⁴ Когда в китайской медицине говорится, что «печень порождает сердце, сердце порождает селезенку» и т. д., речь явно идет об энергетическом воздействии.

¹⁵ Составители сборника трудов конференции заголовки статьи заклеили, но не предложили ничего взамен. Однако он просвечивал сквозь наклейку.

Исследования в области гуманитарологии

Ван Сюби, Вэнь Цзунъюань

НИИ космической медицины и технологии

Исследования мы начали в 1982 г. по поручению Цянь Сюэсэня, хотя в то время сомневались, существуют ли объективно «особые функции» (*тэи гуннэн*), так как слишком уж они казались удивительными. Но практика – единственный критерий истины, постепенно сомнения исчезли. Например, человек, обладающий особыми способностями, может извлекать предметы из запаянной бутылочки, и это повторялось неоднократно.

Человек бесконтактно прерывает телефонную связь или гасит экран телевизора – что он при этом излучает? Обнаружено, что спектр излучения в процессе «выпуска работы» (*фа-гун*) отличается от спектра до и после «выпуска», это короткие волны, УКВ и микроволновое электромагнитное излучение в диапазоне 10-360 МГц, от -30 до -60 дБм. Электромагнитное излучение обнаружено не только у обладающих особыми способностями, но и у мастеров цигуна. У 70 % испытуемых в камере с нулевой магнитностью обнаружено изменение спектра магнитного поля, из них 80 % сохраняли измененное состояние после прекращения «выпуска работы». Излучения электрических и магнитных волн по частоте и мощности отличаются от подобных у обычных людей и зависят от настроения, состояния здоровья, степени усталости.

Под действием внешней энергии на поверхности клетки возрастает плотность электрических зарядов, ускоряется электрофорез, падает микровязкость, возрастает текучесть в клеточных мембранах, что сильно отличается от контрольных состояний. Влияние на рост микробов не обнаружено.

Библиография – 5 наименований.

Фотографирование умственных сил и особенности внешней *ци*

Чэнь Цзиньчуан, Сунь Чулинь

НИИ гуманитарии Геологического института Китая

Авторы изучали магнитное поле биологически активных точек (БАТ), его мощность, пространственное распределение. Обнаружено, что точка «зал печати» (*интан*) обычно имеет форму схемы великого предела (*тайцзи-ту*), точки «дворец труда» (*лаогун*) и «сто встреч» (*байхуэй*) – круг диаметром 1–1,8 см, их форма и размер устойчивы. Затем фотографировали, используя 27 черно-белых негативов в черных пакетиках, помещаемых на магнитный самописец. Таковы были начальные опыты.

Методика проста: помещают негативы прямо на БАТ или на расстоянии от нее, делают фотозлектрический экран из черной бумаги, металлической коробочки и пр. При работе в темноте можно не экранировать.

Очень важно психическое состояние испытуемого. Первое состояние (что можно назвать естественной формой) – когда человек расслабляется, входит в покой (*жуцзин*) и в рабочее состояние, при этом естественно начинает циркулировать внешняя энергия. Второе состояние – когда сохраняется покой, а внешняя энергия начинает циркулировать под управлением глубинных слоев сознания, что можно назвать формой, управляемой сознанием. В последнем случае могут возникнуть различные фигуры, вплоть до изображения заданного иероглифа.

Часто функционеры не могут описать словами свои действия, но во всех случаях им нужно сначала расслабиться, войти в покой, отбросить все посторонние мысли, войти в рабочее (функциональное) состояние, при этом на лбу начинает возникать экран. Путем регулировки сердца (психического состояния) и дыхания налаживают экран: от мутного досветлого, от неустойчивого до устойчивого. Когда сверху возникнет множество цветных пятнышек (фосфенов), можно сосредоточить внимание на выполнении поставленной задачи. Например, сжечь монету. Где бы монета ни находилась, ее нужно представить на экране на лбу, причем устойчиво. Затем представляют огонь, что он горячий, мысленно приближают огонь к монете и представляют, как пламя постепенно сжигает ее.

Если хотят в монете проделать отверстие, то «закрепив» ее на экране, обращаются к себе с просьбой: в заданном месте сделать отверстие. Тут же возникает орудие типа шариковой ручки с коническим кончиком и, как бы долбя, прокалывает коническое отверстие. Если хотят пробить два отверстия в монете у какого-то человека в руке, то возникает два шестигранных орудия, которые обоими концами долбят поочередно.

После стабилизации экрана нужно «согласовать» с ним фотопленку¹⁶ Для получения узора образ четко фиксируют на экране, а также световые пятнышки, излученные из БАТ «небесный глаз» (*тяньму*, «третий глаз»). При этом также необходимо, чтобы световые

¹⁶ В 1979 г. журнал «Изобретатель и рационализатор» № 9 опубликовал статью «Подсознание на фотобумаге» об опытах психиатра Г. Крохалева из Перми о фотографировании зрительных галлюцинаций стандартной фотокиноаппаратурой. Г. Крохалев имел дело с алкоголиками, которые, в отличие от обладающих особыми функциями, не управляют своим сознанием, не могут «настроиться» на пленку, при съемке в темноте возникающий образ прыгает по киноэкрану. Автор метода говорил, что у него проблема: как установить фокусное расстояние при съемке.

пятна от начала до конца точно концентрировались на поверхности фотоэмульсии, только тогда получится непрерывный узор.

Для съемки использовали герметизированную рентгеновскую пленку размером 3×4 см, с двусторонним нанесением светочувствительного слоя, в черной, довольно толстой светонепроницаемой бумаге, а кроме того, в упаковке из черного непрозрачного термопластика, вскрывали только в темном помещении. Во время эксперимента пленку держали в руке или помещали на каком-то расстоянии от тела. Когда испытуемый расслабится, войдет в покой и в рабочее состояние, негатив «согласовывают» с возникшим на лбу экраном.

Многолетние исследования внешней энергии показали следующее.

1. Внешняя энергия имеет своим компонентом, главным образом, особое электромагнитное излучение (или корпускулярный поток), что вызывает ионизацию светочувствительного слоя фотопленки. Причем на цветном негативе главным образом виден синий цвет, далее идут зеленый и фиолетовый. Что удивляет, фотографии, полученные в темном помещении, в черном светонепроницаемом пакете, в стальной коробке или за многослойным экраном в другом здании, в основном одинаковы¹⁷ Если иметь дело с обычным светом или электромагнитным излучением, то они не проникнут через многослойные экраны и не засветят пленку. Кроме того, нарушается закон прямолинейного распространения света. Опыт показал, что лучше всего иметь дело с рентгеновской пленкой или цветной пленкой чувствительностью 21 дин. По неизвестной причине использование высокоскоростной обрабатываемой пленки не дает хороших результатов.

2. То излучение во внешней энергии, что воздействует на светочувствительную пленку, часто четко сложным образом модулируется низкочастотным сигналом, модуляция происходит как по амплитуде, так и по частоте. Модуляционная волна по своей частоте – возможно, очень низкий вторичный звук, амплитуда и частота которого, вероятно, изменяется в зависимости от окружающей обстановки и сознательного регулирования. Ширина луча и его форма тоже закономерно изменяются в зависимости от ситуации. Все это означает, что внешняя ци обладает энергией, несомненно несущей обширную информацию. В 1981 г. НИИ высоких энергий АН Китая доказал, что излучение энергии тела человека несет информацию объемом в 10 тыс. мегабит, что совпадает с нашими данными.

3. Возбужденный поток внешней энергии напоминает лазерный луч: он хорошо фокусируется, имеет сильную мгновенную направленность, но может изменяться под действием сознания и воздействия прочих факторов. Некоторые цигунисты и обладающие особыми функциями могут излучать видимую энергию, могут прожечь светочувствительную пленку в том месте, где ее пронзил луч света, на цветной пленке проявить темно-красный цвет, постепенно переходя от обычного синего (через зеленый и желтый). Это напоминает эффект, возникающий при облучении предмета мощным лучом лазера.

4. Влияние сознания на излучение тройко. Во-первых, сознательное управление определяет все пространственно-временные особенности движения внешней энергии. При различных функциональных состояниях на тех же БАТ проявляются различные фотоснимки. Так, на точке «дворец труда» (*лаогун*) то возникает хаотический узор, то довольно правильный кольцевой, а то мысленно «написанный» иероглиф. Можно полагать, что различные узоры соответствуют разным уровням и состояниям сознания и функционального настроя. Путем глубинного сознательного регулирования отдельными параметрами можно одно функциональное состояние перевести в другое. Хаотический узор, образованный сознанием без возникновения магнитного поля, состоял из ряда сложных спиралей, соединенных друг с другом, а когда к сознанию добавлено магнитное поле, возник кольцевой узор из систематически расположенных пятнышек, причем внутри кольца пятнышки практически отсут-

¹⁷ Это как раз понятно: куда направлена мысль, там и происходит воздействие.

ствуют, налицо определенная упорядоченность. Хаотический узор, возможно, соответствует состоянию, возникающему после начального расслабления и вхождения в покой, а хаотический узор соответствует некоему цигун-состоянию, что для динамики математически описывается как хаос и фрактал. Полученный кольцевой узор можно рассматривать как некое возбужденное цигун-состояние более глубокого уровня. Переходы между базовым состоянием и возбужденным, а также между разными возбужденными состояниями можно осуществлять, регулируя определенные параметры, и есть возможность описать это математически. Можно предвидеть, что в какой-то день люди смогут найти важные параметры, определяющие особенности функциональных состояний и, устанавливая эти параметры, различать функциональные состояния, соответствующие разным уровням.

Во-вторых, роль сознательного регулирования также проявляется во влиянии на конкретные траектории движения и формы внешней энергии, ее концентрацию и рассеяние. То есть, одна БАТ при одном и том же функциональном состоянии, в общем, проявляется в виде хаотического узора, но интенсивность и толщина линий, конкретные траектории и другие тонкие особенности могут различаться. Опыт показал, что внешняя энергия обладает необъяснимой особенностью: избирательно концентрироваться под управлением сознания (мысль доходит – доходит энергия – проявляется эффект). Когда вначале изучали особенности форм внешней энергии на точке «дворец труда», то обнаружили, что рисунки, образующиеся на помещенных друг на друга негативах, совершенно разные, что необъяснимо с позиций известных видов электромагнитного излучения (радиоволны, ИК-, УФ-, рентгеновское излучение, видимый свет).

Профессор Чэнь Синь в одной из своих статей писал: «Сознание, возникающее в мозге, ... – важное средство регулирования функционального состояния тела». Поэтому мы считаем весьма важным выявить спектр излучения, способы его передачи и способы управления с помощью сознания – как в теоретическом плане, так и для практики. Поскольку крайне высока пространственная разрешающая способность мыслительных волн в их выборе и фокусировке (на двух сторонах рентгеновского негатива с двусторонним светочувствительным слоем много раз по отдельности проявлялись различные знаки), то, возможно, что на более тонких слоях – на клетках или даже на молекулах, атомах, кварках – создается «микромыслительный объект», который по необходимости с помощью мысли направленно изменяет микроструктуру кристалла или ДНК биологического объекта, создавая новые виды растений, животных или особые свойства и функции материалов (например, в опытах Сунь Чулиня: семена прорастают ускоренно, перезревшие яблоки снова становятся свежими, вареные яйца также становятся свежими)¹⁸

Все опыты с особыми функциями показывают, что без образования на лбу цветного экрана положительного результата эксперимент не дает¹⁹Экран возникал у испытуемого независимо от того, проводились ли опыты фотографирования контактно, на близком или дальнем расстоянии. На этом экране под действием явного или скрытого мысленного управления сканируются светящиеся точки собранной энергии, чтобы точно сфокусировать на поверхности специальной пленки. В этом случае форма узора становится в основном непрерывной. Если же не удастся от начала до конца сфокусировать на данной поверхности, то линии, возникающие на фото, могут иметь колебания по яркости, местами исчезать, прерываться. Поскольку поток света или корпускул последовательно воздействует на пленку, можно просчитать порядок возникновения линий узора. Иногда как будто многократно сканировано с

¹⁸ «В-третьих» в тексте отсутствует. Автор пытается энергию мысли приписать клеткам, атомам и вообще форменной материи, хотя с древнейших времен известно о творческой силе Логоса (в европейской культуре) и о различии между форменными и бесформенными объектами (в том числе в Китае). Именно творческая энергия Логоса, мысли, в Китае – *шэнь*, как иерархически более высокая сила, воздействует на физические объекты, имеющие форму.

¹⁹ Экран может возникнуть на макушке и в других местах головы.

наложением одного на другое, а иногда узор не полностью совпадает, что, очевидно, связано с глубиной вхождения в функциональное состояние, а также с качеством регулирования.

5. Сверхдальнее воздействие внешней энергии (ментальной волны), управляемой сознанием. Обычно считают, что поле тела человека (внешняя энергия), главным образом, окружает его слоем от нескольких до нескольких десятков сантиметров. Кирлиановские фотографии, изобретенные в СССР, это подтверждают. Однако тщательный анализ многих особых функций и наш метод фотографирования показали, что физические эффекты, вызванные внешней энергией, можно измерять на значительном расстоянии. Опыт фотографирования показал, что светочувствительность и эффект записи ментальной волны по своей интенсивности почти не зависят от расстояния, с расстоянием заметно не ослабевают. Одна испытуемая говорила, что может настроиться на негатив, помещенный на какую-то определенную БАТ ее тела, чтобы проявить светочувствительность, а может настроиться на реальную или воображаемую шариковую ручку или карандаш и на бумаге или негативе «написать» что-то, проявить узор. И это не все. Многие особые явления, ощущение и измерение на расстоянии, сгибание металлических предметов, их перемещение и прочие многочисленные факты показывают, что внешняя энергия в своих проявлениях не ограничивается окрестностями тела человека, но может уходить безгранично далеко²⁰ Советский биолог Лепешинская предложила теорию поля улырамикрочастиц, по которой вокруг всякого живого и неживого тела существует такое поле, составляя часть поля космического, с их взаимным влиянием (изменение одного влияет на другое). Таким образом, при определенных условиях внешняя энергия может воздействовать на дальнем расстоянии, мы это назвали сверхдальнодействием.

Нужно использовать проявления космической голографии и полное единение Неба и Человека для познания *поля тела человека и космического поля*. Космическое поле создано органическим сочетанием «тьмы вещей» Вселенной, и любые изменения отдельных предметов влияют на общее поле космоса, воздействуя в той или иной степени на другие предметы или явления. Это подтверждается такими фактами, как воздействие цигуниста на больного, возникновение магнитного эффекта на БАТ при воздействии обладающего особыми функциями.

6. Проницаемость и поглощение внешней *ци* (ментальной волны). Наши первые опыты фотографирования проводились без экранирования в темной комнате или в черном мешке. Позже негатив помещали в черный пакет, мешочек из черной пластмассы, черную коробку из-под негативов, пакет из свинцовой фольги – и во всех случаях четко возникали узоры. Значит, ментальные волны (внешняя *ци*) помимо видимого света или компонента, возбуждающего видимый свет²¹ также содержит невидимое ионизирующее электромагнитное излучение, воздействующее на светочувствительный слой. Однако это не известные ИК, УФ, рентгеновское, альфа-, бета-и гамма-излучения, поскольку, как отмечалось выше, внешняя *ци* отличается четкой избирательностью и фокусируемостью²² Это, безусловно, говорит о наличии неизвестного ранее особого излучения. Однако бывает, что на втором из двух наложенных одновременно негативов тот же рисунок получается бледнее, что свидетельствует о некотором поглощении и, вероятно, не очень связано с избирательностью мыслительного регулирования²³

²⁰ Автор здесь не разделяет поле вокруг тела человека и мысль, воздействующую на ту же энергию и прочее на расстоянии.

²¹ Дался ему этот видимый свет: засветить пленку может многое.

²² Речь, конечно, идет о мысли.

²³ Скорее всего, именно связано: был настроен на один негатив. Автор называет это «согласование».

7. Внешняя *ци* обладает четкими характеристиками корпускулярного потока. Движение внешней *ци*, судя по фото, очень напоминает «облачко дыма», «жидкость», «поток сверхмикрочастиц». Или как будто полоски нарисованы кистью, напитанной тушью, и лишь когда состоящая из микрочастиц тушь соприкасается с эмульсией, происходит засвечивание, а ближе и дальше зоны контакта засвечивания нет. Такое движение кисти, управляемое мыслью, обладает своей пространственной направленностью: если при движении сохраняется какая-то направленность, то при повороте, изломе ширина следа может измениться, что видно на фотографиях. Отсюда многообразие сложных узоров – в виде звездных лучей, зубьев пилы, волос, колен бамбука и прочего, напоминая китайскую живопись.

8. Цветное фотографирование показывает: некоторые мастера действительно могут видеть внешнюю энергию человека (ауру), имеющую характерные для него цвета и форму. У обычных людей в обычных условиях энергия (аура) рассеянная и очень маломощная, на фотографиях получают относительно равномерно распределенные мелкие пятнышки. В функциональном состоянии эти пятнышки под воздействием сознания могут стать более интенсивными, сконцентрироваться, постепенно возникает различие в плотности и интенсивности и движение по какому-то закону. Движение в зоне концентрации энергии может засветить негатив вблизи своей траектории, образуя различные знаки и узоры. На многих фотографиях видно: хотя пути движения энергии многообразны, однако большей частью образуется спиралевидный узор с разделениями и соединениями вновь. Возникают разные цвета, но синий явно превалирует. Удивительно, что при съемке в совершенно темной комнате возникают яркие цвета.

(Обнаружение спиралевидности – важный фактор, так как поток биоэнергии, по многим данным, в том числе и по наблюдениям за религиозными обрядами, имеет спиралевидный характер, движется по правилу буравчика, и вращение по часовой стрелке дает прилив энергии, против – отлив.)

9. Многократные опыты подтвердили, что функционер как будто имеет еще один вид системы наведения (как при наведении снаряда): способность автоматического поиска «цели». Если только до того непосредственно или опосредованно он имел контакт с предметом-целью и создал определенную «память», приобрел какую-то отличительную информацию, то он может следить за этой целью и влиять на нее, вызывая различные физические, химические или биологические эффекты. Например, мы положили негатив в черную коробочку. Функционер видел ее, но не знал точно, куда ее отнесли. На эксперименте он не только нашел ее, но еще обнаружил, что внутри находятся два негатива, написал на них разные иероглифы. Недавно мы лишь сказали функционеру, что негатив пленки «Фуджи» находится в такой-то комнате, не указав точно место, но он не только нашел цель, но успешно написал на ней заданный иероглиф²⁴

10. Безусловно, существует эффект резонанса. Демонстрируемые телекинез, телепатия, запись на расстоянии, мысленное фотографирование и прочие эффекты, очень возможно, связаны с каким-либо видом резонанса, как при передаче радиоволн, лишь частоты, вероятно, значительно выше и налицо сложная низкочастотная модуляция.

11. Внешняя энергия (сила мысли) обладает обращенным засвечивающим эффектом. Однажды случайно воспользовались полностью засвеченным черно-белым негативом, и после проявления на совершенно черном снимке появился узор из белых прозрачных знаков. Для проверки специально засветили цветную пленку («Фуджи», 2 дины), и Сунь Чулинь с помощью мысли воздействовал на негатив. После проявления возник четкий синий узор. Для объяснения, возможно, придется воспользоваться представлением о положительной и

²⁴ Для мысленного настроя нет необходимости «находить» объект, достаточно подумать: «тот предмет».

отрицательной энергии. Видимо, кроме обычного процесса засвечивания существует процесс «обращенного засвечивания» или «дезасвечивания».

Несколько слов о перспективности использования техники фотографирования поля человека. Ценность метода в прямой наблюдаемости эффекта, в богатстве получаемой информации, в доступности для каждого экспериментатора. Дальнейшие исследования будут направлены на использование материалов с большей чувствительностью и разрешающей способностью, на компьютерное изучение по трем осям координат, на изучение биологического и психологического состояния функционера в процессе той или иной работы, что может принести революционные изменения в дело диагностики болезни, лечения и оздоровления²⁵

²⁵ Статья местами написана сумбурно, путано, противоречиво, что затрудняло связный перевод.

Особые возможности человека и их физиологическая основа

Сун Кунчжи

НИИ космической медицины и технологии

За короткое для любой науки 15 лет методами довольно строгой науки исследовано множество явлений, возникающих в состоянии цигуна и особых возможностей, с позиций физиологии, биохимии и физических изменений. Гуманология заняла свое особое место среди других наук, прошла неустойчивый этап детства и вышла на законный путь развития по своим собственным законам. Ниже рассматриваются итоги пройденного пути и возможные перспективы.

1. Особенности особых функций человека

На сегодняшний день подтверждено объективное существование таких явлений, как особое узнавание иероглифов, особое перемещение, преодоление пространственного препятствия, особое зажигание, мысленная передача ощущений, особый возврат к первоначальному, особые диагностика и лечение. Эти различные явления имеют общие физические и физиологические особенности.

а) Физические особенности

Отделенность от тела (способность преодолевать расстояние). То есть объект воздействия при «выпуске работы» находится на расстоянии от функционера, но на нем проявляются особые эффекты.

По методике эксперимента образцы иероглифов помещали в черный бумажный пакетик, а функционер в условиях записи энцефалограммы, взявшись за уголок пакетика или положив руку сверху, мог различить иероглиф. Когда функционер извлекает из закрытой бутылочки таблетки лекарства или кусочки органического стекла, он их не касается, и мало того, извлекает даже в том случае, если исследователь полностью зажимает бутылочку своими руками. Функционер может через органическое стекло прожечь отверстие в купюре и т. д. Всё это с отделением от тела.

Эффект расстояния. Обнаружено, что чем объект ближе, тем эффективность воздействия выше. В 1988–1989 гг. функционер товарищ Чжан Баошэн (Чжан Богатый Победитель) извлекал предметы из особо большого сосуда с расстояния более 30 см, эффективность составила 30 %. Если же сюда включить случаи, когда он не настраивался и отказывался действовать, то еще ниже. Но когда Чжан имел дело с медицинским пузырьком или специальным экспериментальным сосудом диаметром 5 см, который можно держать в руке, эффективность резко возрастала. За 7 месяцев в 1984 г. он 19 раз демонстрировал такие опыты по преодолению пространственного препятствия, эффективность – 100 %. Главным образом, извлекались таблетки из пузырька, в запечатанный конверт помещались монеты, обертки от конфет. В этих опытах успешными были 18 из 34-х. Причины неуспеха разные: мешали фотографирование, видеозапись, сложность эксперимента. Например, извлечение электрод-

ной кнопки из бакелитовой коробочки толщиной стенки 5-10 мм, помещение туда резинки объемом 1 см³. Эту коробочку поставили на футляр от кинокамеры и вели непрерывную съемку. После десяти неудачных попыток трижды подряд функционеру сопутствовал успех.

С узнаванием иероглифов аналогичная ситуация: если сразу не удастся, то образец кладут на руку, помещают перед носом или лбом, сокращая расстояние до органа восприятия.

Направленность. В сентябре 1987 г. в пузырек поместили таблетки лекарства в красной сахарной оболочке, сверху прикрыли ватой, поверх ваты положили 7 пластмассовых пластинок диаметром 2 см, на самом верху – большую придавливающую пластинку из оргстекла, всё это прижали пружиной, закрыли пузырек пробкой и закрутили крышкой из твердой пластмассы. Функционер спросил: что извлекать сначала? Поскольку таблетки лекарства были на самом дне, экспериментатор предложил начать с них, что и было сделано без повреждения упаковки. В других опытах Чжан Баошэн извлекал в предлагаемом ему порядке мелкие предметы из смеси, помещенной в сосуд. В монете, помещенной в бутылочку из оргстекла, Чжан смог прожечь отверстие диаметром примерно 1 мм, не повредив оргстекло. Опыты показали высокую направленность воздействия.

Топологичность. При особом узнавании иероглифов и при смотреии сквозь стены можно четко выявить топологичность. Внешние объективные обстоятельства соответственно отражаются в головном мозге функционера, подтверждая наличие пространственной связи между внешними явлениями и структурами мозга. Еще раз показано, что энергия ци между человеком и целевым объектом также должна передаваться путем топологических отношений, что подтверждается рядом исследований, особенно в экспериментах по передаче чувств на расстоянии: образ или иероглиф в мозге передающего может точно отражаться в мозге воспринимающего, подтверждая наличие топологической передачи между ними, которая состоит из трех этапов: излучение, перемещение в пространстве и прием. Подросток Яо Чжан, например, не раз выжигал на бумаге образы, имеющиеся у него в мозге: иероглиф «заяц», знаки +, – и др.

б) Физиологические особенности

Повышение упорядоченности в умственной деятельности. Дин Е, обладающий особыми способностями, в десяти экспериментах по узнаванию (перцепции) и телекинезу 8 раз добивался успеха. При закрепленных электродах энцефалографа в первый экспериментальный день правильно узнал один образец, четыре дня узнавал по два, за три дня узнал по три, всего 18 образцов. На самом большом образце было 12 иероглифов, составляющих выражение: «максимальная скорость движения не может превышать скорость света». При начале особого узнавания общая мощность по всем частотам явно статистически возростала по сравнению с контролем, при этом падает энтропия. При телекинезе и преодолении пространственного препятствия, проводимых тов. Чжан Баошэном, повышение количества движения на энцефалограмме также очень четкое.

Данные опыты показали, что интенсивность работы мозга повышается, но его деятельность сосредотачивается в области низких частот, конкретно на определенном участке²⁶В области пространственной концентрации наблюдаются индивидуальные различия: Дин Е концентрировался в области переднего мозга, а Чжан Баошэн – в области лба, затылка, висков. Эта концентрация относительная: мощность на энцефалограммах в зонах вне концентрации также возростала, хотя и медленно.

Ощущения возникновения экрана в мозге и особых движений энергии в теле. При особой перцепции все функционеры подчеркивали: явления внешнего мира отражаются на

²⁶ Обычно активизируется дельта-ритм.

экране в головном мозге. Экран мгновениями возникает перед лбом, и истинны лишь те иероглифы или образы при перцепции, что появляются в эти мгновения. В опытах по телепатии экран должен возникнуть не только у принимающего, но и у передающего, это гарантия точности передачи и повышения правильности приема. Время передачи и приема также показывается на экране. Когда функционер кончит действовать, в мозге тоже должен возникнуть экран, однако появившийся на нем объект окажется соответственно измененным – лишь в этом случае особая функция может проявиться. Товарищ Чжан не раз рассказывал, как после преодоления пространственного препятствия на его экране из внешнего мира появлялся пузырек от лекарства, и лишь когда в этом образе возникают трещины, из реального пузырька могут быть извлечены объекты. Дин Е после одного эксперимента с узнаванием иероглифов почувствовал, что от мозга и живота к ногам идет тепло, затем возникло ощущение света, быстро сконцентрировавшееся перед грудью, образуя световой столб, который неожиданно рванул вперед, выхватил бумажку с иероглифами из бумажного пакетика, а в головном мозге увиделось, что в световом столбе возникли иероглифы. Так иероглиф «перелетел» из пакетика на экран. Ощущение тепла, превращающегося в свет, возникает не часто. Если же к этому готовиться, повторять подобные эксперименты, то такое ощущение постепенно исчезает совсем, но возникает вновь, если проводить более сложный эксперимент. У Чжан Баошэна в сложном эксперименте с перемещением крупного предмета было схожее явление: на ладонях появились капельки пота и ощущение интенсивного жара. В пяти опытах с Чжаном кардиограмма не показала значительных изменений. Частота сердечных сокращений при покое, работе, успехе и восстановлении менялась значительно: с 64 до 112 ударов в минуту, но во время «выпуска работы» не обнаружено особых отклонений. Это показывает, что в состоянии особого функционирования по сравнению с ощущением экрана в мозге изменения метаболизма не очень четкие.

Особые функции можно развить и усилить. Ряд исследований посвящены работе среди детей и подростков. Если тренировать постоянно уже имеющиеся способности, то они усиливаются. Так, Чжан Баошэн с 1983 г. экспериментирует со всё более крупными сосудами, начинал с диаметра 3 см, дошел до 4–5 см и более крупных. Начинал с мелких пиллюль и дошел до кусочков стали в несколько десятков грамм и деревяшки весом 85 г. В 1987 г. не мог извлечь монету из двухслойного прозрачного цилиндра из оргстекла, а в 1990 г. смог это сделать. Скорость подготовки также возросла: первоначально требовалось до 7–8 часов, а в 1985 г. достаточно было часа. Поскольку обстановка стабилизировалась, эксперименты и демонстрации проводились постоянно, то постепенно развились способности зажигать, разрушать, восстанавливать и пр.

Некоторые функционеры не умели как следует управлять своими особыми функциям, демонстрировали только разрушение – например, поджигание. Тренировка позволила им научиться узнавать иероглифы, двигать предметы и пр.

Конечно, если долго не пользоваться особыми способностями, они могут ослабеть. Обычно в конце и начале года опыты и демонстрации не проводятся, и с началом их в марте требуется 1–2 недели на восстановление.

2. Физиологические основы особых функций

Особенности особых функций говорят о том, что проявляются они через какую-то среду. Однако, судя по характеру топологии, проявляющейся при передаче информации, это не диффузная передача, вызванная градациями концентрации, а геометрическая передача волн. Исходя из современных знаний, мы предполагаем, что посредником служат электро-

магнитные и акустические волны, по крайней мере их нельзя отбрасывать²⁷ Вопрос только в том, как эти волны возникают в теле и как они излучаются.

а) Клетки – источник функций, ключ к возникновению особых функций – согласованность работы клеток. Колебания составляющих клетки – атомов, молекул и пр. – образуют волновое поле, состоящее из электрических, электромагнитных и механических волн, которое может передаваться вовне. И наоборот, клетка может воспринимать извне подобные волновые поля, что влияет на ее функционирование. Особые функции – это та часть функций клетки, что проявляются вне организма, а остальные – базовые функции клетки: метаболизм, размножение и пр. И те, и другие важны для жизни, они взаимодействуют друг с другом. Колебания клетки и всего организма, не смотря на свою важность, находятся вне внимания современной физиологии и цитологии, исследования ограничиваются электромагнитной и корпускулярной биологией, что не связано с особыми функциями.

б) Результат первичной согласованности клеток – нулевая линия. Если статистический результат действия колебательного поля клетки проявляется вовне, то три соседних клетки могут образовать одну линию, поля клеток складываются, тогда мощность поля в поперечном направлении равна нулю, а в продольном зависит от расстояния. Возможно, такие линии и есть энергетические продольные и поперечные энергетические каналы (*цзинло*). Вокруг каждой живой клетки многоклеточного организма существует линия нулевого потенциала. Несколько соседних клеток вокруг могут иметь несколько линий нулевого потенциала или каналов, о чем писал в своей статье Сун Кунчжи.

Согласно принципу независимого действия поля, между тремя группами соседних клеток тоже могут существовать линии нулевого потенциала с относительно большой продольной разностью потенциалов. И поскольку поле колебаний многих клеток в данной точке сливается, его положительная проводимость может стать более четкой. На макроуровне такая линия имеет низкое электрическое сопротивление и высокий электрический потенциал, а в поперечном направлении потенциальная энергия минимальна. Поскольку такие структуры распространены повсеместно в большом количестве, соединяя все клетки друг с другом, то передача по ним информации может обеспечиваться топологически. Это также связь между клетками, которая может обеспечить отрывание колебаний от тела. Именно это служит важным условием для того, чтобы линия нулевого потенциала могла стать средой в теле, по которой передаются особые функции. Служат ли такие линии продольными и поперечными каналами (*цзинло*), еще нужно определить экспериментально.

Мы провели опыт по моделированию последовательного соединения трех элементов, подавали постоянное напряжение разного потенциала, сигналы разной формы и измеряли ток и напряжение на средней линии и на периферии. Обнаружили по центру линию с хорошей проводимостью, низким сопротивлением и высоким напряжением, где электроток может быть на треть или на половину выше по сравнению с периферией.

Передача сигнала по нервам имеет внутренний характер, информация идет от клетки к клетке, контактирующих друг с другом, а передача по *цзинло* – внешняя, вокруг всех живых клеток существует передача по *цзинло*, внешнее поле многих клеток складывается и может передаваться наружу.

в) Мысленное управление деятельностью каналов – закон динамического преимущества. Хотя между клетками повсеместно существуют линии нулевого потенциала поля волнового движения, однако длины линий, мощность передаваемой энергии, одновременное параллельное задействование линий у людей сильно различаются. Для активизации и повы-

²⁷ Ситуация напоминает проблему со вкусами: о вкусах не спорят, но по вкусам человека явно виден уровень его развития. Энергии влияют друг на друга и по низшим (электромагнитным) можно отдаленно судить о высших – энергии биополя или, тем более, мысли.

шения мощности потока энергии требуется тренировка. Кроме того, необходимо соблюдать закон динамического приоритета: концентрируя сознание на каком-то участке тела, побуждают его к преимущественной деятельности по сравнению с другими участками. Можно также полностью расслабиться, но проявить преимущественную физиологическую активность на каком-то участке тела.

На 96-ти лицах, обучавшихся 2–3 года цигуну, и 15-ти, взятых для сопоставления, изучали электрическое сопротивление и микровибрацию кожи в точках «зал печати» (*интан*), «центр запаха пота» (*таньчжун*), «море ци» (*цихай*) и «дворец труда» (*лаогун*), а также вторичный звук у точки «дворец труда». У лиц, находящихся в цигун-состоянии, когда мысль хранится в нижнем поле пилюли (*ся даньпянь*) или в точке «дворец труда», обнаружено, что зона концентрации сознания относительно возбуждена, кожное сопротивление понижено или повышена амплитуда микровибраций кожи, а в зонах вне концентрации электрическое сопротивление кожи повышается или микровибрации понижены. Когда же из точки «дворец труда» излучается внешняя энергия, вторичный звук здесь повышается по амплитуде. В нашем институте исследовали 31 мастера цигуна, 38 тренирующихся и 17 человек для сопоставления – смотрели, как изменяется ток крови в состоянии цигуна и имитирующем состоянии цигуна. Методом сопротивления записывали количество крови, выходящей при каждом ударе из сердца, протекающей в мозге, в руках, ногах и в области нижнего поля пилюли. Когда мысль хранили в точках «сто встреч» (*байхуэй*), левый «дворец труда», левый «бьющий родник» (*юнцюань*) и др., ток крови в мозге и конечностях явно повышался.

Конечно, процессы при использовании цигуна отличаются от используемых при особых функциях. Главное отличие в том, что мастера цигуна еще не могут явления внешнего мира топологически отразить в коре головного мозга, построить в мозге экран, и даже если возникает какое-то свечение, не могут сформировать четкий образ и, тем более, не умеют излучать этот образ во внешние тела, создавая тонкую особую функцию для приведения в движение (для телекинеза). Однако между ними не граница, а непрерывная линия, постоянные цигун-тренировки развивают особые функции.

Понижение энтропии в пространственных структурах, наблюдаемое в состоянии особых функций при снятии электроэнцефалограммы, говорит о явном повышении мощности переднего мозга или других зон мозга. При такой преимущественной активизации одной зоны другие зоны мозга в состоянии особых функций также активизируются, но в меньшей степени. Такая форма динамического приоритета, с одной стороны, усиливает передающие функции продольных и поперечных каналов – дальность, направленность, мощность – а с другой, может регулироваться высшей нервной деятельностью ЦНС. Таков закон, касающийся среды для излучения, проведения и усиления. Конечно, регулирование деятельности каналов цзинло системой высшей нервной деятельности может иметь более высокий и сложный характер и касаться, например, частоты, фазы, синхронизации, концентрации в каналах.

Библиография – 18 наименований.

Экспериментальные исследования особых функций человека

Группа научного исследования информации человеческого тела факультета электронной техники Фуданьского университета (Шанхай)

Последние 10 лет мы вели исследования в области оптических явлений, телекинеза, телепатии и прочего, о чем сообщалось в журналах «Исследование особых функций человека» и «Гуманология Китая».

1. О методике изучения особых функций

Так как при исследовании особых функций современными приборами часто обнаруживается, что записанное самописцами – результат вольных или невольных ошибок функционера, мы для изучения одного явления пользовались разными методами. Например, при особом узнавании иероглифов происходит параллельное засвечивание фотопленки. Вопрос: что засвечивает – обычный свет или неизвестное излучение? Чтобы это выяснить, вокруг образца помещали светофильтры, фотобумагу разного цвета, цветные и черно-белые негативы, алюминиевую фольгу и пр. Выявили, что от обычного света отличий нет. Для обнаружения источника света делали образцы из цветной фотобумаги и светофильтров красного, зеленого и желтого цветов, облучали их солнечным светом, люминесцентной лампой, натриевой и ртутной лампой, экспериментировали в темноте и выявили, что засвечивающее негатив или фотобумагу – это видимый свет.

Далее возник вопрос, что общее и различающееся при обычном и особом перемещении. Разработали различные экспериментальные методы: написание, изготовление пластических форм, изгибание свинцовой проволоки в особом состоянии и пр. Выявлено: при особом перемещении обязательно имеет место обоюдный контакт и возникает силовое воздействие. Для измерения величины этой силы использовали тепловые и механические весы, пьезокристаллы, однако оказалось, что это некая «пустая» сила: ее характер не позволил выявить какую-либо величину в пределах возможностей приборов. В этом отличие от обычного перемещения предметов. В опытах по телепатии (по-китайски: при «мысленной передаче ощущений» – *сывэй чуаньгань*) выдвинуто и подтверждено на опыте предположение, что с помощью «эффекта экрана» передается лишь зрительная информация (знаки, образы), а прочая – звуковая, вкусовая и др. – сначала должна быть переведена в зрительную²⁸

Вопрос: как засвечивается видимым светом фотобумага в черном пакете? Или особые функции позволяют светонепроницаемые материалы превращать в прозрачные, или функционер извлекает бумагу на свет, или существует особое излучение, воспринимающее световую информацию и проводящее через непрозрачные преграды, и пр. Это требуется изучить.

2. Видеозапись процесса движения при телекинезе

Все участвующие в экспериментах исследователи и наблюдатели имели следующий опыт: в мгновение завершения эксперимента, например, по излому спички в стеклянной

²⁸ Возможны и другие каналы передачи телепатической информации, кроме как через экран.

трубке, они ощущали некоторое помутнение сознания; приходят в себя, смотрят – спичка уже сломана. Так создалось представление о телекинезе как о некоей тайне, для разрешения которой решено использовать видеозапись.

Еще в 1983 г. в Пекинском пединституте с помощью микрооптической аппаратуры фотографировали особое изгибание спичек, особое перемещение предметов и т. п. В 1987 г. мы решили воспользоваться обычной промышленной аппаратурой для съемки особого изгибания свинцовой проволоки, пластического формования и написания. В 1990 г. мы прочитали об использовании в НИИ космической медицины и технологии высокоскоростной фотосъемки в процессе телепортации лекарственных таблеток, незасвеченной фотобумаги сквозь стенки стеклянного пузырька. Поскольку опыты проводились разными способами и разными людьми, напрашивался вывод, что явление существует реально.

В наших опытах (как и в других) ни функционер, ни присутствующие наблюдатели и экспериментаторы не видели положение образца, на который направлен лишь объектив камеры. В первом случае образец вместе с микрооптической видеокамерой помещали в закрытый темный ящик, а во втором в открытый ящик из пенопластика, освещаемый лампой дневного света. Однако освещение, видимо, никак не повлияло на эксперимент. В опытах по извлечению из пузырька, судя по фото, функционер внимательно наблюдает за процессом прохождения через стенку и, вероятно, никак не может повлиять на съемку. Следовательно, повлиять могут только наблюдатели, рассматривающие экспериментальные образцы. Это явление того же порядка, что и при наблюдении промежуточных процессов телекинеза.

Можно предположить, что между функционером и наблюдателями существует некая внутренняя связь взаимодействия. Мысли, безусловно, могут передаваться, и нельзя исключить взаимного влияния. В связи с обычной у людей скрытностью функционер, входя в особое состояние, подсознательно излучает информацию, запрещающую проникать в его тайну, в результате нервные каналы у наблюдателей временно теряют нормальную работоспособность, отсюда и ощущение помутнения сознания. Проверить воздействие функционера на зрительное восприятие можно по изменению альфа-ритма мозга, различающегося при открытых и закрытых глазах.

В наших экспериментах на видеопленке появлялась тень рук самого функционера, как будто он ими действовал обычным способом, хотя он воздействовал только мысленно.

3. Развитие особых функций у молодежи

В 1982 г. в процессе обучения четырех молодых людей обнаружено, что особые функции развиваются так же легко, как у детей. В 1986 г. была создана учебная группа из 11 человек 18–20 лет разного уровня образования. Занимались в подвале школы с 12 до 13 ч ежедневно в течение 18 дней. Обучали «угадывать» двух-трехзначные цифры, иероглифы, написанные на картонке, помещенной в разные коробочки и пр. Эти и дальнейшие опыты показали, что начинает получаться через 4–5, максимум 10 занятий. По описанию учеников, на лбу возникает экран, а на нем – две цифры из образца, что держат в руке, – это уже говорит об успехе в обучении. Не было ни одного не овладевшего, а это означает, что особые функции представляют собой скрытые у каждого возможности, утраченные в процессе развития общества, но легко восстанавливаемые при тренировке.

У функционеров после опытов часто кружится голова, «распирает» ее, в теле чувствуется усталость, поэтому проводили лишь 4 опыта в неделю, каждый раз не дольше часа. Некоторые считают, что нельзя подходить одинаково к физическому и умственному труду, а особые функции – возможно, представляют собой умственный труд более высокого уровня. Мы еще мало об этом знаем, поэтому особенно не распространяем обучение среди младших

школьников. И вообще, хотя мы не делаем тайн из наших методик, но всё же настороженно относимся к широкому их распространению, поскольку неизвестно, что это даст обществу.

Библиография – 15 наименований.

Развитие скрытых возможностей человека, развитие 4-й медицины

Ян Хунсян

Мединститут Внутренней Монголии

Знаменитый ученый Цянь Сюэсэнь говорил: «Гуманология должна обратиться лицом к медицине... Нужна 4-я медицина: развивать особые функции, отсутствующие у обычных людей, я ее называю сверхмедициной. Мы должны преодолеть себя, создать людей, превосходящих Бога по творческим возможностям». Для исследований в этой области важнейший источник – китайская и вообще народная медицина. Изучая ее современными методами, обобщая, можно создать базу для 4-й медицины. С другой стороны, поскольку гуманология – наука о человечестве, находящемся в космическом пространстве, для изучения этой сложной открытой макросистемы и, главным образом, человека, обладающего сознанием, и различных функциональных состояний необходимы исследователи, обладающие паранормальными функциями, и функционеры, владеющие различными особыми функциями. Ниже приведены итоги работ за 10 с лишним лет.

1. В гуманитарных исследованиях необходимо опираться на медицинскую практику

С 80-х годов обнаруживалось всё больше и больше странных явлений, необъяснимых с позиций современной науки. Включившись в исследования, мы пользовались методами китайской и западной медицины, народными средствами, средствами современной науки. В больнице отобрали 132 больных, страдающих 32 болезнями, обследованных современными методами, после чего была проведена особая диагностика. Точность составила 84,09 %. Для диагностики использовали проникающее сканирование взглядом, непосредственные ощущения, анализ ощущений тела, прямое наблюдение с диагностированием, дистанционное определение. Мы изучали и «мгновенную реакцию», и «эффект экрана», следили за психическим и умственным состоянием функционеров, при диагностике и лечении – за влиянием окружающей обстановки и пытались качественные характеристики перевести в количественные.

13.10.1990 г. впервые обнаружили, что пластинка из сверхпроводящего материала системы висмута после преодоления пространственного препятствия изменила свойства: прозрачность заметно уменьшилась, характерный для сверхпроводящих материалов пик исчез. Мы отбирали разных функционеров. Закупоренный в стеклянный пузырек сверхпроводящий материал давали им в руку, и когда функционер входил в особое состояние, происходило воздействие. Затем проводили термоанализ. Обнаружили возникновение четырех четких пиков на кривой ДТА, что говорит о потере веса. Работая с разными функционерами, выявили, что они могут вызывать изменения в структуре сверхпроводников. Так, полоски из некристаллических сплавов кобальта, никеля и циркония, а также палладия, титана и кремния сплывались и изогнулись. Рентген показал, что некристаллическая структура перешла в кристаллическую.

С 1991 г. с разными функционерами велись опыты по извлечению лекарств. После извлечения в центре ладони можно видеть желтый вязкий налет. Резкое китайское лекарство тут же отбрасывалось в сторону. Вес лекарства в десятках опытов колебался от 2 до 9 г, по форме – большей частью шарики, иногда – полоски, мягкие по консистенции, время извлечения 4-40 мин, и чем дольше извлекалось, тем лекарство было жестче. Цвет лекарства у разных функционеров разный, форма, вес и размер также различаются. Тут же проводился анализ, это в основном лекарства китайской медицины. Перед лицом пациента извлечение лекарства ускоряется. Анализ показал, что состав большей частью соответствует потребности пациента. После успешного извлечения лекарства у функционера радостно бьется сердце, доходя до 100–140 ударов в минуту, температура ладоней снижается на 3–5 °С, иногда выделяется белковая моча.

В руках функционера на глазах наблюдателей за минуты или даже секунды распускались бутоны цветов. Функционеры также стимулировали рост ростков фасоли в мерной колбе, количество излучаемых фотонов растениями при этом возрастало в 4–7 раз. Изучение механизма этих явлений позволит ускорить рост растений и урожайность сельхозкультур.

Реальность превосходит смелые мечты. Однако приходится уточнять методы экспериментов, чтобы победить скептиков.

Товарищ Чэнь Синь считает необходимым изучить следующие 4 стороны функциональных состояний человека.

1. Законы и механизмы различных функциональных состояний.
2. Отличия и общее у различных состояний, особенности и физиологический смысл состояний.
3. Процессы перехода из одного функционального состояния в другое и факторы, позволяющие управлять функциональными состояниями.
4. Физические, химические, биологические и медицинские эффекты, вызываемые этими состояниями.

2. Для развития гуманологии необходимо создать собственную базу способных людей

Цель гуманологии – открывать тайны человека, раскрывать скрытые возможности, которые позволят повысить спортивные достижения, усилят умственные способности, разовьют особые функции. Поэтому одна из задач исследователей – найти людей, которые смогут воспитывать, обучать функционеров, повышать их силу и возможности. У Китая в этом плане большое преимущество: есть много мастеров цигуна и особых функций. Однако выявлено их по стране недостаточно, живут они рассеянно, так что зачастую невозможно непрерывно продолжать исследования. Поэтому хорошо было бы создать научную базу, где собрать функционеров, обладающих различными способностями.

У многих обладающих особыми функциями способности проявились в юные годы, они несколько отличаются от обычных людей своим жизненным опытом, имеют своеобразное психическое состояние, не воспринимают современную систему образования и методы обучения, поэтому уровень грамотности у них низок, не удовлетворяя требований исследователей. Создание особого центра разрешило бы эту проблему. В идеале исследователи должны сами обладать особыми функциями, мы ведем такую работу, готовим людей.

Особенности структуры сети пяти стихий и ее компьютерное моделирование

Ян Цзяньхуа, Линь Шухуан, Чжан Чжигуан

Академия гуманитарных наук Китая НИИ жизненной
информации Столичного пединститута

Профессор Цянь Сюэсэнь призывал освободить теорию китайской медицины от инь-ян и пяти стихий, а на многотысячелетней ее практике на начальном этапе строить гуманитарологию. Но прежде чем освободиться от этих теорий, следует познать их суть, рассматривая с позиций современности. Поэтому одновременно с «освобождением», как мы надеемся, будет происходить развитие, перестраивание, обновление.

В последние десятилетия инь-ян и пять стихий (*усин*) изучались системно, однако большей частью на уровне логического анализа. Авторы пошли дальше, рассмотрев структурные особенности.

Учение о пяти стихиях возникло примерно 3 000 лет назад и к середине I тысячелетия до н. э., когда при переходе к феодализму народ отбросил родовую религию и веру во власть духов²⁹ началось быстрое развитие науки, техники, общества, экономики; учение о пяти стихиях к этому времени полностью созрело. С самого начала оно было связано с медициной (хотя относилось ко всему в природе и в человеке), а в конце концов стало основным столбом теоретической медицины, описывая физиологию, патологию, свойства лекарств, связь человека с природой, указывала методику диагностики и лечения. Начиная с опиумных войн (XIX в.), появились противники китайской медицины, считающие теорию пяти стихий «мистикой». Однако пять стихий выжили в борьбе, и возникает вопрос: почему?³⁰

1. Анализ особенности структуры сети пяти стихий

В учении о пяти стихиях, *усин*, «у» – цифра 5, говорящая об отношении к свойствам материи, т. е. к «дереву, огню, почве, металлу, воде», а «син» (по-китайски «шаг, ход» – М.Б.) говорит о связи между четырьмя видами движений, т. е. о порождении (*шэн*), подавлении (*кэ*), использовании случая (*чэн*) и раскаивании (*хуэй*). Здесь первые два – нормальные связи движений, а последние – аномальны. Объединяя пятерку и четверку, получают модель *усин* – пяти стихий. Это сетевая структура, узлы сети $N = \{\text{дерево, огонь, почва, металл, вода}\}$. Для удобства назовем узлы факторами.

В нормальных условиях каждый фактор имеет два входа: «порождение меня» и «подавление меня» и два выхода: «я порождаю» и «я подавляю». С другими факторами также возникают связи порождения и подавления. Порождающее – «мать», порожденное – «дитя».

²⁹ Хотя верования менялись или развивались, вера в духов не исчезала никогда. Точнее, не вера, а общение с духами (что такое «духи» – вопрос остается открытым). Так, герой романа Кэ Юаньлу «Новый век», человек современный, цигунист (или обладающий особыми функциями) считает, что при работе с маятником отвечают духи (см. журнал «Цигун и спорт», 1994, № 4, с. 9).

³⁰ Следует учесть, что в пятиугольнике соотношение между диагональю (например, от стихии «дерево» до стихии «почва») и стороной (например, между «деревом» и «огнем») равно золотому сечению: 1,618... Так что налицо лишь «мистика» золотого сечения.

Использование случая – это преодоление, ограничение нормы, а раскаивание – это противоподавление, возникающее, когда «у меня сила, а у него слабость». Каждый фактор в этой схеме влияет на все остальные, обеспечивая беспрепятственное прохождение информации. Между любыми двумя факторами отсутствует контур непосредственной обратной связи, для этого нужно пройти более чем один промежуточный фактор. Например, между «деревом» и «огнем» существуют такие контуры обратной связи: дерево-огонь-металл-дерево, дерево-огонь-почва-металл-дерево и дерево-огонь-почва-металл-вода-дерево, где сочетаются как порождения, так и подавления.

Связь между любыми двумя факторами имеет направленность, определяемую состоянием факторов. Например, только если «дерево» находится в нормальном состоянии, оно может преодолеть «почву», обратное воздействие невозможно. Если же «почва» находится «в расцвете» относительно «дерева» или же «дерево» «в недостатке», тогда «почва» будет «сожалеть» о дереве, а воздействие также будет необратимым. Такова эта сложная открытая макросистема в человеке. Система целостная, изменение любого фактора влияет на всю систему. Находясь в норме, система устойчива благодаря порождениям и подавлениям. Если же, например, «металла» будет слишком много, то он может «воспользоваться случаем» и подействовать на «почву» и «сожалеть» в отношении «огня»; тогда и «почва», и «огонь» окажутся в недостатке, что повлияет на «дерево» и «воду».

Открытость системы заключается в соответствии пяти стихий человека пяти сезонам, направлениям, энергиям *ци*, превращениям, вкусовым ощущениям и пр. Эти связи с природными факторами используются в китайской медицине для диагностики и лечения.

Хотя количество возможных состояний факторов велико (это наполнение, или процветание – *шэн*, прочность – *цян*, изобилие – *лун*, пустота – *сюй*, истощение – *шуай*, крайность – *ци*, порождение – *шэн*, возрастание – *чжан*, угасание – *си*, подъем – *шан*, падение – *ся*, сохранение – *цзан*, ранение – *шан*, победоносность – *шэн*, гибель – *ван*, баланс – *пин* и др.), однако, грубо говоря, они укладываются всего в четыре: процветание, истощение, баланс и гибель, причем баланс – нормальное состояние, процветание и истощение – аномальное; баланс и гибель – полюса.

2. Изучение сети пяти стихий путем компьютерного моделирования

Главные проблемы при этом – определение состояния и выражение его количественно. На данном этапе не брали конкретный объект, исследовали лишь свойства данной системы.

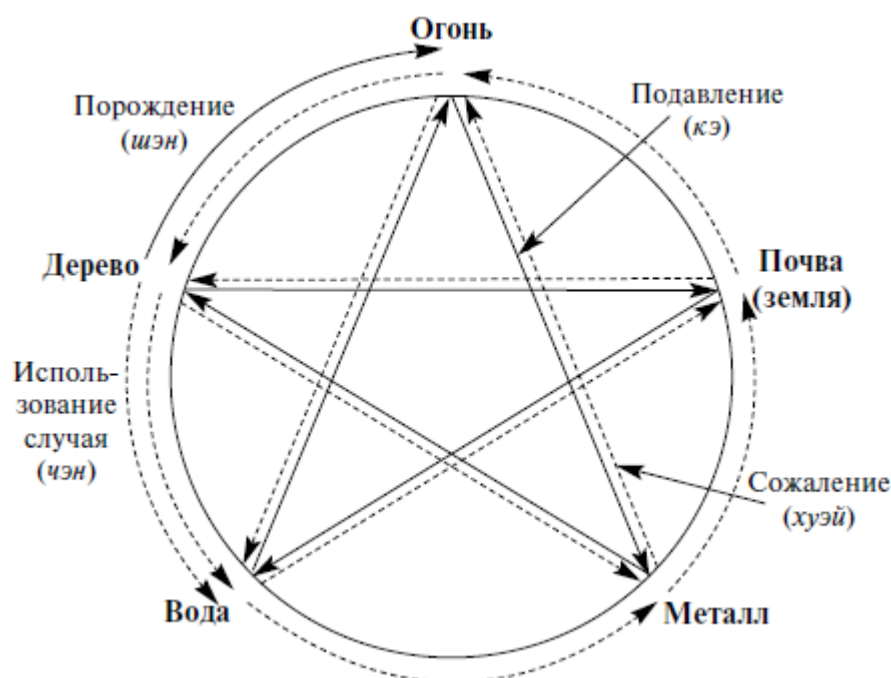
Рассматривали соотношения между факторами, приводящие к указанным четырем действиям: порождение, подавление, использование случая и сожаление, а также рассчитывали условия для нормализации состояния схемы. Выявлено, что модель обладает абсолютно хорошей устойчивостью, не требующей специального регулирования³¹. Об этой способности к равновесности в китайской медицине сказано: «инь подравнивается, ян скрывается»³². При воздействии на один из факторов, приводящем к резкому избытку или недостатку, четыре указанных действия влияют на остальные 4 фактора. Как сказано в теории китайской медицины: «При болезненном изменении происходит передача изменений». Например, исходят из того, что при болезни печени «дерево» и «огонь» в расцвете, болезнь может передаться селезенке – «почве», может «с сожалением» передаться легким

³¹ Это было ясно с самого начала, поскольку на 5 возбуждающих факторов (порождения) приходится 5 тормозящих (подавления). Если бы были только первые, то система непрерывно бы ускорялась, раскручиваясь, а только вторые не дали бы системе возможности двигаться.

³² Символом инь здесь может быть ямка, а ян – бугорок. Когда ямка «подравнивается», она перестает быть ямкой, так же исчезает бугорок.

– «металлу», а также повлиять на сердце – «огонь» и почки – «воду». Моделирование подтвердило это. На модели также было видно, что воздействие измененного фактора на другие факторы зависит от состояния последних. Однако, как показали эксперименты, когда сеть находится в аномальном состоянии, сеть не может полностью противостоять воздействиям, опираясь лишь на особенности структуры и на связи между движениями, и только добавив соответствующие возможности для регулирования, можно придать сети настоящую сопротивляемость и возможность восстанавливать нормальное состояние. Об этом не говорится в древней медицине. Необходимо также помнить, что учение о пяти стихиях не охватывает всех сторон физиологии и патологии³³.

Схема пяти стихий



Сплошные линии – норма, пунктирные – аномалия. По кругу: по солнцу (вправо) – градация (порождение), против солнца (влево) – деградация (использование случая). По звезде: по солнцу – как бы притормаживание (подавление), против солнца – также притормаживание, но аномальное (сожаление). – М. Б.

³³ Математические выкладки опущены из-за отсутствия математических терминов в словарях.

Пятнадцатилетнее изучение излучения человека

Чжу Жуньлун, Чжу Ии

Шанхайский университет «Цзяотун»

За 15 лет опубликованы сотни работ, посвященных гуманологии, в том числе немало статей об излучении человека. Ниже приведен обобщенный итог исследований. Предварительное излучение подразделяется на внешнюю энергию (*вайци*) при цигуне и особое излучение, т. е. излучаемое мастерами цигуна и обладающими особыми функциями. Внешнюю энергию впервые в 1977 г. изучали г-жа Гу Ханьсэнь из Шанхайского НИИ атомного ядра и Линь Хоушэн из Шанхайского НИИ цигуна. Используя собственную установку для измерения ближнего инфракрасного света, они измеряли излучение Линя. Так впервые было подтверждено существование внешней энергии.

Первое сообщение об особом излучении относится к февралю 1980 г., когда на конференции в Шанхае было сообщено о прочтении записи, помещенной в закрытый пакет, демонстрировались засвеченные с помощью особого излучения фотоматериалы. В апреле того же года Чжу Жуньлун сообщил об особом смещении стрелок часов, это было первое сообщение об особом приведении в движение (телекинезе).

1. Внешняя энергия при цигуне

а) *Инфракрасное излучение*. В мае 1978 г. в журнале «Природа» (*«Цзыжань цзачжи»*) в статье Гу Ханьсэнь и Линь Хоушена сообщалось об излучении из точки «дворец труда» (*лаогун*), помещаемой на расстоянии 1,2 см от прибора. Получена управляемая цигунистом амплитудно-частотная характеристика. Когда движение энергии приятно, амплитуда больше, частота 0,05 Гц³⁴, а при раздражительности амплитуда падает, частота достигает 0,3 Гц; близко к завершению выпуска энергии амплитуда средняя, частота 0,17 Гц.

б) *Частицы высоких энергий*. В Китайском университете науки и техники Чжан Ицзюнь и др. проводили опыты с шанхайским цигунистом Хуан Жэньчжуном, который пальцами и ладонью «выпускал работу» (*фагун*) на датчики гамма- и бета-осцилляторов и установку с нитяной камерой, фиксирующей рентгеновские лучи выше 1 кэВ. Лишь последняя установка зафиксировала излучение – спектр линий от источника 55 Fe 5,9 кэВ, превышающее фон во много раз. Мгновения «выпуска работы» образуют фронт, короткие импульсы длятся менее секунды, длинные – 2–3 с, сумма за 6 с – от 214 до 6522 импульсов. Опыты проводили 4 раза, пики получались очень высокие, но их местоположение не смещалось.

Удалив иодид натрия, помещали гамма-спектроскоп и руки цигуниста в черный мешок на расстоянии примерно 10 см от фотоэлектроумножителя. Аналогично, наблюдался фронт внешней энергии. На обычных людей прибор не реагирует. Авторы исследований делают вывод, что цигун-информация – не электроны, не гамма- или рентгеновские лучи. Смещение нити в нитяной камере вызвано изменением заряженности статистическим электричеством под действием какой-то силы, временно названной биосилой. Фотоумножитель чувствите-

³⁴ Явная ошибка: цифры слишком низки, далее также.

лен к излучению в диапазоне 3 600-7 000 ангстрем и неизвестно, вызывает ли биоизлучение эта сила.

в) *Изменение полураспада у америция-241*. Янь Синь, находясь в США, «выпускал работу» на образец в Пекине в НИИ физики высоких энергий АН Китая. Эксперимент проводился дважды: 9.12.90 с 2 до 5 ч пекинского времени и 6–7.06.91 в первой половине дня. Первый опыт нельзя считать успешным, второй дал эффект.

г) *Биологические и физиологические эксперименты*. Профессор Фэн Лида из главного госпиталя ВМФ использовала кишечную палочку (не патогенную), помещенную в пробирку. Цигунист брал в руки две пробирки и, используя внешнюю энергию, думал: 1) убить; 2) вырастить. Удавалось повредить от 44 до 91 % бактерий или увеличить их число в 3,37 и в 7,9 раз. Аналогичны результаты опытов с другими бактериями. Также удачны были опыты по минутному убиванию и, тут же, по минутному выращиванию. При этом эффект воздействия определяется мыслью.

Профессор Ли Цайси и др. из Пекинской академии китайской медицины исследовали механизм лечения с помощью внешней энергии таких сердечно-сосудистых заболеваний, как воспаление сердечной мышцы, коронарная болезнь сердца, гипертония. Для этого использовали 5-6-дневные синхронно бьющиеся клетки сердечной мышцы и обнаружили, что с помощью внешней энергии можно регулировать ритм биений, причем при заниженном ритме происходит повышение, а при повышенном – понижение (в большинстве случаев). Кроме того, ликвидируется разного рода неравномерности ритма.

Ван Суцзянь и др. из НИИ цигуна Пекинского военного округа успешно лечили с помощью цигуна периплегию с внешней травмой у собак. Пытались сосредоточить внешнюю энергию сразу четырех цигунистов на ране, в результате под кожей возникали большие гематомы; 3-7-дневные опыты дали отрицательные результаты. Потом воздействовали только двое, и гематомы в основном исчезли. Анализ микроциркуляции крови также показал эффективность воздействия внешней энергии.

На Северокитайской фармацевтической фабрике с помощью внешней энергии Янь Синя изменяли наследственные характеристики микробов, используемых для приготовления лекарств, при этом выросла эффективность «работы» микробов. Таким образом, можно уже говорить о внедрении методов цигуна в промышленность.

В провинции Фуцзянь один цигунист изменил генетические характеристики поливного риса.

В провинции Юньнань цигунист «выпускал работу» на грибы, этим доведя вес одного гриба примерно до 1 кг. Было также много других опытов воздействия на сельхозкультуры по стране. Или давали цигун-информацию воде, которая затем укрепляла здоровье людей. Кроме того, созданы приборы, имитирующие излучение цигуниста: терапевтический прибор жизненной информации, ИК-прибор информационной терапии, «маленький мастер цигуна», «волшебный пояс», цигун-массажер и другая электронная аппаратура.

В этой области проводилось много и других исследований: с помощью ИК-тепловизора наблюдали локальные повышения температуры на руке цигуниста, изучали влияние цигунистов на химические реакции, на 8-миллиметровые микроволны и пр. И общий вывод таков: цигунист может излучать вовне некую материю, которая способна изменять физические, химические и биологические свойства внешнего мира.

2. Особое излучение

а) *Механические эффекты*. В октябре 1980 г. группа по изучению особых функций человека Юньнаньского университета провела опыт по индуцированию способности мысленно перемещать стрелки наручных часов девочке 12-ти лет по фамилии Сунь. Исполь-

зую источник света, зеркальце и светочувствительный материал, испытатели фиксировали время, угол поворота стрелки, силу трения. Зафиксировано, что требуется мощность 100 мВт и выше и что излучение имеет импульсный характер.

Линь Шухуан, Ян Цзяньхуа и Лю Ичэн³⁵ из Пекинского пединститута сообщали о дистанционном воздействии на самописец: когда на прибор подавали электрический сигнал, он ничего не записывал, как будто произошел пробой или замыкание, а когда сигнал не подавали – наоборот, шла запись различных сигналов: прямоугольные волны, импульсы и пр. Однако неизвестно, функционер воздействовал на механическую или электрическую часть прибора. При таких опытах необходимо учитывать три стороны: человека, прибор и их взаимодействие.

Е Цзыцюань и Фань Лянцзао из АН КНР использовали стандартные пьезокристаллы в качестве датчика с целью преобразования механического усилия в электрические сигналы.

Функционер воздействовал с расстояния 1 м. Импульс воздействия длился 0,1с, что соответствует усилию в 300 г. В другом случае импульс продолжался 1,5 мс, что соответствует усилию в 50 г. Однако, подчеркивают авторы, фиксируемый сигнал – лишь посредник: неизвестно, было ли какое-то механическое усилие. Когда функционер сосредотачивает внимание на каком-либо теле, то, возможно, и свойства тела, и свойства пространства изменяются.

б) *Непосредственные измерения излучения.* В марте-апреле 1981 г. Чжэнь Тяньминь, Чжу Няньлинь, Ло Синь и Ли Хуньи из Юньнаньского университета изучали ИК-излучение у детей в процессе «выпуска работы» на исследовательском радиометре П-700. Чувствительность головки прибора 10^7 Вт/см², эффективное отражение светодиода в диапазоне 190-1100 нм. При излучении зафиксировано повышение на 5 клеток, что соответствует эдс 50 мВ. В то же время кривая сдвигается влево-вниз, что говорит об увеличении утечки тока, как будто подсоединили резистор в несколько десятков килоом. График «потолстел» – возможно, возникла разность потенциалов. Экранирование головки черной бумагой никак не повлияло. После прекращения «выпуска работы» диод сразу возвращался к начальной характерной кривой. Ясно, что светодиод воспринимал неизвестное излучение, которое с ним взаимодействовало. И если особые функционеры могли достичь величин 10^3 - 10^2 Вт/см², то обычные люди и простые цигунисты были на нуле или, у наиболее выдающихся, доходило до 10^6 - 10^5 Вт/см² – разница 2–3 порядка.

В июле 1982 г. опыты продолжили. Маленькая Сунь, воздействуя на светодиод 44PD05M, довела его до пробоя, однако через 20 минут диод снова заработал нормально, затем опять был пробит... и так 7 раз. Сходное воздействие было оказано на солнечный элемент. Авторы считают, что все эксперименты по фиксации инфракрасного света, электростатики, магнитных эффектов говорят лишь об аномальных изменениях, происходящих под действием неизвестного излучения функционера.

Ван Сюби и др. из НИИ космической медицины и технологии проводили непрерывные измерения на анализаторе частот типа 8566А чувствительностью 130 дБм (10^{13} мВ) в разных лабораториях, в условиях полного экранирования, наблюдали электрические сигналы до, во время и после «выпуска работы». Зафиксированы частоты 10-360 МГц, максимально до 1 ГГц, мощности от -30 до -65 дБм в диапазоне коротких волн (3-30 МГц), УКВ (метровые волны 30-300 МГц), микрокоротких волн (сантиметровые волны 300-3000 МГц).

В 1981 г. Чжан Аньци из Китайского научно-технического университета использовал термолюминисцентный дозиметр типа FJ-369 с датчиком из LiF (Mg, Ti) размером 5×5×8 мм и типа VD-502 с датчиком из игольчатого BeO. Результаты использования двух приборов

³⁵ Далее – их статья, но на другую тему.

аналогичны: максимум 120 миллирентген, тогда как у контрольных нуль. Излучение у людей отличается от обычных рентгеновских или гамма-лучей: последние после отключения не дают показаний, а первые еще можно измерить. Кроме того, мощность излучения от случая к случаю и у разных людей различна.

Чэнь Цзиньчуань и др., используя высокоскоростную экспозицию негативов с прямым контактом, интенсифицированное проявление, в соединении с микроскопом получили черно-белые и цветные фотографии с высокой четкостью и разрешающей способностью (5 мкм). Обнаружено воздействующее на светочувствительный материал излучение (см. их статью далее).

в) *Биологические эксперименты*. В 1981 г. Чжао Юнцзе и Сюй Хунчжан из АН Китая предложили биоприбор, состоящий из биообъекта и электронной схемы. В качестве биодатчика использовали листик плавающего растения, в главную жилку которого втыкали медную иглу. Полученное напряжение от -0,1 до -0,4 В усиливали в 10 раз и подавали на самописец. Облучение йодной лампой мощностью 1 400 Вт, люминесцентной лампой 60 Вт, дальним и ближним ИК-светом не вызвало реакции, а мастера цигуна и особых возможностей, «выпуская работу», создавали сигналы, имеющие характер фронта, импульсы не доходили до 1 с. Амплитуда у самых сильных особых функционеров доходила до нескольких вольт, а у цигунистов – до милливольт, однако мастера цигуна дольше сохраняли состояние. Очевидно, особое излучение и внешняя энергия тесно связаны с живыми существами³⁶.

За 15 лет было много и других исследований излучения.

г) *Сравнение внешней энергии (вайци) цигуна и особого излучения (тэи фушэ)*. Некоторые приборы могут фиксировать и то, и другое, последнее более мощное, имеет импульсный характер, продолжительность меньше. Внешняя энергия полого возрастает, при достижении определенной амплитуды выравнивается; возникает обычно в результате тренировок, тогда как особое излучение можно приобрести индуцированием, однако большую часть мощных особых функционеров выискивали среди людей.

Первичные выводы следующие. Физическая основа излучения непонятна, несмотря на множество экспериментов. Очень возможно, что это совершенно новое излучение, обладающее сверхдальностью, что показали многие опыты Янь Синя и др. По структуре излучение сложное, поскольку возможны самые разные воздействия: написание, телекинез и пр. Простое однородное поле неспособно всё это совершить. Излучение имеет «память»: когда работа прекращается, излучение сохраняется в пространстве, что некоторые называют послеэффектом или задержкой. И, наконец, данное излучение тесно связано с мыслью: сознание полностью управляет излучением, вносит в него информационное содержание, мгновенно регулирует его, что создает особые трудности в изучении, но, с другой стороны, вызывает наибольший интерес.

Библиография – 3 наименования.

³⁶ Авторы докладов почти не ссылаются на иностранные источники. Несколько восполним этот недостаток. Биодатчик из семян конопли использовал В.М. Инюшин, свечение усиливалось фотоумножителем. Реакцию растений на изменение психологического состояния человека изучали Н. Акимова, Л. Венчунас и др. (обе публикации 1975 г.), а начало исследованиям взаимодействия человека и растения положил Бакстер, пользовавшийся детектором лжи. Подробнейшую библиографию приводит А.П. Дубров в книге «Парапсихология и современное естествознание», М., 1990.

Исследование спектра излучения биологических объектов

Чжу Няньлинь, Ло Синь

Юньнаньский университет

В 1981 г. мы опубликовали статью об опытах по перемещению стрелки небольших часов с помощью особых функций³⁷. Поскольку к часам присоединили датчик с передающим устройством, на индикаторе было четко видно, что движение – классически механическое, лишь действующая сила и энергия неизвестны, поэтому сделали предположение о существовании биоизлучения. Опыты показали, что вращение импульсное, длина импульса 0,2–0,6 с. У некоторых людей импульс единичный, у других их несколько. За один импульс угол поворота стрелки зависит от человека, так же как и другие характеристики воздействия. Чем быстрее поворот стрелки, тем плотнее колебания. В следующей статье мы также сообщали о неосознанном вращении стрелок разных часов. Это говорит о том, что часы служат датчиками биоизлучения, и подтверждено, что биоизлучение не относится к известным лучам. В следующих двух статьях мы сообщали об использовании в качестве датчиков биоизлучения полупроводниковых светочувствительных элементов, на основе которых была создана измерительная система, где сигнал от датчика усиливается и записывается. В результате многочисленных замеров выявлены некоторые закономерности.

а) Во время проявления особых функций функционеру предлагают взять в руку датчик, оставив окошко напротив центра ладони, причем не обязательно у точки «дворец труда» (*лаогун*). Нужно, чтобы функционер, как обычно, «специализировал душу» и, проводя опыт, не задумывался о датчике, тем более – не влиял на него. Когда у функционера возникают особые функции, – не важно, завершены они или нет – прибор фиксирует закономерный сигнал. Если функционер неконтактно воздействует на предмет, а датчик прижимают к этому предмету, то сигнал получается слабее на 1–2 порядка.

Следует сказать, что в случае особого узнавания иероглифов где ни помещать образец – на ухо, руку или другую зону, или совсем не контактировать с ним – в центре ладони можно измерить сигнал. Здесь коренное отличие от чтения глазами, когда отраженный солнечный или искусственный свет от бумаги с текстом попадает в глаза, формируя образ, при особых функциях функционер сначала сам излучает «свет», «освещая» объект, лишь после этого он может увидеть образ. Если не «осветить» или «осветить» недостаточно, то не увидишь или не увидишь четко. (На самом деле любой наблюдающий сначала сам «освещает» наблюдаемый объект – см. работы Г. Крохалева.)

б) Обычно прибор абсолютно не реагирует на внешнюю энергию, излучаемую при цигуне, но у цигунистов школы Дао (Пути) зарегистрировать можно, характеристики сигналов схожи с излучаемыми при особых функциях. Излучение цигуниста также имеет лучевой характер, что говорит о многообразии биоизлучений и необходимости их различать. Пред-

³⁷ Газета «Советская Россия» опубликовала статью «Стрелку поворачивает взгляд» 25.10.85 г. Ури Геллер остановил лондонские часы Большой Бен, даже не видя их, дистантно – просто повернувшись в их сторону. Во время телеинтервью с Ури он предложил всем взять в руки испорченные часы и вместе с ним подумать: идите! У нас одни часы не прореагировали, другие, тоже механические, пошли, а электронные, с давно разрядившейся батареей, всю ночь скрипели.

лагается излучение особых функционеров назвать альфа-биолучами, а обычное излучение внешней энергии цигунистами – бета-биолучами³⁸.

в) Биолучи имеют импульсный характер, может быть отдельный импульс, а может быть серия. Когда у функционера возникает «эффект экрана», как только на лбу «мелькнет свет», в измерительной системе возникает импульс. Если экран не возникает, а в руках появляются мурашки или другие особые ощущения, импульсный сигнал будет соответствовать этим ощущениям. Мгновению завершения функций соответствует большой импульс, часто самый большой, так что глядя на импульсы, можно, не спрашивая функционера, знать о завершении или продолжении работы.

г) Имеющаяся аппаратура с трудом фиксирует сигналы слабых функционеров: импульсы у них узкие – всего несколько миллисекунд. По мере тренировок импульсы расширяются – до сотен миллисекунд и шире. Так что по ширине импульса можно определить мощность функционера.

д) На ранних этапах при выполнении разными функционерами одинаковой работы высота импульса у них была примерно одинакова, а ширину измерить еще не было возможности. В дальнейшем оказалось, что этот вывод относится лишь к группе одинаково подготовленных. Фактически высота импульса и, соответственно, ширина могут отличаться во много раз, причем чем больше высота, тем меньше ширина: грубо говоря, площадь пика постоянна. Для выполнения определенной особой функции необходимо альфа-биоизлучение с пиком больше определенной величины, то есть для разных функций потребуются разные площади, они возрастают по линии: узнавание иероглифов – сдвиг стрелки наручных часов – сдвиг стрелки других часов – телекинез. По площади наблюдаемого пика можно определить сложность эксперимента, а также, сможет ли функционер его выполнить, достаточно ли у него скрытой силы для превращения ее в работу³⁹.

е) Слабые функционеры излучают один импульс или несколько близкорасположенных: с интервалом менее 200 мс – всё равно получается как бы один импульс. Для излучения нового импульса нужно подождать несколько минут или дольше. Некоторые способны выполнять сложную работу, но не каждый раз, обучаются новым функциям с трудом, у таких людей чаще всего один импульс.

С помощью хорошо натренированных функционеров можно многократно за короткое время зафиксировать сложные функции, такие лица быстро овладевают новыми функциями, они излучают плотную серию последовательных импульсов от малых до больших. По мере укрепления функций плотность импульсов постепенно уменьшается, образуется несколько отдельных широких импульсов или даже один с большой площадью, однако при необходимости он может тут же выпустить серию.

Завершение эксперимента всегда сопровождается импульсом определенного размера, и если величина его не превысит определенной величины, эксперимент не удастся завершить. При неудаче функционер, умеющий испускать альфа-биолучи, повторяет выпуск раз, другой, третий. Однако только при вхождении в функциональное состояние мгновенно получается выпуск необходимой силы и легко осваивается новая функция.

Процесс работы функционера состоит из 4-х этапов. Первый – переход от обычного состояния к особофункциональному. Это – этап подготовки. У хорошо натренированных

³⁸ Уже давно смотрят, с какого уровня, а точнее, с какой чакры человек посылает энергию: человек с мощной сексуальной (второй) чакрой отсюда и посылает, даже при целительстве: материально озабоченный – с третьей, душевный – с сердечной (четвертой) и т. д.

³⁹ Для воздействия на живые объекты, видимо, не требуется большая мощность или работа, достаточно войти в резонанс, послать требуемую информацию. Так, при правильном лечении целитель сам оздоравливается: лицо краснеет, наэргичность повышается, так как он лишь пропускает через себя или другим способом космическую энергию на пациента.

подготовка проходит быстро, остальные этапы также не растягиваются. Второй – этап вхождения, третий – усиления, четвертый – выход.

Альфа-биоизлучение – единственный носитель информации и энергии, обнаруженный нами, с его помощью осуществляются эти удивительные особые функции. Известные нам явления вызваны не действием сознания (?), это не парапсихологические явления, а результат взаимодействия материального объекта с материей, которая еще ожидает своего излучения⁴⁰.

Библиография – 5 наименований статей авторов.

⁴⁰ Это не совсем так: материя, еще ожидающая изучения (лучше сказать, энергия), направляется и управляется сознанием.

Философские проблемы гуманологии

Чжан Хэкан

Шанхайский университет «Цзяотун»

Гуманология как наука за 15 лет доказала право на свое существование, теперь она нуждается в философской поддержке. Философия обладает широким взглядом, и для многогранной гуманологии это тем более важно.

(Чуть пораньше, а именно 18.9.1979 г. в Советском Союзе проходило общее собрание в Лаборатории биоэнергетики, на котором по указанию свыше руководителя Лаборатории В. Венчунаса сменил Г. Спиркин. Это была инициатива члена Лаборатории Носова: необходимо было дать философское обоснование фактам, изучаемым в Лаборатории, а Спиркин – философ, членкор АН. Без марксистско-материалистического обоснования Лабораторию могли закрыть.)

1. Наука о структуре и функциях мозга и о теле человека

По теории Маклеана (1973) мозг человека имеет три уровня: мозг пресмыкающихся, отвечающий за обоняние, мозг древних млекопитающих и мозг новых млекопитающих. Каждый из них обладает собственным умом, объективностью, ощущением времени и пространства, памятью, источником движения и прочей деятельности. Они тесно друг с другом связаны и закономерно друг друга регулируют. Древние млекопитающие – пограничная система, воспринимающая сигналы как от тела, так и от внешнего мира, и перерабатывающая их в чувства и настроения, которые служат ведущей силой для деятельности.

Мозг пресмыкающихся используется для регулирования широко распространенных образцов деятельности, но ему недостает хороших возможностей для обучения.

Мозг новых млекопитающих Маклеан сравнивает с большим экраном, на котором возникают речь и логика, и с приобретением возможности абстрактного мышления начался процесс преобразования внешнего мира.

Китайская медицина в своих действиях соотносится с мозгом пресмыкающихся – той частью мозга, которая управляет самоподдержанием всего тела. В цигуне «работа над жизнью» (*мингун*) развивает дальше китайскую медицину, регулируя тело, дыхание и сердце (душу), возбуждает эту систему, чем достигается возвращение жизненности и продление срока жизни. Работа над собственной природой (*сингун*) возбуждает пограничную систему, этим создается возможность для проявления особых функций, при этом мозг новых млекопитающих должен находиться в глубоком покое.

2. Проблема мышления

Мышление отличается от сознания целенаправленностью. Из гуманитарных опытов ясно, что мышление проявляет себя на многих физических уровнях: в механике, электротехнике, оптике и как будто может действовать на уровне элементарных частиц. Воздействие целенаправленное и не требующее логического осмысления. Наиболее характерные в этом плане опыты – преодоление стенки для извлечения предмета и восстановление открытки,

последнее – как вхождение в анэнтропию с достижением поразительной упорядоченности, что явно противоречит закону причин и следствий.

Механизм действия мышления ныне обычно относят к электромагнитной области, тем более что в организме обнаружены магнитные тельца, управляемые шишковидной железой, однако эта система вспомогательная, и мышление не относится к электромагнитной области, оно выходит за представления современной физики.

Обычно считают, что возникновение макрообразов вне мышления затруднено, однако возникшая в последнее время образная терапия добилась больших успехов, что можно понять. Следует обратить внимание на тренировку мысленной индукции, это относится к традиционной работе над собственной природой (сингун), идущей от буддизма, в особенности от тибетского, секты «тайный патриарх» (мицзун), с ее методами орошения макушки (гуаньдин), повторения мантр и сложения рук в мудры, что нынче получило научное подтверждение.

3. Проблема передачи информации при СЧВ

Перцепция (восприятие) при СЧВ – ключевой вопрос для особых функций, относящийся к области информации. Поскольку здесь затрагивается проблема ограниченности энергии в структуре мозга. Телекинез (психокинез) обычно не относят к сверхчувственному восприятию (СЧВ), однако это результат приема информации, поэтому отнести можно. В опытах Шао Лайшэна передавали цифры, буквы, схемы, цвета. Главный его вывод: передается образ, проскакивающий между лбами индуктора и перцептора. Дальнейшие опыты показали, что можно передать речь, вкус, запах, но индуктор должен эту информацию «превратить» в буквы или образы. То есть телепатия – это фактически передача образов. При этом существует эффект экрана на лбу у обоих участников⁴¹. При передаче письменных знаков можно не знать объект опыта, т. е. передается образ.

Здесь стоит обратиться к снам, составляющим важную часть жизнедеятельности человека, они тесно связаны со многими физиологическими изменениями, поэтому с древности по снам гадали о болезнях. В китайской медицине считают: «Много инь – снится вода, много ян – снится огонь». Так, при пучении, водянках снятся наводнения, разливы и человек среди вод; когда искры в глазах, повышенная температура, часто снятся пожары, ожоги от огня.

Учитывая также опыты с узнаванием иероглифов ушами, можно представить себе, что в мозге кроме зрительного центра существует вспомогательный центр приема зрительной информации. Опыты на обезьянах (не в Китае) показали, что при сильно ослабленном зрительном центре животное может действовать как будто видя (в какой-то степени). Опыты с СЧВ также говорят об аномальном зрении, о передаче образной информации. О наличии аномального слуха сведений недостаточно⁴². Эволюционно зрение первично по отношению к слуху (речи), и если предположить, что связующим мозгом для особых функций служит пограничная система и относящиеся к ней ткани, то при их возбуждении может открыться «небесный глаз» (*тяньму*).

⁴¹ Для передачи телепатической информации помимо экрана на лбу есть и другие каналы.

⁴² Тем не менее, это широко распространенное явление у людей – от гениев до психически больных. «Внутренний голос» Сократа (Демоний) говорил ему, что не надо делать, но не говорил, что надо. Слуховой информацией пользовалась знаменитая Ванга. Да и у самого Конфуция был внутренний голос, представившийся Чжоу Гуном, иначе он не стал бы великим Учителем.

4. Проблема пространства и времени при предчувствиях

Дальновидение, душевная передача ощущений (*синьлин чуаньгань* – телепатия) и видение насквозь (интроскопия) в СЧВ считаются одного порядка (разновидности ясновидения), а предчувствие имеет свои особенности, трудно объяснимые теоретически.

В других странах больше всего сообщений о получении информации во сне, а наяву – при вызывании духов, колдовстве-в этих случаях сознание отключается. Предвидение обычно имеет зрительный характер, т. е. образный. Полученное во сне обычно относительно смутное, а когда четкое, то не ясны место и время, хотя часто информация – предупреждение о неприятности.

Существует теория об одновременном существовании двух процессов: из прошлого в будущее и из будущего в прошлое⁴³. В буддийской секте хуаянь считают, что время, пространство и причинно-следственная связь напоминают стекло: насквозь виден Абсолют, в котором нет ни первого, ни второго, ни третьего. Поэтому буддисты стремятся освободиться от причинно-следственных цепей.

5. Проблема хранения информации при СЧВ

Мозг человека хранит большой объем информации, как образной, так и звуковой. В Шанхайском университете «Цзяотун» обладающему особыми функциями Дуаню было предложено 20 фотографий разных лиц, среди них некоторые уже умерли, и предложили рассказать об их жизни. Эффективность составила всего 15 %, однако следует обратить внимание на два случая: про человека, который поехал на Тайвань и не вернулся (о чем обычно не распространяются), и про старого профессора, ранее осуждаемого, что потрясло многих, потому что он прибыл в Китай с делегацией ученых и был здесь задержан (не арестован), о чем нигде даже никаких записей не было, знали лишь некоторые близкие, так что поначалу посчитали за ошибку.

Заключение

а) Мозг – ключ к гуманологии. Китайская медицина, цигун и прочее предлагают различные методы тренировки отдельных зон мозга. Особое внимание этому уделяет секта мицзун, что следует перевести на научные рельсы. Поднять человека на более высокий уровень здоровья, долголетия, умственных возможностей – необходимость в целях развития современного общества.

б) Особые функции, их положения и законы не укладываются в современную физику.

в) Кроме исследований нервно-физиологического и физического характера, очевидно, необходимо овладеть некоторыми практическими методами, например, заранее предсказывать крупные стихийные бедствия.

Библиография – 17 наименований.

⁴³ См. об этом в книге «Понедельник начинается в субботу» Стругацких.

Опыты, доказывающие перспективность поиска нефти и газа, используя гуманитарные науки

Чжан Лиминь, Ма Цзяцзюй

Северокитайское нефтяное управление

Потребность в нефти и газе очень велика, в их разведке важны количество, скорость, качество, экономичность. Для экономичности часто ключевым вопросом – успех в бурении скважин: в мире успешно бурят лишь 30 % скважин. Мы бы хотели, сочетая методы геологии и физики земли с гуманитарными науками, довести эту цифру до 50 %.

Разведку особыми способами разбили на три этапа. На первом надо было определить, есть ли нефтяной слой под скважиной, стоит ли бурить, богат ли нефтью, а также какова глубина (с погрешностью +500 м). На втором этапе просили высказать мнение о богатстве нефтяного слоя и определить глубину с погрешностью менее +300 м. На высшем уровне, используя комплексный метод анализа, помимо этого, надо было определить места бурения скважин.

Для поиска привлекли 4-х человек, которые не знали геологической обстановки, не общались между собой, однако еще в Пекине, на основе цветных фотографий и видеопленок, они высказали свои мнения относительно 12-ти скважин. Из них 3 скважины не разрабатывались, поэтому достоверность их информации неизвестна. Из 9-ти скважин указано 4 перспективных. Однако у одной из них дебит низкий, так что точность составила 75 %. Указали 5 неперспективных скважин – точность 80 %. Однако при определении глубины разброс оказался очень велик. У трех других промышленных скважин глубину определили точно. В целом из 12-ти неизвестных скважин про 7 сведения оказались верными, про 2 ошибочными, про 3 нет сведений – точность 78 %. Таким образом, использовать гуманитарные науки вполне возможно. Однако начинать подобные опыты нужно не в таком геологическом сложном районе. Кроме того, если в отношении нефтеразведки результаты обнадеживающие, то для газа погрешность оказалась слишком велика, а для нефти неточны оказались оценки запасов.

Результаты опытов тесно связаны с физическим и психическим состоянием экспериментаторов и с объективными условиями на месте эксперимента. Хотя мы пытались создать хорошие условия для опытов, однако это не всегда удавалось.

Поскольку результаты обнадеживающие, на перспективу ставится задача подготовить группу экспериментаторов, специализирующихся на поиске нефти и газа, подобрать специалистов, из них организовать специальный отряд разведчиков.

О детях Санкт-Петербурга, «ушами узнающих буквы»

Вэй Шоучжан

Тайюаньский железнодорожный медицинский центр, школа № 5 Санкт-Петербурга

После того, как в 1979 г. газета «Сычуань жибао» сообщила о детях, «ушами узнающих иероглифы», по всему Китаю начались исследования особых функций, однако в России о «чтении ушами» было мало известно. Во время моей работы в России по поручению Китайской академии гуманологии я поинтересовался, какова ситуация здесь в области цигуна и особых функций. В декабре 1992 г. при поддержке руководства 5-й школы и при участии заместителя директора Натальи С. и преподавателя Нины К.⁴⁴ были продуманы и проведены опыты, в которых участвовало 57 мальчиков и 55 девочек.

Город находится недалеко от полярного круга, в России это второй по величине центр промышленности, связи, науки и техники, культуры и искусства; 5-я школа – десятилетка, изучаемый язык – в основном китайский, поэтому ее называют «китайской школой» (в 1991 г. ее посетил генеральный секретарь Цзянь Цзэминь). В школе 21 класс, более 620 учеников 7-17 лет. Мы для эксперимента отобрали 81 ученика из трех третьих классов в возрасте 9-10 лет, из них 42 мальчика, и 29 учеников седьмого класса, из них 15 мальчиков, им по 12 лет. Из всего этого коллектива делали отбор.

Образцы изготовлял специальный человек. Отпечатали или написали шариковой ручкой синего и красного цвета печатные буквы размером 4×4 см, на белой бумаге, которую потом скручивали в шарик. Так что получался двойной слепой опыт. Несколько человек были контролерами.

Сначала детям рассказали про китайских школьников, «читающих» ушами, а затем предложили им самим попробовать. Это вызвало интерес. Каждый написал на листке бумаги свою фамилию, имя, возраст, указал класс, затем каждому выдали по скомканной бумажке, предложили приложить к какому-либо уху, но не разворачивать комок. Через 20 минут, выявив путем поднятия руки, что работа закончена, разрешили проверить, правильно ли определены цвет и буква. Контролеры сверяли с написанным детьми.

Из ПО человек правильно ответили 8, из них 5 мальчиков, а 7 человек буквы назвали правильно, но ошиблись в цвете, или написали похожую букву.

В повторном опыте участвовало 10 человек, из них двое определили правильно, а четверо частично.

Таким образом, «чтение ушами» присуще людям, как скрытая возможность. У третьеклассников и у семиклассников результаты примерно одинаковы. Интересно, что некоторые определяли правильно буквы, а цвета нет. У них сначала ощущалось движение перед глазами, а затем постепенно происходило формирование. Во время эксперимента у некоторых кружилась голова, было плохо с сердцем, а после прекращения опыта и отдыха в течение

⁴⁴ Китайцам трудно произносить наши фамилии, тем более имена и отчества, поэтому наши люди называют им только имя: Наташа, Нина. Фамилии автор не указал.

нескольких минут все нормализовалось. Эти ситуации в целом совпадают с описанными в Китае⁴⁵.

⁴⁵ Первый мальчик, о котором писали в Китае, что «читал ухом», сейчас стал крупным бизнесменом – не нашел лучшего применения своим способностям. Бизнес – это ныне модно.

Семь опытов лечения глухоты методом цигуна «изначальный полюс» (Юаньцзы)

Чжан Чжисан⁴⁶

Академия изначального полюса г. Очжоу

В Китае 17 миллионов глухонемых, из них 740 тыс. в возрасте менее 8 лет. Чтобы вернуть страждущих в мир звуков, по предложению председателя Китайского научно-исследовательского общества цигуна Чжан Чжэньхуаня, Общества красного креста района Сичэн Пекина, Научно-исследовательское общество цигуна того же района, Китайское научно-исследовательское общество цигуна и три реабилитационных кабинета Пекинской федерации инвалидов пригласили в Пекин учителя Чжан Чжисяна для чтения лекций и обучению цигуну. С ноября 1990 г. проведено 7 курсов по 2 недели, из них 6 в Пекине и 1 в Тяньцзине, участвовало 286 человек в возрасте от 2 до 75 лет, большинство из них оглохло из-за отравления лекарствами: в детстве им вкалывали различные антибиотики – синтомицин, стрептомицин, канамицин, что привело к повреждению улитки, понизилась сила восприятия высоких тонов, но сохранилась остаточная слышимость. Так в третьей группе из 42 человек 27 были отравлены антибиотиками, трое оглохло из-за травм, с врожденной глухотой было 8 человек, на нервной почве не слышали трое, по неизвестной причине – один.

Система цигуна «изначальный полюс» включает динамическую и статическую работу, массаж. Мы использовали и видеозапись, и личное обучение, и специальную музыку. Из семи групп четырем руководил лично Чжан Чжисян. Он подготовил учеников, которые, кроме того, делали точечный массаж, регулировали проходимость энергетических каналов, улучшали микроциркуляцию в улитке, усиливали снабжение мозга кислородом с целью улучшения питания отравленных клеток, усиления функций по передаче информации и энергии. После окончания курса проверяли слух в специализированных медицинских учреждениях.

Вот типичные случаи. Фань Тяньчжу (м), 25 лет, рабочий. В 2 года отравлен антибиотиками и оглох. До занятий мог произносить простые одиночные и двойные звуки; обращался во многие клиники – без результата. После занятий слух восстановился. Он продолжал заниматься, и сила слуха повысилась с 80–85 до 60 дБ. Для закрепления эффекта он не прекращал тренировок. Теперь может жить, как обычные люди, может произнести непрерывно более десятка фраз. Контроль через полгода показал отсутствие рецидивов.

Ван Тао (м), 27 лет, рабочий. В полугодовалом возрасте при высокой температуре получил укол стрептомицина и полностью оглох на оба уха. После обучения и тренировки сила слуха повысилась до 30–80 дБ, смог слышать и изучать речь.

Сунь Яо (ж), 8 лет, ученица 2-го класса. В апреле 1990 г. после паротита неожиданно оглохла на правое ухо. Лечилась в крупных клиниках, врачи в один голос утверждали: болезнь нервного характера, хороших средств для лечения нет. После изучения этого цигуна сила слуха повысилась до 30 дБ, при продолжении занятий возросла еще больше.

⁴⁶ Также Ди Сумо, Сю Синцзюй и Цзян Сюэфэн из Пекинской группы по обучению глухонемых методом цигуна «изначальный полюс».

И Сян (ж), 39 лет, работница кардиолечебницы. В 1971 г. из-за отравления лекарством у нее появился шум в ушах, сила слуха в обоих ушах упала на 80 дБ; долго лечилась, но без эффекта. В результате тренировок сила слуха ушей превысила 20 дБ, здоровье также улучшилось.

Вэй Цин (ж), 6 лет. До лечения потеря слуха составляла 90 дБ, могла различать лишь одиночные и парные звуки. После обучения, как и обычные дети, смогла различать звуки, разговаривать с людьми. Хорошие результаты были у тех, кто быстро входил в покой (*жуцзин*), расслаблял все тело. Никаких отрицательных психических или физиологических реакций не было.

Используемые энергетический массаж точек и пронизывание изначальным звуком могут регулировать ци-кровь, прочищать энергетические каналы, улучшать систему микроциркуляции в теле. Согласно китайской медицине открытая полость почек находится в ушах, энергия *ци* – командующий для крови, энергия идет вне сосудов, а кровь идет по сосудам, энергия проходит – и кровь проходит. Данный цигун усиливает циркуляцию крови в организме, способствует регенерации клеток, которым не хватало крови. Поэтому улучшается общее физическое и психическое состояние организма, что подтверждается практикой.

Преподаватели должны стать хорошими друзьями глухонемых, нести им не только знание, но и тепло, любовь, начинать с лечения психической травмы, пробуждать интерес к тренировкам, укреплять их надежду и веру. После появления слуха нужно научными методами обучать речи, постепенно усиливать возможности речи и передачи мысли.

Опыт показал, что лучшие ученики прошли 2–3 курса по 30–40 часов, на 4-й курс пришло почти 3/4 «старичков». Естественно, для улучшения терапевтического эффекта нужно заниматься тренировками и регулированием длительное время, как при помощи преподавателя, так и самостоятельно. Однако следует сказать, что лечение глухоты данным методом только начинается.

О лечении закупорки фаллопиевых труб у женщин методом внутренней работы⁴⁷

Фань Кай лун

г. Ухань

Пациентки страдали и многими другими женским болезнями, имели срок непроходимости от 0,5 до 12 лет. В результате цигун-терапии хороший результат получен у 85 % пациенток, улучшилось состояние и других женских органов. О проходимости труб подсказывает возникающее внутреннее чувство, проявляющееся при особом функциональном состоянии, видимо через рефлекс ЦНС.

Сасаки Сигэми⁴⁸

⁴⁷ Внутренняя работа (*нэйгун*) – статические упражнения с использованием сознания.

⁴⁸ Также Кобаяси Тайдзу и Охаси Масао. Начиная с этой работы, идут реферативные переводы с японского языка.

Изменение электропроводности воды под действием безиндуктивной катушки

Институт электросвязи

Если катушка не индуктивная (из немагнитного материала), то магнитный поток должен быть равен нулю, однако такие катушки используются в физиотерапии (патенты США № 3610971 от 5.10.71 и № 4806834 от 21.2.89). В предыдущих публикациях сообщалось о воздействии цигунистов на воду, при этом электропроводность воды изменялась.

Катушку из эмалированного медного провода помещали в алюминиевую трубку, закрытую снизу. Трубку ставили в сосуд с 500 мл дистиллированной воды. На катушку подавали сигнал частотой $6 \cdot 10^5 - 1 \cdot 10^6$ Гц (4 В, 1 мА) в течение нескольких часов. Задача опыта: сравнить с воздействием на воду цигунистов.

Под действием катушки в воде возникают многочисленные диполи, изменяется и рН, что схоже с результатом воздействия цигунистов. Повышается электропроводность, что, возможно, связано с повышением количества ионов водорода из-за открытости поверхности воды, где углекислый газ воздуха реагирует с водой с образованием угольной кислоты.

Сасаки Сигэми и др.

Опыт управления внешней ци, используя принцип схемы великого предела

Институт электросвязи

Изучение ци в Японии началось позже, чем в Китае, однако в последнее время в промышленно-технических кругах обсуждаются возможности практического применения этой энергии. В предыдущем нашем сообщении (Журнал «*Жэньти кэсюэ яньцзю*», 1994, № 12) говорилось о связи электронных пар, атомных (ионных) пар и групп ионов со схемой великого предела (*тайцзи-ту* – кит. яз.) и схемой августейшего предела (*хуанцзи-ту*) и предложена модель, связывающая внешнюю энергию человека с диполем. В данном докладе предварительно обсуждается идея автора о концентрации энергии в схеме августейшего предела.

Внешняя энергия в тонкой структуре существует в воздухе в виде сочетания ян (+) и инь (-). Поскольку это крайне мелкие частицы, современная наука не позволяет их измерить. Находясь в воздухе наряду с группами ионов и пылью, эта изначальная (еще не открытая) энергия, возможно, образует как бы схему беспредельного (*уцзи-ту*).

Когда у двух пылинок (частиц) в воздухе, несущих заряд, заряды разные, то они взаимодействуют так, что благодаря притяжению образуется вихрь инь-ян, напоминающий схему великого предела. При этом энергия движения плюса и минуса по величине сбалансирована. Для случая большой энергии показана схема августейшего предела в центре – семя августейшего предела, находящееся в гармонии и покое, иньское ответвление находится в ян, а янское в инь. С другой стороны, в пространстве инь и ян возникает пояс центральной гармонии, где сумма плюса и минуса равна нулю (центральная гармония – она же пустота, отсутствие), где, предположительно, сохраняется энергия. Развилка центральной гармонии выдвинута вперед по отношению к отсутствию и служит схемой изначального предела (*юаньцзи-ту*) для гармонического объединения (*ваго* – яп. яз.). В зависимости от сочетания возможно левое и правое вращение, т. е. от размера частиц, расстояния между ними, энергии движения и пр.⁴⁹

Теперь рассмотрим связь схемы августейшего предела с результатами опытов, касающихся свойств внешней энергии.

Положительная и отрицательная массы образуют диполь. В случае его вращения как единого целого возникает или форма схемы великого предела (вихрь), или схема августейшего предела. В нейтральной части (в отсутствии) в качестве пояса его воздействия поддерживается энергия. Для подтверждения сказанного авторы ранее проводили эксперименты, показавшие связь между начальными свойствами внешней энергии (в общем, известными) и моделью конгломерата внешней энергии.

Теперь о накоплении внешней энергии посредством безиндуктивной катушки. В проводнике, расположенном параллельно, известном как безиндуктивная катушка, протекает переменный ток обратного направления. Если обратить внимание на фазу, то образуется группа магнитоэлектрических диполей с суммой магнитных полей разного знака, причем сумма северных и южных полюсов равна нулю, развилка магнитоэлектрического диполя нейтрализуется. Вероятно, развилка магнитного поля, полученная таким образом, нейтрализуется благодаря интерференции электрического поля, в этой части и скапливается внеш-

⁴⁹ Для закручивания требуется момент, т. е. две силы, расположенные не на одной оси; расстояние, масса и пр. здесь не причем. Кроме того, направления вращения не равноценны, так как биоэнергия движется по правилу буравчика. Не зря существуют прямая (градационная) и обратная (деградационная) свастики.

няя энергия. Чтобы удостовериться в этом, проведены опыты по измерению внешней энергии, где в качестве датчика рассматривали электропроводность воды, т. е. отношение St/Sc . Таким образом, воздействуя на воду безиндуктивной катушкой, получают искусственную цигун-воду. Под действием безиндуктивной катушки отношение St/Sc возрастает, тогда как у контрольной воды изменений почти нет. С другой стороны, отношение pHt/pHc и у той, и у другой воды почти одинаково и почти не меняется. Однако под действием обычной катушки соотношение St/Sc изменяется значительно. Таким образом выявляется накопление внешней энергии.

Наконец, о вибрации кожи цигуниста во время выпуска внешней энергии. Энергия, показываемая мастером цигуна, нестабильна, она может быть положительной, нулевой или отрицательной. Причиной может служить нестабильность организма. Эксперименты авторов показали, что максимальные изменения при «выпуске работы» происходили при микровибрации поверхности кожи. Во время вхождения в покой вибрация кожи имела амплитуду порядка 10^3 мм на частоте, примерно совпадающей с частотой колебаний коры головного мозга, определяемой электроэнцефалографом (ниже 20 Гц). Ясно, что возникает продольная волна неслышного звука с беспорядочными импульсами. Во время выпуска внешней энергии возрастают компоненты микровибраций, относящиеся как к низкой частоте (расслабление), так и к высокой (напряжение). В общем, происходит одновременно расслабление и напряжение, а сигналы беспорядочных импульсов микровибраций проявляются во всем теле.

Исходя из модели авторов, внешняя энергия движется в сопровождении смещающейся электроразряженной материи, благодаря интерференции и вращению которой скапливаются сформировавшиеся диполи. В этом процессе происходит сочетание плюсов и минусов; движение беспорядочное, этим вызван разброс в результатах опытов. Этот разброс также связан с источником энергии в природе. Поэтому при выпуске внешней энергии колебания в природе добавляются.

Частичные выводы следующие. Выявлена возможность объяснения на базе модели, показывающей скопление энергии в «отсутствии» (нейтрализации), возникшем на участке интерференции инь и ян на схеме августейшего предела. Отныне необходимо, проводя опыты, знать о связи между энергией и схемой августейшего предела.

Библиография – 6 наименований.

Об ускорении пульсовой волны в объеме кончиков пальцев в состоянии «выпуска работы» функционером

**Кобаяси Тайдзу (Комитет по пси-исследованиям),
Сакаи Сигэми (Институт электросвязи), Сако Ёитиро
(фирма «Сони»), Сакаи Юдзо (спортслужба Кавасаки)**

Опыты проводили с 11 функционерами, из них 9 мужчин, в лаборатории Института электросвязи в 1990–1992 гг., всего в течение 18 дней.

Определяли пульс в объеме указательного пальца левой или правой руки по смещению тока капиллярной крови во времени, как у функционеров, так и у пациентов, лечащихся у них, определяли электропроводность меридиональных БАТ. Выявили следующее.

а) Во время «выпуска работы» функционером пульс (пульсовая волна ускорения и частота) значительно изменяются. Возникает 4 типа изменений: пульс напряженного напряжения, расслабленного напряжения, напряженного расслабления и расслабленного расслабления.

б) При этом между изменением пульса и динамической электропроводностью в БАТ корреляция не обнаружена.

в) Во время излучения внешней энергии пульс у функционера и пациента имеет тенденцию к синхронным изменениям.

г) Во время излучения внешней энергии во многих случаях средняя величина динамической электропроводности и среднее отклонение (сигма) имели тенденцию к резкому повышению.

В процессе перехода от состояния вхождения в покой до состояния излучения внешней энергии капилляры сжимаются в напряжении и циркуляция крови ухудшается (при расслаблении происходит обратный процесс), ритм сердца повышается.

Во время лечения россиянина Б. Зубко из Московского университета в процессе «выпуска работы» наблюдалась тенденция к расслаблению у пациента, пульс несколько повысился.

Часть IV ИЗ ЖУРНАЛА «КИТАЙСКАЯ ГУМАНОЛОГИЯ»

Двунаправленные эффекты⁵⁰

Ло Синь, Чжу Няньлин, Яо Хунцзюнь, Вэй Со, Чжан Вэйсинь, Сяо Вэньбин, Ян Шэнли

Лаборатория гуманологии Юньнаньского университета

В течение 10 лет в Китае проведено множество опытов: 1) по наблюдению и изучению особых явлений, 2) по изучению цигун-состояния и 3) по определению физических, физиологических и биохимических эффектов в живой и неживой материи, вызванных внешней энергией. Наши многочисленные эксперименты показали, что в функциональном состоянии воздействие вовнутрь и вовне обладает двунаправленным эффектом, что имеет важное теоретическое и практическое значение.

1. Воздействие на материю при особом функциональном состоянии человека

а) Особое приведение в движение: распускание и закрывание цветка. В 1980 г. мы тренировали особые функции у детей, и когда маленькие девочки Пинь и Янь много раз заставляли цветы жасмина голенастого быстро распускаться, мы очень радовались и говорили: стимулировать распускание можно химическими средствами, а они: это не требуется, нужно лишь использовать сознание. Удивляло, что они могли заставить распутившиеся цветы закрыться снова, в основном восстанавливая состояние бутона. Мы это рассматриваем как классический двунаправленный эффект. Причем обращение вспять распускания цветка в природе автоматически происходить не может и известными силами это совершить невозможно.

б) Увеличение и уменьшение листа дерева. В 1987 г. с помощью изотопных меток многократно наблюдали и изучали, как Ма Вэйцин, Чжоу Хуэйхун и Сунь Сяолань в течение 1–2 минут увеличивали и уменьшали в несколько раз листок падуба (вечнозеленого дерева). При увеличении возрастал вес, толщина немного уменьшалась, при уменьшении вес снижался в 10–20 раз, толщина уменьшалась в 2–3 раза.

в) Зеленые плоды краснеют и снова зеленеют. Лица, обладающие особыми функциями, из НИИ особых функций Главной военно-милицейской больницы провинции Хэнань заставили незрелую вишню покраснеть, увеличиться в объеме, стать мягкой, подобно спелой, а потом привели в первоначальное состояние.

г) Излом иглы, ветки дерева. В июле 1980 г. в нашей учебной группе впервые в Китае маленькая Ли осуществила «мысленное взятие вещи» (вид психокинеза), открывание и

⁵⁰ «Китайская гуманология» («Чжунго жэньти кэсюэ»), 1991, т. 2, цзюань 1, № 3, с. 133–137. Директор журнала Чэнь Синь, главный редактор Чжу Жуньлун.

закрывание замка, а маленькая Пин и другие передвигали стрелки часов вперед и назад, многие дети ломали швейную иглу или ветку с помощью мысли. Этим предметам сделали метки, сложили в коробочку и предложили восстановить. Вскоре это было выполнено.

В конце 1980 г. мы многократно в открытую испытывали лиц, обладающих особыми функциями, с целью подобного излома и восстановления. Такие же операции в тот же период проводили в Шэньяне Ли Чжаньжу и Ван Чжунъюань. В апреле 1981 г. Линь Шухуан и др. из Пекинского пединститута и Цай Цзяньюй из Шанхая изучали образцы после излома-восстановления с помощью электронного микроскопа и определяли фазы металла – стальной иглы, железной проволоки. Обнаружено, что игла разорвана растяжением, а не изломом; в месте соединения виден соединительный шов, а внутри структура и связь кристаллов очень хорошие – «небесное платье не имеет швов», не то что при сварке – как будто разрыва и не было.

Мы видим, во-первых, особые функции при ряде опытов связаны с сознанием; во-вторых, тот же механизм приводит к разным результатам (как при телекинетическом перемещении стрелок часов вперед и назад, отпирании и запираии замка⁵¹); возможен и разный механизм: излом (разрушение) и воссоединение (схождение).

д) Пробой и регенерация светодиода. В 1981–1982 гг. маленькие Пин и Ли во время эксперимента многократно «пробивали» и восстанавливали светодиод 44PD05M и солнечный элемент. Под действием особого излучения в вольтамперной характеристике диода возникли быстрые колебания, как будто быстро возрастало и падало электросопротивление. Через 20 минут после пробоя диод восстанавливался. После многократных пробоев и восстановлений происходил невозстановимый пробой. Наблюдались и другие эффекты разного рода. После воздействия особым излучением на солнечный элемент его характеристики ухудшились, оставались такими 4 дня, на 5-й день элемент пробился. Здесь мы наблюдаем двуправленность разной степени.

е) В 1981 г. мы изучали магнитодиод 2АСМ, под действием особых функций у него изменился выход, а через 20 минут восстановился, проявилось явление задержки. В 1987 г. У Баньхуэй и др. (Сычуаньский университет) наблюдали, как «проходит через стенку сосуда» пластинка из монокристаллического кремния, у которой появилась «тенденция к микрокристалличности». Через несколько дней пластинка вновь стала монокристаллической – произошло «полупостоянное превращение».

В 1988 г. Цзяо Хунчжэнь и др. (Нанкинский университет) воздействовали внешней энергией на детектор из NaI(Tl), при этом измеряемый гамма-счет снизился, а затем было замечено, что при измерении с его помощью кобальта-60 спектр энергии гамма-излучения изменился: возник двойной пик, т. е. изменились свойства кристалла NaI(Tl). Через несколько часов свойства восстановились. В 1987 г. Янь Синь в университете «Цинхуа» (Пекин) «выпускал работу» на воду с целью изменения лазерного спектра Рамана. В области $800-3000\text{ см}^{-1}$ возник огромный неизвестный пик, который через несколько часов исчез, все восстановилось.

В 1989 г. мы тоже воздействовали внешней энергией цигуна и особым излучением на дистиллированную воду, что привело к изменению Рамановского спектра, но через несколько часов произошло восстановление.

Много эффектов выявили опыты по засвечиванию светочувствительных материалов. С 1981 г. Линь Шухуан и др. (Пекинский пединститут), Чжао Линь и др. (НИИ атомной энергии), Чэнь Шоулян и др. (Пекинский университет), Шао Лай-шэн и др. (университет «Фудань»), а также мы проводили многочисленные опыты по засвечиванию, сопоставляя с рентгеновским и гамма-излучением. В результате получались тени в виде иероглифов (при-

⁵¹ Те же ноги могут идти в любом направлении – что же удивительного, что мысленно можно повернуть стрелку влево и вправо?

чем тени могли быть обращенные), звездчатые и прочие узоры. Единые условия приводили к одному из многих результатов.

2. В состоянии цигуна некоторые физиологические изменения имеют характер двунаправленного регулирования

а) Рост и падение секреции желчи. В 1960 г. Ди Чанли и др. (Гуйянский пединститут) наблюдали такой эффект у занимающегося цигуном в послеоперационный период.

б) Рост и падение давления крови. В 1980 г. наблюдали, как мастер цигуна Тан Жуйлинь, войдя в цигун-состояние, повышал и понижал давление. Позже Цинь Чао и др. наблюдали за 38-ю занимающимися ведением и привлечением (*даоинь*), выплевыванием и набиранием (*туна*). У страдающих гипертонией давление явно снизилось, а у страдающих гипотонией повысилось. Хоу Шули и др. наблюдали следующее: если в цигун-состоянии думают о точке «сто встреч» (*байхуэй*), то давление крови повышается, а если думают о точке «бьющий родник» (*юнцюань*), то понижается. Ван Сюго и др. (мединститут г. Цзямусы) наблюдали эффект двойного регулирования давления крови у занимающихся цигуном: повышенное понижается, а пониженное повышается.

в) Повышение и понижение частоты сердечных биений отметили Цинь Чао и др. во время занятий цигуном. А в состоянии особых функций Цюй Цзисюнь и др. наблюдали то повышение, то понижение частоты пульса.

г) Рост и падение температуры кожи БАТ. В 1980 г. в Юньнаньском университете такое явление наблюдали в цигун-состоянии наточке «дворец труда» (*лаогун*). Ван Юйвэнь и др. из Сиани на термографе наблюдали двунаправленные изменения температуры тела в цигун-состоянии. В 1985 г. Ван Биньай и др. (Пекинский авиационный институт) наблюдали 239 случаев повышения и понижения температуры в точках «сто встреч», левая и правая точка «дворец труда».

д) Двунаправленность регулирования инь-ян. Ли Цзишань и др. из Тяньцзиня сообщали, что в случае пустоты ян, инь и обоих факторов после занятий цигуном фагоцитоз лейкоцитов повышается. Ван Чунсин и др. из Шанхая наблюдали 70 гипертоников, из них, согласно китайской медицине, у 38-ми инь в пустоте, а у 32-х ян в пустоте. После занятий цигуном в первой группе наблюдался рост сАМР, а во второй – рост сGMP в плазме крови, соотношение сАМР/сGMP понизилось.

е) Прочее. Замечено, что цигун-тренировки регулируют в обоих направлениях сахар и количество липидов в крови, внутреннюю секрецию, ток крови в мозге и пр.

Подводя итог отметим, что человек как сложная открытая макросистема при изменении внешней обстановки и при материальном, энергетическом и информационном обмене с внешней средой, а также под действием сознания проявляет множество различных стабильных и квазистабильных состояний, при этом в определенной степени регулируются мозг и весь организм. Эти изменения имеют тенденцию к проявлению двунаправленного – ти, согласованности, единства и подвижности реагирования, ведущую к наилучшему функциональному состоянию.

3. Двунаправленность воздействия внешней энергии

Здесь рассматривается воздействие на живые и неживые объекты. Под внешней энергией (*вайци*) понимается излучение человека, находящегося в состоянии цигуна или в состоянии особых функций.

а) Жизнь-смерть бактерий. С 1981 г. Фэн Лида и др. наблюдали, как в течение 1 мин под действием внешней энергии цигуниста погибало 44,4-89,8 % бактерий кишечной палочки, вместе с поврежденными – 66,7-98,9 %. Тот же цигунист, воздействуя на аналогичный био-объект, управляя сознанием, с помощью внешней энергии увеличивал количество кишечной и дизентерийной палочки в 2,31-8 раз.

б) Увеличение и уменьшение клеток мышинной селезенки. Гу Лиган и др. обнаружили, что внешняя энергия не может непосредственно возбуждать реакцию размножения этих клеток, но регулирующая роль этих клеток на размножение *ConA* может стимулироваться или подавляться с помощью сознания.

в) Подавление и рост клеток рака легких. Фэн Лида и др. с помощью электронного микроскопа наблюдали, как действие внешней энергии активизирует регенерацию лизосом в клетках, при этом в значительном количестве уничтожались раковые клетки. В 1989 г. авторы в НИИ онкологии г. Куньмин проводили опыты по уничтожению или подавлению таких же раковых клеток с помощью внешней энергии, однако результат получился противоположный: опухоли увеличивались – как у мышей, так и в клинике. Таким образом, воздействие внешней энергии имеет сложный характер: может убивать и подавлять, но у некоторых цигунистов воздействие противоположное.

г) Рост и падение возбуждения клеток сердечной мышцы. В 1984 г. Ло Дунцян и др., а в 1985 г. Ло Чичжэ и др. обнаружили, что при дистантном воздействии внешней энергии возникает релаксационное регулирование ритма двунаправленного характера.

д) Прочее. Под воздействием внешней энергии может происходить возрастание и понижение трансаминазы у больных токсическим гепатитом, сохранение и уничтожение хромосом, усиление и подавление жизнеспособности иммунных клеток, может возрастать или падать частота желудочного электротока, ток крови в мозге, давление в сосудах. Кроме того, в результате 20-минутного воздействия Янь Синя на америций-241 распад или возрастал, или замедлялся.

4. Обсуждение двунаправленности

Некоторые явления, связанные с цигуном или особыми функциями, потрясают воображение. Хотя в Китае в области гуманологии (т. е. китайской медицины, цигуна и особых функций) накоплен богатый опыт, однако на фоне низкого уровня науки и техники прошлых времен эти знания остаются за семью замками, поэтому исследование современными средствами жизнедеятельности организма имеет важное теоретическое и практическое значение для активизации скрытых возможностей, лечения и сохранения здоровья, для использования в спорте, сельском хозяйстве и пр.

Обнаруженная двунаправленность некоторых эффектов, возможно, имеет всеобщий характер, на что ранее обращали мало внимания. Эффекты возникают, когда человек находится в состоянии цигуна или особых функций, при этом выделяется особое излучение, тесно связанное с сознанием, и двунаправленность, вероятно, вызывается сознанием. Для живых существ направленность на оптимизацию состояния имеет двунаправленный характер, в этом отличие от действия лекарств, физио- и химиотерапии. Для неживых объектов двунаправленность воздействия также отличается от действия известных излучений.

Как отмечалось выше, некоторые «направления» в двунаправленных эффектах не существуют в природе – например, цветок не может превратиться в бутон. Это кажется теоретически невозможным, однако в науке следует исходить из реальных фактов. Планируя новые опыты, обычно исходят из известных процессов, однако теперь, расширяя сознание, можно предусматривать и необычное.

Лечение с помощью цигуна опирается на субъективные ощущения, однако случается, что эти ощущения прямо противоположны реальности. Так, Ван Биньай измерял температуру кожи, которая оказывалась противоположной ощущениям тепла и холода. Ощущалось подавление опухоли, однако реально опухоль росла⁵². Это говорит о сложности гуманитарных явлений и о необходимости современного научного подхода. Однако ограничение гуманитарии современным уровнем знаний не позволяет развивать гуманитарии дальше.

По материалам, опубликованным в Китае.

⁵² Так случается, когда неопытный диагност считывает не реальную информацию, а собственные мысли об излечении.

Чжао Ин смотрит сквозь стену

Когда отец обнаружил, что его сын видит помещенные в консервную банку игральную карту, монету, мальчиком занялись ученые НИИ космической медицины и технологии (Хоу Шули и др.). В экспериментах 1988 г. правильность составила 76,3 %, в 1990 г. – 82,5 %, тогда как вероятность угадать была равна 20 %. Вместо фигур Зенера использовали треугольник, полукруг, квадрат и отсутствие изображений. В опытах исключили возможность фокусничанья.

Из журнала «Китайская гуманология»,
1991, т. 2, цзюань 1, № 3, с. 109–114.

Первый профессор

Первым профессором в области гуманитарных наук стал Ван Целинь, директор Юньнаньского НИИ гуманитарных наук, по национальности – *и*. В своих статьях «Цигун и секреция желчи» и др. Ван писал, что «в состоянии цигуна в процессе внутреннего воздействия сознания можно изменять состояние и жизнедеятельность вегетативной нервной системы и подчиненных ей органов». Его открытие – этап в развитии науки и жизни. Специалисты Китайского общества цигуна отметили, что процессы образования внутренней энергии (*нэйци*), ее развития, перемещения, воздействия служат ее атрибутами, объективно существующими и количественно наблюдаемыми.

«Китайская молодежная газета»
(«*Чжунго циннянь бао*»). 3.06.89 г.