



Михаил Роттер

ТАЙ-ЦЗИ ЦИ-ГУН

Усилие без усилий

Восток: здоровье, воинское искусство, Путь

Михаил Роттер
Тай-Цзи Ци-гун.
Усилие без усилий
Серия «Восток: здоровье,
воинское искусство, Путь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28519334

Тай-Цзи Ци-Гун. Усилие без усилий / Михаил Роттер: Ганга; Москва;

2016

ISBN 978-5-9908288-0-3

Аннотация

Прелесть Тай-Цзи Ци-Гун заключается в том, что он лежит на «перекрестке дорог», так как сочетает в себе принципы оздоровительного Ци-Гун и воинского искусства Тай-Цзи-Цюань.

Несмотря на внешнюю простоту, система имеет весьма сложную «начинку», закрытую для посторонних. В книге максимально «плотно» описаны принципы работы этого Ци-Гун и их практическое применение.

Благодаря четкому (местами даже с «интригой») изложению и совершенной методике раскрываемые секреты становятся очевидными и простыми. Таковы они и на самом деле.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	9
Как проанализировать то, что проанализировать невозможно	9
Что это?	21
Ци-Гун – это мы и есть?	40
А при чем тут Кант?	65
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Михаил Роттер Тай-Цзи Ци-Гун. Усилие без усилий



© Михаил Роттер. Текст, 2015

© ООО ИД «Ганга». Оформление, издание, 2016

Предисловие

Имеющий четыре рода скота знает: жеребец должен быть быстр, овца должна быть тучна, вол должен быть силен, раб должен быть послушен. Послушный раб ест, что дают, спит, где положат, делает, что скажут, живет и умирает по слову хозяина. Выхолощенный жеребец становится мерином, выхолощенный бык – волом, баран – валухом, человек – евнухом.

Мы приучены думать. Почему надо спать, где положить? Почему надо есть, что дают? Плохой раб много ест, мало работает, задает вопросы.

Г. Л. Олди. «Витражи патриархов»

Прежде чем начинать заниматься чем-то (в том числе и Ци-Гун), нужно думать и задавать вопросы (хотя вопросов азиатские учителя обычно очень не любят).

Наша трактовка

Изначально эта книга замышлялась как «правильная», содержащая аккуратное и, насколько это возможно, подробное и понятное описание Тай-Цзи Ци-Гун.

Именно в таком виде она была полностью написана и получила название «Тай-Цзи Ци-Гун. Ци-Гун, которого нет».

Однако после того как книга была завершена, последние

несколько строк никак не ложились на бумагу (или сейчас точнее будет говорить «на жесткий диск»?). В точности как в старинной китайской поговорке: «Если из ста ли пути ты прошел девяносто девять ли, ты прошел только половину пути».

Поэтому законченную и проверенную книгу пришлось отложить «в долгий ящик», в котором она «вылеживалась» достаточно долго, до тех пор пока не стало ясно, чего в ней не хватает.

А не хватало в ней души. Простое описание комплекса Тай-Цзи Ци-Гун – это, конечно, очень хорошо, но, скорее всего, недостаточно для того, чтобы заинтересовать думающего читателя, которому нужно знать не только как делать Тай-Цзи Ци-Гун, но и *почему* его нужно делать, что такое Ци-Гун вообще, для чего он нужен и чем так уж полезен. По этому поводу у Конфуция сказано так: «Тот, кто учится, не размышляя, впадет в заблуждение. Тот, кто размышляет, не желая учиться, окажется в затруднении».

Поэтому у человека, который не только любит учиться, но и любит думать сам, всегда возникает много вопросов, не получив ответа на которые он и с места не сдвинется.

В связи с этим непосредственное описание Тай-Цзи Ци-Гун стало второй частью книги. А в первой части сделана попытка без всякой «зауми» и многочисленных плохо переводимых китайских терминов (так сказать, на западный манер), буквально «на бытовом уровне» дать ответ на вопрос,

что такое Ци-Гун, кому он нужен и для чего.

«Если люди перестанут мудрствовать и отбросят умничанье, польза их возрастет во сто крат».

[9], стих 19

Однако оказалось, что для меня описать «простыми словами», как Ци-Гун связан с обычной жизнью обычного обывателя, – совсем не простое дело.

«Писала дона Окана, фрейлина, новая фаворитка дона Рэбы. Предлагала нынче же вечером навестить ее, «томящуюся нежно». В постскриптуме простыми словами было написано, чего она, собственно, ждет от этой встречи.

Братья Стругацкие. «Трудно быть Богом»

Я честно читал книжки, слушал умных людей, запоминал китайские термины и пытался их понять. Было время, когда я даже решил выучить китайский язык (правда, к счастью, быстро одумался). Но «простые слова» никак не находились, суть по-прежнему оставалась завуалированной и совершенно непонятной.

Намного легче стало, когда я стал позволять себе думать и толковать смысл всего этого, как понимал.

Может быть (и даже наверняка), первая часть книги получилась достаточно рваной и при ее написании потерялись многие нюансы, но я ведь никому не навязывал свою точку зрения. Подход свой при этом я сформулировал так: «Это всего лишь мое мнение, но другого у меня нет».

«Тот, кто не выпускает из рук Великий Предел (Тай-Цзи), может достичь долголетия».

Старинная китайская пословица, имеющая хождение в среде практикующих Ци-Гун и воинские искусства и совершенно непонятная всем остальным

«Кулак Великого Предела (Тай-Цзи-Цюань) и, соответственно, Ци-Гун Великого Предела (Тай-Цзи Ци-Гун) – это эффективный метод поддержания здоровья и продления жизни».

Один из простейших вариантов трактовки

Часть 1

О Ци-Гун и ни о чем

Как проанализировать то, что проанализировать невозможно (Или «работает – не работает»)

Я много смотрел, как работают другие люди. И то, что видел, отсекало то лишнее, что делал я сам. Чем больше я видел, тем лучше понимал, что делаю сам.

Леонид Кроль. «Между живой водой и мертвой»

Вообще-то я инженер-строитель. Так что я не только не программист, но никогда им не был. Мало того, мне всегда казалось, что программист – это вообще не специальность. Это, скорее, кодировщик (программа по-английски так и называется – *code*), которому понимающие люди ставят задачу, а он всего лишь переводит ее на машинный язык, кодирует, так сказать. Люди они несомненно умные, мне, во всяком случае, глупых «кодировщиков» не попадалось. Но сама работа... Формулируют ему задание, в котором он ничего не понимает, а он должен разработать программу для его

выполнения. А чтобы ему в этом помочь, при нем состоит инженер, который знает суть проблемы.

Достаточно неудобная схема, особенно если учесть, что инженерные и программистские мозги работают совершенно по-разному. Программисту нужно все подать на уровне алгоритма: берешь это, умножаешь на то и получаешь, что нужно. Что означает «то», «это» и «что нужно», ему знать не интересно. Получил на вводе «это» и «то», обозначил их идентификаторами «А» и «В», перемножил «А» на «В», присвоил полученное значение идентификатору «С» и вывел его значение на печать. Вот и все.

У инженера все иначе. Нет у него никаких идентификаторов (он и само слово-то с трудом выговаривает), а есть у него внешние нагрузки и перемещения узлов, напряжения и деформации, в общем, «всякая-разная» физико-техническая дребедень. И всю эту дребедень хороший инженер чувствует буквально на уровне подсознания.

Однажды (к тому времени я уже защитился и мне казалось, что я вполне разбираюсь в инженерных расчетах) мой дядя показал мне фокус. Увидев огромный рулон с распечаткой машинного расчета целого здания (я этим расчетом очень гордился, так как часть программы, по которой считали это сооружение, делал я), он ухмыльнулся и достал из ящика логарифмическую линейку.

– Ну и сколько машинного времени вы потратили на этот замечательный расчет? – ухмыляясь, спросил меня дядя.

– Пару недель, наверное. Каждую стену по отдельности насчитывали методом суперэлементов и результаты записывали на диск. Это делали операторы по ночам. По две-три стены за ночь. Потом делали «сшивку», в которой «соединяли» все стены вместе. Затем, получив общие перемещения системы, возвращались назад и считали перемещения и усилия в каждом элементе каждой стены.

– А сколько времени вы разрабатывали программу для расчета этим самым вашим «методом суперэлементов»?

– Смеешься? Ты же сам делал рисунки с этими суперэлементами для моей диссертации. Лет пять делали. Чего спрашиваешь, ты же все сам знаешь!

– Да, смеюсь.

– Над чем?

– Над тобой. А чтобы ты понял, покажу тебе фокус: сделаю расчет этого здания минут за пять. С помощью вот этой самой логарифмической линейки. – И он помахал линейкой у меня перед носом.

В том, что он это может, у меня сомнений не было. Я вполне представлял, что умеет инженер такого класса, как он или мой папа. Но чтобы за пять минут, да такое сложное промышленное здание... Невозможно.

– Да ладно, за пять минут. За вечер, вдвоем с папой, может, и сделаете прикидочный расчет. А за пять минут – нет. Здесь же одних нагрузок десятки. И часть из них динамические – станки, мостовые краны.

– Статические, динамические... Ты время засекай.

Ровно через пять минут передо мной лежал листок, испи-
санный четким инженерным почерком: перемещения и на-
пряжения в основных узлах системы.

Я развернул рулон с расчетом. Все совпадало, с точностью
до 5 %. Стандартная инженерная погрешность!

– Может, тебе сказать, какую арматуру вы насчитали в ко-
лоннах и балках? – продолжал насмехаться дядя. – Так для
этого мне и пяти минут не надо. Без логарифмической ли-
нейки, заметь. Даже считать не придется, и так знаю.

Слов у меня не нашлось. Это и было то самое Гун-Фу, выс-
шее мастерство, которое могло присутствовать во всем: уме-
нии строить, лечить, учить, подметать, убирать мусор, мыть
посуду. Тут дело было не в том, *что* человек делает, а в том,
как он это делает.

Разумеется, такого Гун-Фу у программиста, который раз-
рабатывает программу, в принципе быть не могло (у него
свое Гун-Фу, он чувствует не инженерную конструкцию, а
программу). Он действует совершенно иначе – запускает
тестовый пример и торжественно приносит результаты ин-
женеру: «смотри, работает». И не удивляет его, что балка
под воздействием собственного веса прогибается не вниз,
а вверх. Программа же функционирует, результат выдает, а
что знак перепутал, ну так это дело «житейское».

В проектном институте, где я работал, в те времена при
власти находились умные люди (такое нечасто, но случает-

ся), которые решили, что математики и программисты в штате тоже будут, но основная работа по созданию программ ляжет на инженеров.

Вышло все на диво легко. Обучить инженера языку программирования оказалось совсем просто (кстати, попытки решить обратную задачу – сделать из программиста инженера – оказались безуспешными), так как для этой цели брали самых молодых, сразу после института или после армии, как меня. Так что устроившись на работу, я сразу начал «работать на машине». Иностранное слово «компьютер» тогда было не в ходу, и «работать на машине» на нашем языке означало не перевозить пассажиров и грузы, а идти в машинный зал отлаживать программу.

Машзал помещался на первом этаже. Это было вполне логично, потому что все устройства машины весили сотни килограммов. У нас даже была самодельная тележка с колесиками из больших подшипников, на которой мы перевозили всякие тяжести. Тяжестей было много, так как все было из настоящего железа и огромных размеров. Сколько весили дисководы лентопротяжки, я не помню, помню только, что рулон бумаги для АЦПУ (алфавитно-цифровое печатное устройство, которое потом облегчилось в сотни раз и стало называться принтером) весил семьсот килограммов.

Для его скатывания с грузовика и перетаскивания по лестнице в подвал (где его потом резали на меньшие рулоны) у нас был набор специальных досок, веревок и подпорок в ви-

де небольших клиньев. Когда я впервые принял участие в «отволакивании» рулона, я понял, как строились египетские пирамиды. Размер и вес блока там, конечно, были побольше, но «набор начинающего грузчика» был наверняка тот же самый: веревки, блоки, рычаги, салазки.

Сам машинный зал был местом, куда не всякий мог войти. В те времена там стояла святая святых – машина «ЕС ЭВМ-1022», на которой я и начинал работать. Святая святых потому, что для ее получения нужно было разрешение Госстроя СССР, которое просто так и какому попало институту не давали.

Кстати, по тем временам машина была современнее некуда. Начали их выпускать в 1975 году и нашей было всего год-два. Гордость института!

Тем, у кого на столе стоит ноутбук, оперативная память которого в сотни, а то и в тысячи раз больше, чем у «ЕС 1022», трудно представить, что для машины, оперативная память которой составляла 128 килобайт (на жаргоне «128 кило»), требовалось помещение размером с хорошую трехкомнатную квартиру. И это не считая отдельного отсека, где стояли дисководы, в которых помещались магнитные диски емкостью 7,25 Мбайт. Такой диск (с памятью в сотни тысяч (!) раз меньше тех, что ставят сейчас в ноутбуки) имел диаметр около 40 см и высоту 20 см.

Все это добро очень грелось, и его требовалось весьма интенсивно охлаждать. Поэтому было предусмотрено еще од-

но, смежное помещение, где помещались мощнейшие советские кондиционеры, которые гнали в зал потоки ледяного воздуха.

Надежность сооружения, носившего гордое имя «Единая система электронных вычислительных машин» (ЕС ЭВМ), была просто потрясающей. Время наработки на сбой составляло примерно тридцать минут. Попросту говоря, каждые полчаса машина «зависала» и надо было звать кого-то из электроников, которые «жили по соседству», дверь в дверь с машинным залом. На зов приходил один из них (всего их было человек пять, так как работали они посменно, чтобы обеспечить круглосуточную работу машины) и производил «ремонт». Процедура ремонта чаще всего производилась в две стадии. Первая заключалась в том, что надо было нажать кнопку «Загрузка». Эту операцию иногда разрешалось производить даже нам, никого не вызывая. Вторая стадия требовала уже серьезных знаний не просто машины, а именно этой машины. Она заключалась в том, что электроник (руководствуясь какими-то совершенно непонятными непосвященным соображениями) обходил машину и пинал (или бил кулаком) ее в какое-то место. К удивлению, такие вещи очень часто срабатывали. Если это не помогало, использовалась еще одна операция: вытащить какой-то блок и вставить его обратно. Этого, как правило, хватало.

В самых серьезных случаях нам говорили: «Ребята, это надолго», что означало, что минимум полдня мы на машине

работать не будем.

Комната, где сидели мы, помещалась на третьем этаже. Это было правильно, потому что нам не надо было все время бегать в машзал, как электроникам. Каждому из нас выделяли так называемое машинное время, количество которого отмерялось (впрочем, очень либерально) начальством в зависимости от важности, сложности и срочности выполняемой работы. Ну и, разумеется, в зависимости от личных отношений. Обычно это было минут по двадцать – тридцать до и после перерыва.

Режим работы получался такой. Полдня думаешь, пишешь новую программу или ищешь ошибки в уже готовом фрагменте кода. Потом идешь в перфораторную и «набиваешь» программу на перфокарты, которые представляли собой небольшие продолговатые карточки, сделанные из очень тонкого глянцевого картона прекрасного качества. Когда годы спустя я начал преподавать студентам, у них уже были персональные компьютеры и перфокарт никто в глаза не видел. Поэтому я носил одну с собой и показывал им, что *такое* тоже было. Потом, правда, потерял.

У каждого из нас на столе лежала пачка таких карт, мы их использовали как бумагу для записок. Кстати, ничего лучшего для этой цели я с тех пор не видел. «Бумага для записок» – это было их «народное» использование (благо их было какое-то совершенно невообразимое количество – ящики с ними стояли по всем углам перфораторной). А положено

было их использовать для того, чтобы «набить» на них программу.

«Набивалась» программа с помощью так называемого перфоратора, который представлял собой что-то вроде пишущей машинки, только вместо того, чтобы печатать буквы на бумаге, он делал прямоугольные отверстия в перфокарте. Определенная комбинация таких отверстий обозначала символ (букву или цифру). Чем больше была программа, тем толще была пачка («колода») перфокарт, на которых она была «набита».

И хотя программировать я не любил (да, наверное, на профессиональном уровне и не умел), десятилетия работы «при машине» сформировали весьма своеобразный подход, который приучал сначала основательно думать, а только потом делать. Еще бы: всего полчаса машинного времени, которое к тому же легко может пропасть из-за неисправности машины. Поэтому к выходу на машину принято было готовиться очень серьезно. Что-то неправильно, ошибся и иди снова полдня думать. А программа когда должна была заработать? Правильно, вчера.

Поэтому у меня сформировался принцип, который я для себя назвал «работает – не работает». Если работает – значит все правильно. Не работает – не правильно. Все просто: «да-да, нет-нет».

Этот подход наверняка был слишком примитивным для людей с более утонченным мышлением, но меня он вполне

устраивал, и я решил его использовать, когда пришло время выбирать Ци-Гун для себя.

А дело было так. По части Ци-Гун мне очень везло. Можно даже сказать, слишком везло. У меня были такие учителя (и по столько лет), что я даже никому об этом не рассказывал: не поверили бы. Я бы, например, точно не поверил, потому что здесь азиатских мастеров такого уровня попросту не бывает. Ну может, приедет на неделю, проведет семинар, «накосит бабок», пообещает вернуться и поминай, как звали.

Но что было, то было, и в какой-то момент набралось столько, что пришлось выбирать, почти по Маяковскому, которого я позволил себе несколько переиначить:

У меня растут года,
Будет и семнадцать.
Где работать мне тогда,
чем заниматься?
Нужные работники —
Ци-Гун столяры, Ци-Гун плотники!

Я прекрасно понимал, что корректным такой выбор в принципе быть не может. Слишком много всего, слишком все туманно и запутанно. Меня, однако, это не смущало, так как защищать диссертацию я не собирался, а результаты предполагал использовать исключительно для себя. Да и задача стояла весьма интересная: не более и не менее, как

«объять необъятное». Разные стили, подходы в обучении, цели и т. п.

Чтобы сделать удачный выбор, нужно было произвести хоть какой-то анализ, для чего следовало отобрать параметры, по которым я собираюсь его проводить, т. е. не более и не менее, как создать «классификацию» (слово-то какое умное).

Но прежде чем анализировать (еще одно умное слово) и тем более делить на категории (что я и собирался делать) Ци-Гун, мне хотелось ответить на вопрос: «Что это такое?» Разумеется, у меня и в мыслях не было, что я смогу это сделать, уж очень предмет был непростым и смутным. Как человек, некогда писавший весьма сложные программы, я бы назвал его «плохо формализуемым». Что-то похожее есть в Дао Дэ Цзин:

Верх его не светел, низ его не темен.

Тянется, не прерываясь ни на миг, а по имени не назовешь.

Круг за кругом все в него возвращается,
а вещей там никаких нет.

Вот что называется иметь облик, которого нет,
обладать существованием, не будучи вещью.

Вот что называется быть неясным
и смутным, подобно утренней дымке.

Встречаю его, но не вижу его лица,
следую за ним, но не вижу его спины.

Однако, учитывая, что все эти соображения я никак не собирался «нести в массы» (как пишет Губерман: «Ибо благую весть я никакую не несу, поскольку не имею. Да если бы и была, то не понес бы»), а предназначал их исключительно для собственного пользования, никто не мог запретить мне попробовать.

Что это?

*Веселое выражение лица постепенно
отражается и на внутреннем мире.
Иммануил Кант*

*О соответствии внешнего и внутреннего в Ци-
Гун.
Наша трактовка*

Перед тем как строить, смешно сказать, собственную, неофициальную (вообще-то официальной нет и быть не может) «Ци-Гун классификацию», я решил определить, что такое Ци-Гун. Ну хотя бы для себя. Такой подход меня выручал не один раз. Например, приходишь на кафедру и узнаешь, что в программу ввели новый предмет и прямо с этого семестра тебе придется его преподавать: писать рабочую программу, читать лекции, вести практические занятия, составлять задания для самостоятельной работы студентов. В общем, «преподская» ахинея во всей красе.

И самое главное: я этого предмета не только не знаю, но никогда о нем не слышал. И тут у меня был свой секретный способ подготовки. Рассуждал я так. На предмет мне, в общем, наплевать. Но готовиться надо серьезно, потому что выглядеть идиотом перед большой толпой (извините, аудиторией) студентов не хочется. Кроме того, если столько лю-

дей тратило свое время, посещая мои занятия, я просто обязан был дать им нечто стоящее, из чего бы они смогли извлечь хоть какую-то для себя пользу.

Чтобы сберечь и свое время, я решил процесс подготовки совмещать с одновременным написанием учебника. Так и подготовка была на порядок серьезнее, и результаты работы становились очевидны мне самому. Книга все-таки, а не какая-то распечатка на паре листков. Да и студентам удобнее. Готовясь к лекциям таким образом, я часто вспоминал цитату из О. Генри:

Этот Омар Х. М. представлялся мне чем-то вроде собаки, которая смотрит на жизнь, как на консервную банку, привязанную к ее хвосту. Набегается до полусмерти, усядется, высунет язык, посмотрит на банку и скажет: «Ну, раз мы не можем от нее освободиться, пойдем в кабачок на углу и наполним ее за мой счет».

Я рассуждал примерно как эта собака: «Ну раз мы не можем освободиться от преподавания этой новой дисциплины, пойдем-ка мы домой и напишем по ней хороший учебник за счет моего собственного свободного времени». А пока буду писать, может, и сам пойму, о чем речь идет.

Как ключ к пониманию Ци-Гун мне больше всего нравилось старинное даосское изречение:

«Питающийся мясом становится смелым и диким; питающийся зерном становится прозорливым и слабым;

питающийся Ци имеет ясный дух и обретает долголетие».

Однако это определение было столь же неопределенным, сколь и красивым, поэтому, строя «Ци-Гун классификацию», я решил не опираться на него, а «плясать от печки». В качестве печки я «назначил» само название системы, состоящее из двух слов, которые могут быть переведены приблизительно так: Ци – энергия, Гун – работа. Разумеется, есть и более неоднозначные варианты перевода ([17]), но этот, пожалуй, самый простой и наиболее подходящий для нашего случая.

Например, есть такой Ци-Гун Пяти Первоэлементов. Полностью в духе китайской традиции, где Пятью Элементами описывается буквально все.

Для себя высокое понятие Пяти Первоэлементов (все с большой буквы!) я сильно упростил, используя опыт работы в так называемой строительной команде, куда случайно попал, служа в армии.

Дело было так. В часть должны были пригнать новые БМП, а ставить их было некуда. Отцы-командиры решили, что для новых машин нужно построить новые боксы. Причем срочно, благо бесплатной рабочей силы было хоть отбавляй. Поэтому комдив поступил просто: приказал выделить по несколько человек из каждого полка и сформировать из них стройкоманду. Разумеется, младшие командиры (тоже себе на уме) отдавать на сторону нормальных солдат ни в

коем случае не собирались. Даже по приказу комдива. Так что выделили самых беспокойных и самых ленивых, от кого сильно хотели избавиться, но раньше никак не получалось. Чтобы заставить такую отборную публику хоть как-то работать, два капитана, назначенные курировать строительство, должны были находиться на стройке неотлучно. В общем, надзирать и подгонять. Им же хотелось днем поспать, ближе к вечеру – выпить, а не торчать с солдатней целый день на стройке.

Но даже несмотря на постоянный надзор, дело шло плохо. Точнее сказать, вообще не шло. Так как строить надо было быстро, то состав «строителей» все время меняли, надеясь, что последующие будут лучше предыдущих. Однако, когда их разогнали в седьмой раз, комдив сказал капитанам все совершенно ясно: «еще раз и будут разгонять не рядовых, а начальствующий состав». И тут начальствующему составу сильно повезло – в стройкоманду совершенно случайно попал парень из Киева, с которым мы познакомились в карантине и успели подружиться. Он тоже был после института, тоже инженер, только не строитель, а наладчик. Был он человек общительный, с капитанами подружился быстро и, подружившись, стал выяснять у них, почему на стройке такой откровенный бардак. Никто не работает, никто ничего не умеет, а учиться и подавно не хочет. Выяснив, в чем дело, он сказал, что готов помочь капитанскому горю, но для этого ему нужно забрать в стройкоманду людишек, с которыми он

проходил карантин и которых потом разбросали по другим полкам дивизии.

Это было проще простого. Вся дивизия была расквартирована в одном городе, стройка была приоритетом комдива, так что все произошло буквально за час. Мне приказали собирать (чего там собирать-то) вещи, когда я шел из казармы в столовую. Моего друга, с которым мы вместе учились в институте (тоже, соответственно, инженера-строителя), дернули из наряда по кухне, оторвав в полном смысле от ведра недочищенной картошки.

Разумеется, никто нам ничего не объяснял: «Собрался, пошел, на месте узнаешь».

На месте оказался (по армейским меркам) рай. С капитанами договорились быстро. Мы делаем что хотим: ходим по воскресеньям на целый день в самоволку, спим днем, варим еду на костре, едим отдельно, спим тоже отдельно и никто, кроме самих капитанов, ни в казарме, ни в части нам не указ. На все это капитаны закрывают глаза, лишь бы дело шло.

И дело пошло. Отчего бы ему не пойти, условия лучше некуда. Таких в армии просто не бывает. Работаешь, делаешь чистую гражданскую работу каменщика, а тебе за это любой персонаж в офицерских погонах, мягко говоря, по барабану: «Извините, заняты – строим боксы для БМП, приказ комдива».

Работа была простая: замешивай раствор, подноси камни и клади стену. Много лет спустя я дал этому процессу

(в шутку, разумеется) название «Ци-Гун Пяти Первоэлементов». Однако в каждой шутке... А в этой шутке, может, истины было и немного, но ассоциации были совершенно очевидные.

Ци-Гун под названием «Слияние Пяти Первоэлементов» существует на самом деле. В нем основное внимание уделяется работе с пятью фундаментальными видами энергии: Дерева, Огня, Земли, Металла, Воды. Эти энергии проявляются в физическом теле в виде процессов, протекающих соответственно в пяти плотных органах: печени, сердце, селезенке, легких, почках.

Вообще понятие Пяти Первоэлементов используется повсюду. Эта теория описывает не только работу человеческого тела, но и фундаментальные законы, в соответствии с которыми функционирует вся Вселенная.

Очень конкретное значение приписывают этим элементам в боевых искусствах. Например, в Тай-Цзи-Цюань существует пять базовых разделов (образов, моделей), каждому из которых соответствуют свой стиль движений, своя энергия и техника боя.

- *Дерево*. Соответствует технике под названием «контроль путем захватов» (Цин-На). С точки зрения боевого применения это гибкость, умение уходить от захватов и самому осуществлять их.
- *Огонь*. Хлесткие удары, наносимые по принципу «иво-

вого прута». Другой образ – это внезапно возникший язык пламени. Огню соответствует резкая, короткая контратака.

- *Земля.* Тяжелая и сокрушительная техника, представляющая собой короткие мощные, пробивающие удары руками, локтями, плечами и коленями.

- *Металл.* Это методы для обретения способности безболезненно принимать на незащищенное тело удары («железная рубашка»).

- *Вода.* Техника «уступания», требующая тонкой чувствительности и действий по принципу «уступая, разрушай». Уступив противнику, пропустив его, можно потом воздействовать на него с минимальной затратой собственной силы (используя его энергию).

Практикуя Ци-Гун «Слияние Пяти Первоэлементов», человек соединяется с силами Природы, Земли и Вселенной в единое целое, достигает физической, эмоциональной и духовной гармонии.

Во время выполнения этой практики Ци органов сплавляется в единую жемчужину (если проще, то в энергетический шар). Перемещение этого шара по Микрокосмической Орбите открывает энергетические каналы, укрепляет и очищает физическое тело, создает основу для духовного развития.

Практика «Слияния Пяти Первоэлементов» позволяет трансформировать «негативные эмоции внутренних органов» (гнев – из печени, раздражительность – из сердца, бес-

покойство — из селезенки, печаль — из легких, страх — из почек) в позитивные: доброту, любовь, честность, мужество и мягкость соответственно.

Когда я от «высоких цигунских материй» вернулся к простым вещам, то понял, что присутствие всех пяти элементов на нашей несложной армейской стройке было совершенно очевидным.

Дерево. Доски на лесах, черенки лопат, ручки мастерков, ветки для костра, на котором мы пекли, варили и жарили картошку (ничего другого для готовки у нас не было), честнейшим образом украденную у прапорщиков-снабженцев.

Огонь. Костер у нас был невелик и аккуратно спрятан в самом дальнем углу строящегося здания. Оно и понятно, с чего бы это в парке боевых машин, где находилась наша стройка, гореть костру. Однако он горел практически целый день, так как мы специально освобождали (точнее будет сказать, осчастливливали) от работы одного из «молодых», чтобы он заваривал чай, чистил и готовил картошку. Кроме того, насколько я понимаю, в качестве огня работало еще и солнце. Это я ощутил в самый первый день, когда обгорел до малинового цвета. Дело в том, что работали мы в одних трусах, а армейские трусы хоть и длинные, но не настолько, чтобы их хватило прикрыть что-нибудь, кроме тощего солдатского зада.

Земля. Вот этого у нас было много. Это были блоки ракушечника, из которых мы клали стены. Это были песок и це-

мент, из которых мы делали раствор. Это была и покрытая травой земля, на которой мы спали, уйдя после обеда в посадку, окружавшую «парк боевых машин».

Металл. Воплощался в лопатах, мастерках, трубах, из которых мы собирали леса. Вообще металла кругом было много, даже слишком. Когда мимо проезжал «металл в виде танка», дрожала стена, на которой мы сидели, пока не установили леса.

Вода. Иногда мне казалось, что я превращался в белого медведя из зоопарка, который залезал в воду, спасаясь от летней жары. Водоема, чтобы спрятаться, у нас не было, но был кран, к которому мы прицепили шланг и поливали друг друга, чтобы кровь не вскипела в жилах. Кроме того, вода была у нас и элементом рабочего процесса. Без раствора не сделать каменную кладку, а какой раствор без воды.

И получалось так, что я непрерывно взаимодействовал со всеми пятью элементами, а пять элементов непрерывно взаимодействовали между собой.

Металлической лопатой я насыпал элементы земли (песок и цемент) в металлическое корыто, где и смешивал их с водой. Потом металлическим мастерком клал раствор, скрепляющий между собой камни (тоже элемент земли). Раствор затвердевал, когда огонь (солнце) выпаривал из него воду. А в это время на огне, рожденном при сгорании дров, закипала вода, в которой мы варили картошку. В общем, простая такая алхимия.

Кстати, почему люди выезжают на отдых (например, на море)? Прекрасно можно выйти в отпуск и остаться дома: ничего не делать, много есть, валяться на собственном диване. А потому, что не получается такого общения с природой: водой, огнем, землей, не достигается такого заметного «оздоровительно-отдыхательного» эффекта.

Разумеется, в те годы я ни о чем таком не думал. Я был счастлив оттого что можно просто работать и не слушать никаких команд. Лишь много лет спустя я назвал то, что я делал тогда, «Тоже Ци-Гун Пяти Первоэлементов».

* * *

Также много позже я прочитал о так называемом *Туммо* (тибетский термин, означающий «скрытое тепло организма»). Практиковали этот суровый метод закалки люди, которым требовалось перезимовать в горной пещере, среди снега, без огня и в легкой одежде.

Мастерство Туммо очень непростое. По традиции степень овладения им проверяется зимней лунной, ветреной ночью. Испытуемые приходят на берег реки или озера, снимают с себя одежду и садятся на снег, скрестив ноги. Суть испытания заключается в том, что нужно за счет собственного внутреннего тепла высушить мокрую простыню, обернутую вокруг тела. Когда простыня высыхает, ее опять окунают в прорубь, и ученик снова должен сушить ее на своей спине.

Побеждает тот, кто до рассвета высушит на себе (или «с собой») большее количество простыней. Для того чтобы человека признали достойным носить юбку из белой ткани (знак овладения искусством Туммо), он должен суметь высушить на себе не менее трех простыней.

Узнав о Туммо, я долго смеялся, так как вспомнил, что тоже однажды делал его, только наоборот. До того, как мне привалило счастье попасть в стройкоманду и сделаться из солдата каменщиком, живущим в казарме, я был в мотострелковом полку. А мотострелковый полк – это не что иное, как та же самая пехота, которую перевозят с места на место на каких-то машинах.

Именно с такой машиной и был связан мой опыт «Туммо наоборот». Однажды зимой нас подняли в шесть часов (темень, холод, тоска), погрузили в БТР и повезли на полигон стрелять. От этих стрельб у меня осталась только одна мысль: «Как можно куда-то попасть, стреляя из трясущегося от отдачи автомата, находящегося в трясущихся руках солдата, едущего в трясущемся на ухабах и рытвинах БТРа?»

Однако не о стрельбе речь (хотя стрельба – это тоже несомненный Ци-Гун, требующий полной концентрации сознания и пребывания в состоянии «здесь и сейчас»). Это так, к слову. А «Туммо наоборот» я делал по пути на полигон.

Дело в том, что загрузили нас в старый, я бы сказал, древний БТР-152. Машина была почти легендарная. Еще бы – первый советский серийный БТР. Папа мой даже модель его

сделал. Причем (трудно в это поверить) из обычных железных консервных банок, желательно, больших (например, из-под тушенки). От такой банки отрезались верхняя и нижняя крышки, и получалось не более и не менее, как «листовое железо». Тоненькое, правда, но как раз такое, как нужно. Оно было настолько мягкое, что резалось ножницами, и такое пластичное, что ему можно было придавать практически любую форму. К тому же оно прекрасно спаивалось с помощью обычного электрического паяльника и оловянного припоя.

Вот такие машинки получались у папы из консервных банок.





Выпускали БТР-152 с 1950 по 1955 г., и как «экипаж», который нам подали, еще был на ходу, понять я не мог. Но мог я понять или не мог, однако машина была, она ездила и как раз она нам и попалась. Корпус у нее был сварен из бронелистов и открыт сверху (вообще-то были и закрытые модели), а внутри вдоль бортов установлены простые деревянные лавки (язык не поворачивается назвать *это* сиденьями).

Вот такую карету и подогнали нам для «трансфера» (тогда и слов-то таких никто не слыхивал) на полигон. Машина эта, естественно, всегда стояла на улице. Можно себе представить, как промерзла такая железная открытая коробка. Скамьи же обледенели и были слегка присыпаны снегом.

Ну, не баре, расселись и поехали. Ехать было долго, а спать от хронического недосыпа хотелось ужасно. Так что я и не заметил, как заснул. Приехал, а подо мной лед на скамейке уже растаял и сижу я пусть в небольшой, но в луже.

Такое вот Туммо, только с точностью до наоборот: они простыни сушат, а я из льда «добываю воду», они сушат их на плечах, а я – неудобно сказать на чем. Но самое смешное выяснилось позднее: я так и не заболел. Видимо, организм понимал, что это бессмысленно: никаких поблажек-коврижек все равно не будет. Так что и затеваться незачем. Тут оказалось, что пребывание в условиях стресса – это тоже Ци-Гун, причем очень сильнодействующий.

Еще раз я проверил это позже, далеко уже не в юном возрасте. За три с половиной года, что я ухаживал за мамой, я не заболел ни разу. Если я правильно помню, то даже не чихнул. Хотя (чтобы «прочистить мозги») ходил в мороз до –20 без шапки.

Кстати, «работа с морозом» мне тоже представлялась как несомненный Ци-Гун даже на «бытовом уровне». Когда мне приходилось стоять в карауле зимой, то два часа, которые я проводил на улице, казались мне вечностью. Мороз, ветер, ночь, какая-то приبلудная собака (видимо, такая же замерзшая, как я), поджав хвост, жметя к сапогам. В общем, тоска такая, что казалось, что ничего хорошего в жизни уже никогда не будет.

Однако потом я вспомнил, как до армии, на третьем кур-

се института, мы с приятелем решили поехать в Карпаты. Купили себе на зимние каникулы какие-то путевки и оказались в совершенно сказочном месте. Как оно называлось, не помню, помню только, что было потрясающе красиво и достаточно холодно, особенно ночью. Причем турбаза была советской и все было сделано по-советски просто. Два вида комнат: одни в каменном двухэтажном корпусе, другие – в отдельных дощатых домиках. Изначально все предполагалось очень разумно. Зимой людей мало и они живут только в каменном двухэтажном отапливаемом корпусе. А красивые, как деревянные раскрашенные матрешки, дощатые избышки используют только летом во время наплыва отдыхающих. А если летом, то зачем их отапливать? Да что там отапливать, зачем даже щели заделывать. Наоборот, хорошо – вентиляция во время жары.

Но тут вышла ошибка. За счет студентов наплыв отдыхающих во время зимних каникул был не меньше, чем летом. Чтобы удовлетворить спрос трудящихся, селили во все, что было. Правда, подход старались «гуманизировать»: лиц женского пола – в отапливаемый корпус, мужского – в дощатые домики. Так что спали мы под всеми одеялами, полностью одетые, в шапках-ушанках с опущенными «ушами». Проведя таким образом одну ночь, я перестал удивляться тому, что мы так легко взяли путевки на «дефицитное время» студенческих каникул.

Днем холодно не было. Светило солнце, подобралась пре-

красная компания из очень приятных и веселых ребят, «золотой» питерской молодежи. Так что целый день мы развлекались и «забывали» мерзнуть. Но тут вышла неувязка: ребята были большими любителями сходить в дорогой ресторан. Тем более, могли себе позволить. У нас же с приятелем деньги кончились через пару дней такого времяпрепровождения и мы приняли судьбоносное решение: идти в поход, благо была на этой турбазе такая опция. Причем бесплатная: вместо еды в столовой выдавали сухой паек, к нему жутко грязный спальник, такую же жуткую брезентовую куртку, лыжи и отсылали вместе с сопровождающим с глаз долой прочь с турбазы.

Жилье в походе тоже было бесплатное. На расстоянии дневного перехода очень неумелого лыжника прямо в лесу стояло заброшенное одноэтажное здание. Школа, кажется. Как она попала в лес, не знаю, может, раньше где-то рядом было село. Но сейчас там было настолько безлюдно, что однажды ночью в гости забрел дикий кабан. Он устроился в соседней комнате, причем улегся так, что подпер дверь снаружи. Когда я утром попытался выйти, дверь не открывалась. Мне стало интересно, так как я точно знал, что в соседней комнате никого нет. И я начал толкать дверь от себя. Что-то весьма тяжелое со скрипом (потом я понял, что это скрипела щетина, когда терлась о пол) с той стороны поехало по полу, потом оно противно завизжало, хрюкнуло и, не торопясь, поднялось. Когда, выглянув в образовавшуюся щель, я уви-

дел, что это такое, мне эту дверь захотелось быстренько закрыть. Но, видимо, для кабана я никакого интереса не представлял, так как он повернулся и затрусил к выходу. Главное, эта скотина никуда не торопилась, похоже было, что страху в ней (в отличие от меня) совсем не было.

Но, разумеется, не в скотине дело. Вспомнил я о ней, потому что место было совсем дикое, греться было совсем нигде. Днем были доступны следующие согревающие процедуры: катание на лыжах, еда, чай, костер. Причем костер горел, только когда готовили еду, просто так никто (публика была вся сплошь ленивые студенты, которым проще мерзнуть, чем собирать дрова) огонь не поддерживал. Ночью тоже жарко не было. Спали в спальниках на полу, на который предварительно набросали еловых веток. Благо веток было много – целый лес. Конечно, топили печку, но комната была огромная и печка помогала мало. К тому же ночью дрова никто не подбрасывал. Вылезать из нагретого с таким трудом спальника... Как же, ищи дурака, как говорил мальчик, которому Буратино пытался продать за четыре сольдо свою чудную бумажную курточку.

Поэтому получалось, что целый день я был на морозе. Но я помнил точно, что, как ни странно, я не мерз. Конечно, жарко не было. Разумеется, горячая еда и чай были всегда кстати. Постоять у костра погреть руки – с удовольствием. Но чтобы по-настоящему мерзнуть – нет.

Тогда почему же я так мерз, стоя в карауле? И это при том,

что общий температурный режим был намного более благоприятный. После двух часов на морозе – четыре часа в жарко натопленной караулке. Одежда тоже была недостаточно теплая. В советское время солдатам на зиму даже выдавали по две пары кальсон (правда, приехавшие из солнечных республик, привыкшие к теплу люди говорили, что если бы им дали и четыре пары, они бы не возражали).

Объяснение у меня было только одно: когда человек в хорошем настроении, когда он делает то, что хочет, он даже меньше мерзнет! Такой вот Ци-Гун: состояние ума совершенно очевидным образом влияет на тело. Ничего особенного – обычная психосоматика. Странно другое: такая простая мысль пришла мне в голову намного позже, когда я начал думать (и чувствовать связь ума, энергии и состояния тела).

Ци-Гун – это мы и есть?

(Вся жизнь – это Ци-Гун?)

Дом – это сокровенная мечта, дома мы одновременно защищены и свободны. В каком-то смысле настоящий дом – это мы и есть. Дом может быть замком с лестницами и колоннами, с арками и башенками или просто наспех сколоченной избушкой. Он меняется, превращаясь в свое отражение, благодаря солнцу, подсматривающему сквозь тучи, стремительному ливню, серебряной луне. Мы можем любоваться фасадами, столь различными в разную погоду, но главное все же внутри. Светлые комнаты и темные закоулки, огромные залы и крохотные чуланчики – все это может удивить вас своим разнообразием. Но все вместе – это дом, который нужен еще и для того, чтобы однажды выйти за порог, начав большое путешествие.

Леонид Кроль. «Между живой водой и мертвой»

Заменив слово «дом» на слово «Ци-Гун», получим прекрасную метафору для описания взаимодействия человека и Ци-Гун.

Наша трактовка

Чем больше я над этим думал (точнее, чем больше я в это погружался), тем чаще у меня появлялась мысль: если Ци-Гун – это работа с энергией, а человек постоянно с ней рабо-

тает, то Ци-Гун – это все. Ем, пью, дышу, сплю – накапливаю энергию, смотрю, говорю, хожу, работаю – расходую ее.

Разумеется, я не сам это придумал – в системах высшего уровня [21, 30, 36] любая деятельность рассматривалась как Ци-Гун – даже смех. Смех я отмечаю отдельно не потому, что он важнее еды или сна, а потому, что наследственно люблю посмеяться. Поэтому, узнав, что смех – это Ци-Гун, я решил, что хоть в какой-то его части я – мастер. И вообще «мастерство смеха» – штука важная: средний ребенок смеется примерно 400 раз в день, а взрослый – всего 8 (в 50 раз меньше!). Получается, чем ты больше смеешься, тем ты моложе.

Даже Гиппократ отмечал благотворное воздействие смеха на пищеварительную систему (видимо, чтобы побыстрее стать «толстым и красивым», нужно много есть и много смеяться).

Франсуа Рабле (не только автор книги о Гаргантюа и Пантагрюэле, но и доктор медицины) считал, что «бедствия мира сего не страшат человека, умеющего смеяться», и советовал любое зло, в том числе болезнь, страдание и даже смерть, встречать смехом.

Видимо, для таких, как я, любителей посмеяться индийский врач-психиатр Мадан Катарья в 1995 г. создал специальную практику «Йога смеха» (Хасья Йога). По этому поводу он говорил так.

«Смех связан не только с умом, но с телом. Взрослые

люди не смеются просто так. Сначала они оценивают, что смешно, а что нет, и только потом решают, нужно ли над этим смеяться. Иначе говоря, смеются „от ума“. Дети же ничего не оценивают умом, они смеются просто так, „от тела“. Именно такой чистый и свободный смех мы практикуем».

Система получилась весьма удачной и «пользуется спросом» по всему миру. Например, в одном из округов Индии полицейские в обязательном порядке проходят курсы Йоги смеха (видать, есть кто-то умный у них в министерстве внутренних дел).

А начиналось все просто. Мадан Катарья встречался каждое утро со своими друзьями в парке, где они рассказывали друг другу анекдоты. При этом Мадан вел дневник, где отмечал заметное изменение в лучшую сторону психосоматического состояния участников.

Далее система стала развиваться. В ней (по аналогии с набором поз-асан Хатха-Йоги) появился «набор улыбок» (собаки, льва) и «набор смехов» (курицы, свиньи, обезьяны, мыши).

Стали даже различать, какой смех на что влияет: «хо-хо» – на органы брюшной полости; «ха-ха» – на сердце; «хи-хи» – на снабжение кровью горла и мозга.

В 1991 г. начали издавать журнал «Ци-Гун и спорт», который в 1997 г. переименовали в «Ци-Гун и жизнь». Под этим названием он просуществовал до 2004 г. Журнал был прекрасный, до сих пор жалею, что он больше не издается. А вспомнил я о нем из-за его второго названия, которое для меня стало звучать несколько иначе: «Ци-Гун – это жизнь» или «Ци-Гун – это и есть жизнь».

Однако было одно исключение, которое не вписывалось в мою мудрую теорию «Ци-Гун – это все». Конечно, можно было его списать на то, что «исключение подтверждает правило».

Но, во-первых, я никогда не верил в то, что серьезные правила могут иметь исключения. Всякие грамматические правила вроде «слова стеклянный, деревянный, оловянный пишутся с двумя буквами Н» я за правила вообще не считал. Сегодня решили, что с двумя, завтра решат, что с одним, а послезавтра – вообще с тремя.

Было такое уже, когда в 1904 г. Орфографическая подкомиссия при Императорской Академии наук под председательством А. А. Шахматова опубликовала «Предварительное сообщение» по поводу реформы правописания. Новые правила исключали из алфавита буквы Ять, Фита, «И десятиричное» (вместо них следовало употреблять соответственно

Е, Ф, И). Твердый знак на конце слов и частей сложных слов также исключили, что привело к некоторой экономии при письме и типографском наборе (по оценкам Л. В. Успенского, текст в новой орфографии стал примерно на 1/30 короче).

Про эту реформу мне рассказывала еще бабушка, которая говорила, что все школьники (гимназисты) просто обожали новые правила письма за то, например, что отпала необходимость учить наизусть, какие слова пишутся через Е, а какие через Ять. Кроме того, что список слов, где употреблялась буква Ять, был весьма длинным, он был еще не слишком точным, так как различные орфографические руководства тех времен местами противоречили друг другу.

Практическая реализация реформы произошла после революции, как часть борьбы «с пережитками». В декрете за подписью Народного комиссара просвещения А. В. Луначарского «всем правительственным и государственным изданиям» предписывалось с 1 января 1918 г. «печататься согласно новому правописанию».

Противники большевизма, разумеется, придерживались совсем иного мнения. Так, Бунин по этому поводу писал: «По приказу самого Архангела Михаила никогда не приму большевистского правописания. Уж хотя бы по одному тому, что никогда человеческая рука не писала ничего подобного тому, что пишется теперь по этому правописанию».

Поэтому никакие «придуманные» правила с «придуманными» же исключениями и разногласиями и «разномнения-

ми» меня не интересовали, так как у серьезных правил исключений в принципе не бывает. Иначе говоря, если правило имеет исключение, то это не совсем правило.

Например, закон всемирного тяготения. Покажите мне предмет, для которого оно не работает, и я во все поверю. Или покажите мне вещь, которая не изнашивается, человека, который не стареет и т. д. и т. п.

А во-вторых, слишком это было объемное событие (точнее будет сказать «кусочек жизни»), чтобы можно было назвать его исключением.

А дело было так. Когда я учился в институте, меня познакомили с вьетнамским «воинским» мастером. Я и до этого видел мастеров. Но такого... Описывать его биографию я не берусь. Дюма-отец, например, мог бы попробовать, но лишь после «репетиции» в виде написания «Графа Монте-Кристо». Да и он мог бы не справиться, так как по сравнению с историей Миня (так звали этого вьетnamца) приключения Монте-Кристо казались путешествием на поезде из Москвы в Питер. Дюма же сын точно бы не справился. Так что я не пытался.

Но понять связь Ци-Гун и метода, с помощью которого Минь преподавал воинское искусство, я должен был хотя бы попробовать. Дело в том, что на первый взгляд связи не было никакой. Раньше меня это не слишком интересовало, диалог (в котором я сам себе задавал «умные» вопросы и сам себе давал «умные» ответы) в голове у меня складывался при-

мерно такой.

– Без Ци-Гун настоящего воинского искусства не бывает. В принципе! Минь меня учил без обмана, это я знаю точно. Но где же Ци-Гун в его системе рукопашного боя и в его системе преподавания?

– Дурацкий вопрос. Система работает?

– Еще как!

– Тогда зачем тебе нужен какой-то Ци-Гун, если и без него все работает, как часы?

– Но без Ци-Гун воинское искусство пустое. Нет ни духа, ни энергии.

– Это ты уже по второму кругу пошел. Мол, без Ци-Гун воинского искусства не бывает. Слышали уже. Выходит, бывает. Кстати, ты более сильного мастера видел?

– Нет.

– И заметь, без всякого Ци-Гун. Так что заткнись. Или просто заткнись, или заткнись и подумай.

* * *

В чем заключалась эта связь, до меня дошло десятки лет спустя. На этот раз «диалог с самим собой звучал так.

– Что такое Ци-Гун?

– Это работа ума.

– Что требуется для эффективной работы ума?

– Максимально возможная концентрация.

– Правильно. А вспомни, было ли такое, чтобы на занятиях у Миня ты позволил себе ослабить уровень сосредоточения, потерять внимание?

– Нет, никогда!

– Врешь, один раз было. На самом первом занятии. Вспомнил?

– Правда, было.

– Чем закончилось, помнишь?

– Еще бы, получил три раза, по нарастающей. Первый раз по колену. Видимо, я не понял урока и последовала вторая демонстрация: уже пяткой по морде. И это при том, что Минь никогда не поднимал ногу выше уровня промежности, говорил, что это гимнастика, а не боевое искусство. Но тут, видимо, не выдержал и врезал для полной, так сказать, наглядности. Очевидно, он решил, что я и на этот раз не понял, и через несколько минут последовал третий контакт: двумя пальцами в глаза. Намек был простой: или приспособляйся, или уходи. Совсем.

* * *

Так что после первой встречи я уже никогда не ослаблял концентрации. Разумеется, свою строго отмеренную дозу я получал каждое занятие, но никогда более по невнимательности. Работало это так: вошел в зал – завязал пояс, сосредоточился; вышел из зала – развязал пояс, перешел в нор-

мальное состояние сознания.

Очень напоминало таксистскую байку:

– Когда таксист может расслабиться? Когда отвезет и высадит последнего пассажира?

– Ни в коем случае. Только когда поставит машину на стоянку и отойдет от нее на 10 метров.

Получалось, что в систему был встроен чрезвычайно эффективный Ци-Гун, который не просто там был, но пронизывал ее всю от начала до конца. Не знаю, как он назывался (Минь не говорил), поэтому я сам дал ему имя и даже не одно, а сразу три: «Ци-Гун концентрации сознания», или «Ци-Гун здесь и сейчас», или «Ци-Гун боли».

Причем эти названия имеют совершенно логическое объяснение, которое звучит примерно так. Когда человеку причиняют боль (или когда в любой момент ее могут причинить), он делает все возможное для того, чтобы ее избежать. Чтобы это делать эффективно, он должен пребывать в состоянии полного сосредоточения, полной концентрации сознания. Иначе говоря, в состоянии, известном как «здесь и сейчас». Это состояние является важнейшей целью многих практик, но едва ли есть более эффективный способ его достижения, чем тот, который мне ежедневно демонстрировал Минь. Куда уж эффективнее: достаточно было выйти из этого состояния на мгновение (намного меньше секунды), что-то вспомнить, увидеть, услышать что-то ненужное, постороннее. В общем, стоило отвлечься, как наказание следова-

ло незамедлительно, можно сказать, тоже в стиле «здесь и сейчас».

Степень эффективности такого «Ци-Гун для ума» была очень высокой. Причин тому я видел несколько.

- Очень высокий уровень мастерства учителя, который подбирает степень воздействия и дает ученику «выжить», если тот все делает правильно.

- Безвыходность ситуации. Ученику просто некуда деваться (разве что только совсем бросить занятия). Он точно знает, что его будут бить, бить умело и столько, сколько учитель сочтет нужным для достижения необходимого «воспитательного воздействия». Поэтому его задача не избежать побоев (это неизбежно), а минимизировать их количество и болезненность. А сделать это он может, только находясь в состоянии полного и ежесекундного осознания происходящего («здесь и сейчас»).

- Система «умных» ударов. Если бы («если бы», потому что «недопущение» посторонних на занятия было одним из первых условий, поставленных Минем) посторонний человек попал на занятия, он бы решил, что ученика сейчас изувечат. Уж очень болезненными были удары. Однако, когда десятки лет спустя я начал все это анализировать, я вспомнил, что за годы занятий с Минем у меня не было ни одной

серьезной травмы, несмотря на то что в конце каждого занятия он работал со мной в полный (точнее, в *почти* полный) контакт. Стало понятно, что методы, которые он использовал, только казались варварскими: касание и ученик падает, стараясь заорать не слишком громко (Минь не любил, когда ученик показывает слабость или страх, так что вполне мог и добавить). На самом деле способ обучения был весьма утонченным: очень больно, но совершенно не вредно для здоровья и не мешает заниматься. После занятия все болит, но на следующий день вроде все уже вполне терпимо. Работая с нами, тяжелыми «потрясающими» ударами в голову Минь вообще не пользовался. Видимо, хорошо понимал, что такое сотрясение мозга. А зачем ему ученики с «отбитыми мозгами»? Воин может быть хромым, не слишком сильным физически, даже (говоря это, Минь хитро подмигивал) импотентом. Дураком или тугодумом – нет. Медленно думает – быстро умрет.

• Как это ни странно, но такой подход (возможно, мне это только казалось) способствует успокоению ума и даже улучшению характера. Со стороны кажется полным бредом: человек, которого много бьют, должен становиться все злее и раздраженнее. Но есть важный секрет, который заключается в том, что нужно знать, как это делать. Если человека бьют со злобой, желая причинить ему боль, оскорбить, нанести вред здоровью, то любой «не ангел» (а ангелы встречаются неча-

сто) рассвирепеет.

В самом начале своей «Карате-карьеры» я попал к местным умельцам, которые у себя на занятиях установили некое подобие (надо сказать, весьма удачное) армейской дедовщины. Благо могли себе позволить – конкурентов в то время у них не было, так что желающих заниматься было так много, что зал не вмещал. Поэтому можно было совместить приятное (унижение учеников) с полезным (зарабатывание денег). В результате так называемых младших учеников гоняли по-чем зря, отрабатывали на них приемы и ставили их в спарринг со «старшими».

Теоретически считалось, что спарринг длится строго определенное время, проходит без контакта и под наблюдением судьи. *Иногда* так и было. Однако младшие попадались разные: были среди них спортсмены (борцы и боксеры), были уличные хулиганы, привычные к драке и не приученные уважать кого-то только за то, что он сам себе повязал черный пояс, были просто твердолобые упрямы, не признававшие ничьего авторитета и готовые попробовать этот самый авторитет «на зуб». Учитывая, что старшие (это я понял примерно через полгода – год) и сами были невеликими мастерами, спарринг не всегда проходил по «положенному» сценарию, который я называл «старший торжественно бьет младшего, а тот с низким поклоном и слезами благодарности принимает побои». Иногда (достаточно нечасто, но бывало) случалось, что младшему удавалось достать старшего: ударить, подсечь,

бросить. Вот тут и начинался настоящий цирк. Про «бесконтакт» и время все забывали, судья (тоже, разумеется, из старших) незаметно исчезал, и начиналась нормальная драка, основной целью которой было несомненное и прилюдное унижение «младшего».

Мастер Минь все делал совершенно иначе. Процесс избивения младенцев (простите, учеников) был обставлен совершенно иначе. Во-первых, все было «по-семейному»: никаких зрителей, никого чужого, никто никого при публике не унижает. Во-вторых, все спокойно, я бы сказал уважительно. Минь пояснял это так: «Я не могу вас не бить – не научитесь. Во Вьетнаме я своих учеников еще больше бью (интересно, куда еще больше-то?). Но это на занятиях. А когда мы вышли из зала, я вам не мастер, а вы мне не ученики. Мы друзья».

В результате все воспринималось как-то совершенно буднично. Ну побили, но это для моего же блага (в учебных, так сказать, целях). А вообще мы друзья (кстати, именно так оно и было). В результате ни злобы, ни гнева, ни обид ни у кого не возникало. Да и характер становился заметно спокойнее, я бы сказал, рассудительнее и сосредоточеннее. Поэтому я дал этому методу обучения еще одно название: «Ци-Гун хорошего характера». А что, побои, нанесенные дружелюбной рукой, вовремя и за дело, способствуют улучшению характера, как ничто другое.

Чтобы в дальнейшем «исключить исключения» вроде то-

го, которое представилось мне в случае с методом мастера Миня, я решил расширить свое определение Ци-Гун (как «работа с энергией») так, чтобы оно включало подобные случаи.

Сделать это оказалось на диво просто. Любой Ци-Гун включает три урегулирования (действия, которые необходимо произвести для того, чтобы практика была успешной): ума, дыхания и тела. Поэтому мое новое определение Ци-Гун получилось не сложнее предыдущего: «Ци-Гун – это любое действие, обеспечивающее улучшение работы ума, дыхания или тела».

В таком контексте метод мастера Миня, обеспечивающий мгновенное сосредоточение ума и приведения его в состояние «здесь и сейчас», тут же переставал быть исключением, которым он казался мне раньше. Мало того, множество разных занятий превращалось в Ци-Гун.

Например, мой папа, придя с работы и пообедав, вместо того чтобы заниматься домашними делами, как положено всякому нормальному человеку, садился «делать цацки» (так неодобрительно называла этот процесс моя бабушка). «Делание цацок» являло собой процесс очень сложный, требовавший отдельного места, инструментов и, самое главное, времени «чтобы никто не трогал». Вообще говоря, именно это и есть требования к самому настоящему Ци-Гун высшего уровня. Нужно иметь инструменты (метод), специальное место и время, где и когда никто не будет бес-

покоить.

Так много всего было нужно потому, что папа много чего и делал (Ци-Гун высшего уровня!). При этом, если модели (деревянные корабли и металлические автомобили) в принципе мог сделать любой ремесленник достаточно высокой квалификации, то деревянные скульптуры и оловянные солдатики требовали большого художественного таланта.









Внешняя реализация «Ци-Гун оловянных солдатиков»

Окружающие относились к этому как к безобидному чу-

дачеству. Ну сидит себе человек, никого не трогает, строга-ет, выпиливает, постукивает молоточком. Пользы от этого никакой, но и вреда тоже вроде бы нет. В домашней жизни не участвует, ну так, может, оно и к лучшему, для ведения хозяйства есть жена и теща.

По-настоящему радовался один я, с детства у меня бы-ли игрушки, подобных которым не было ни у кого. Огром-ный, на всю ванну парусник; чуть поменьше хищный крей-сер серого цвета; деревянный автомобиль «Победа» разме-ром чуть ли не с детский велосипед. А всякой мелочи – не счесть. От всего этого остались одни фотографии и тепло на душе (о Ци-Гун, мастерстве и тепле чуть позднее).

Важность смешного этого занятия «делания цацок» мне стала понятна достаточно скоро, сразу после института, ко-гда я попал в армию.

Достаточно часто нас забирали из казармы, чтобы помочь на похоронах офицеров, служивших ранее в этой дивизии и после демобилизации поселившихся в этом же городе. По-сле нескольких похорон я отметил странную деталь: умира-ли совсем не старые мужчины, которых больными во время службы никто не считал. Мне это было непонятно, а непон-ятного я сроду не любил. Поэтому я решил обратиться за разъяснением к ротному: «Почему такие здоровенные му-жики умирают в таком совершенно «не смертельном» воз-расте?» Ответ, к моему удивлению, у него затруднений не вызвал, на этот счет даже была готовая армейская присказ-

ка: «Портупея держит». Видя мое непонимание, он пояснил: «Пока служит (носит портупею), он при деле, все время занят, не то что умирать – болеть некогда. Демобилизовался (снял портупею) – никому сразу стал не нужен, пенсия большая, подрабатывать нет необходимости, делать сразу стало нечего. Потом стал болеть, а дальше – ты сам видел».

Дошло до меня сразу: человек теряет смысл жизни, ему становится скучно, неинтересно жить, ну и так далее. С людьми, у которых есть собственное (не связанное с общественным статусом и работой) занятие, подобные вещи происходят намного реже. Например, есть у человека дача. Когда он выходит на пенсию, он просто меняет работу: выходит не в бывшее родное учреждение точно к началу рабочего дня, а к себе на дачу и когда захочет. Те, у кого нет дачи, растят цветы в горшках на подоконнике или на балконе

Так что тот, у кого есть привычка «делать цацки» (правильные люди называют это «хобби»), – это счастливчик, у которого есть свое личное пространство (это может быть рабочий стол, кухонная плита, дача, что угодно), где царствует он один и где он один принимает решения и воплощает их. Хочет – делает самолетик, а хочет – кораблик; хочет – засадит огородик огурцами и помидорами, а хочет – картошкой; хочет – сварит на обед борщ, а хочет – суп.

Так, Кант считал, что человек должен быть «при деле». Лучшим хобби он считал, разумеется, философию. Однако для «ограниченной головы» (а по сравнению с ним 99,999 %

населения относятся именно к этой категории) он допускал любую «невредную» деятельность (например, некий старичок собрал коллекцию старинных часов, которые били друг за другом, но никогда одновременно).

В общем, важно иметь возможность делать что хочешь и когда хочешь. Это очень способствует достижению спокойного и ровного состояния сознания, которое в Ци-Гун обозначается как «урегулирование ума».

Теперь о Ци-Гун, мастерстве и тепле, о которых упоминалось чуть ранее. Мне всегда было интересно, почему ручная работа так высоко ценится. Этикетку с надписью «hand made» я впервые увидел много лет назад, когда мне в руки попала гравированная индийская ваза (медная, кажется). Совершенно было непонятно, что там такого особенного. Ваза как ваза: форма, конечно, хорошая, а вот гравировка (та самая, которая «hand made») сделана достаточно небрежно. Примерно так я писал на уроках чистописания в школе, когда хотел побыстрее закончить эту занудную работу, заключающуюся в выведении закорючек разной формы и размера.

Если бы вазу гравировала машина, то выглядела бы она точно намного аккуратнее, чем «hand made».

Тогда я так ничего и не понял, а потом и забыл: вещей «hand made» мне больше не попадалось, так что проблема эта не была для меня хоть сколько-то заметной. В чем тут дело и почему богатые умные люди (богатые люди редко бывают дураками) предпочитают ручную работу, я понял, только

когда начал заниматься Ци-Гун и у меня появилось чувство Ци. Оказалось, что «ручные» вещи несут в себе тепло, как бы отпечаток энергии мастера. Если пафосно, то его «дух». А «машинные» вещи – пустые и ощущаются совсем не так, иногда никак не ощущаются.

Был тут, правда, один весьма существенный нюанс. Называл я его «кто это делал?», и заключался он в том, что совсем не все равно, кто сделает ту или иную вещь. Есть садовники, у которых особенно хорошо растут цветы; есть хирурги, у которых операции проходят практически без осложнений и у чьих пациентов быстро рубцуются послеоперационные швы; есть парикмахеры, после стрижки у которых волосы начинают расти намного быстрее.

То же самое касается и еды. Еда, приготовленная мамой или бабушкой, «по полезности» значительно превосходит еду из ресторана. Точнее сказать, не превосходит, а просто несопоставима, хотя ресторанная на вид будет, несомненно, красивее. Так происходит потому, что еда эта сделана с теплом, с душой, с любовью, с энергией, с мыслью о том, кому она предназначена.

По этому поводу с большим пониманием пишет Мария Семенова:

«Щи были сварены не очень умело, но старательно и любовно. Кроме капусты, умудрившейся сохранно долежать до нового лета, венн распознал молодую крапиву, щавель и вообще почти все, что успело

вырасти на здешних огородах. А также кругом. Волкодав ощутил, как возрадовался желудок.

«...»

Другое дело, щи, как любая очень добрая еда, словно бы провалились мимо нутра, не причинив тяжести, лишь навевая теплую благодать в животе».

«...»

«Одним из самых страшных веннских проклятий было пожелание всю жизнь есть хлеб, не матерью испеченный».

Так что приготовление еды – это тоже несомненный Ци-Гун. Например, в Рэй-Ки [14, 15] считается, что у человека, «подключенного» к этой энергии, еда получается вкуснее и полезнее. Полезнее или нет, проверить трудно, а вот насчет «вкуснее» – запросто. Достаточно попробовать еду, приготовленную одним и тем же человеком до и после «подключения» к Рэй-Ки. Это понятно и совершенно естественно. Энергия Рэй-Ки, проходя через руки человека, насыщает то, к чему он прикасается. В данном случае – приготавливаемую пищу.

Хотя есть такие духовно и энергетически одаренные люди (мне очень повезло, я не только знал таких, но и «кормился у них с рук»), у которых еда и без всяких дополнительных фокусов получается прекрасной. У такой еды всего один недостаток: остановиться невозможно.

Но все это не более чем мои измышления на тему «Ци-Гун и жизнь». Есть, однако, и традиционные рекомендации

по этому поводу. Причем очень простые, без всяких излишних умствований, буквально на уровне «думать – есть – пить – двигаться – закаливаться».

Звучит это примерно так.

- *Думать*. Не раздражаться, не злиться, не жадничать.
- *Есть*. Не переедать, поменьше употреблять мяса и побольше уксуса. Иногда (чтобы очиститься от шлаков) даже можно поголодать.
- *Пить*. Употреблять кипяченую воду, причем в достаточном количестве.
- *Двигаться*. Каждый день нагружать тело до появления испарины. Если есть возможность, раз в неделю забираться на гору.

Закаливаться. Ежедневно ополаскиваться холодной водой.

Разумеется, эти рекомендации предназначены только для достаточно крепких людей. Ослабленным людям голодать, забираться на гору, охлаждать тело холодной водой не следует. Это, можно сказать, «Ци-Гун здорового человека».

А при чем тут Кант?

(Или «самодельный Ци-Гун от великого философа»)

Вот почему мудрый все время в пути и он не пытается сбросить груз со своей повозки. Если даже и доведется ему оказаться в дворцовой зале, он будет чувствовать себя там спокойно и беззаботно, подобно случайно залетевшей ласточке. Ведь что можно поделывать с тем, кто, будучи господином, с легкостью взирает на мир и руководствуется лишь своими личными интересами? Обретешь легкость тогда, когда избавишься от привязанности к тому, что имеешь.

Лао-Цзы. Дао Дэ Цзин, стих 26

Мудрый Кант обрел легкость (здоровье), когда избавился от привязанности к своим болезням и, руководствуясь лишь своими личными интересами, разработал для себя собственную систему оздоровления (в некотором смысле индивидуальный Ци-Гун).

Наша трактовка

Как я уже писал в предисловии, классификацию Ци-Гун я с самого начала решил строить на западный манер. И не потому, что восточный способ чем-то плох. Наоборот, он прекрасен. У него один лишь недостаток: потребность в огром-

ном количестве объяснений и переводе многочисленных китайских терминов, которые весьма неоднозначны и непросто переводятся. Настолько непросто, что китайцы, «не подкованные» в Ци-Гун, их тоже не понимают (в общем, «кто на что учился»).

Чтобы все было достаточно основательно (или хотя бы казалось таковым), я решил использовать стандартный научный метод, носящий гордое имя «обращение к авторитету». Очень удобно, между прочим: если самому нечего сказать или есть что сказать, но никто тебя не уважает и слушать не станет, – ссылайся на авторитет. Если ты сам авторитет, то ссылайся на себя.

В данном случае нужно было сослаться на какой-нибудь «не восточный» авторитет. Это было достаточно непросто, потому что восточных источников – масса, а вот западный мастер Ци-Гун, да еще известный...

Однако, когда речь зашла об индивидуальном подборе Ци-Гун, о создании собственного метода или о подстройке готовой системы под свои потребности, под специфику своего организма, авторитет нашелся мгновенно. И еще какой. Им оказался Иммануил Кант, который, считая лекарства ядом для своей слабой нервной системы, разработал индивидуальную методику (способы лечения болезней Кант называл терапией, а умение их предотвращать – диетикой) для сохранения собственного здоровья.

В связи с тем, что его система базировалась на самовну-

шении и строжайшем режиме, вполне можно ее рассматривать как один из методов оздоровительного Ци-Гун высшего уровня, основанного на работе ума (в первую очередь!), а также на регулярном образе жизни и некоторых собственных правилах. Можно даже придумать этой системе название, например – «Ци-Гун Канта». Так о ней пишет Зощенко:

«Он в совершенстве изучил свое телесное устройство, свою машину, свой организм, и он наблюдал за ним, как химик наблюдает за каким-либо химическим соединением, добавляя туда то один, то другой элемент.

И это искусство сохранять жизнь, оберегать и продолжать ее основано на чистом разуме.

Силой разума и воли он прекращал целый ряд болезненных явлений, которые подчас у него начинались.

Ему удавалось даже, как утверждали биографы, приостанавливать в себе простуду и насморк.

Его здоровье было, так сказать, собственным, хорошо продуманным творчеством.

Психическую силу воли он считал верховным правителем тела».

Описание системы Канта изложено в его работе «Спор факультетов» (часть «О способности духа побеждать болезни силой одного только намерения»), опубликованной в конце жизни философа. Суть этой работы Кант сформулировал в 1786 г. в одной из речей: «Управляй своим организмом, ина-

че он будет управлять тобой!» Кстати, если бы мне нужен был «слоган» для оздоровительного Ци-Гун, то я не стал бы ничего придумывать, а просто взял бы эту фразу.

Основное правило Кант сформулировал так: «Не щадить свои силы, не расслаблять их комфортом и праздностью. Неупражнение органа столь же пагубно, как и перенапряжение его».

Мне давно уже казалось (точнее, я был полностью уверен), что мудрость не имеет ни срока давности, ни национальности, ни религиозной принадлежности. Изречение Канта было еще одним тому подтверждением. То, что западный философ Кант формулировал как «Неупражнение органа столь же пагубно, как и перенапряжение его», было частным случаем того, что древние восточные люди называли «путем срединной гармонии».

Разумеется, рецепты Канта сугубо индивидуальны, можно сказать, «подогнаны» под его организм. Он сам писал так: «У каждого есть свой собственный способ быть здоровым, отступать от которого нельзя, не подвергая себя опасности».

Для самого Канта система бесспорно работала: несмотря на изначально слабое здоровье и не слишком большие возможности медицины XVIII–XIX веков, Кант прожил без малого 80 лет (родился 22 апреля 1724 г., умер 12 февраля 1804 г.).

В «гигиенической программе» Канта есть действительно красивые (хотя, возможно, очень спорные) пункты.

- *Дыхание.* Дышать носом, плотно сдвинув губы. Это сейчас всем известно, что дышать нужно носом, а не ртом, а для западных людей, современников Канта, это было новшеством.

- *Сон.* Спать нужно только ночью («постель – гнездо заболеланий»), коротким и глубоким сном. Если сон не приходит сам, надо уметь его вызвать.

- *Движение.* Больше двигаться: самому себя обслуживать, гулять в любую погоду.

Питание. Есть один раз в день. В зрелые годы можно еще позволить себе умеренный обед, с тем чтобы окончательно утолить голод за ужином. Но в старости это становится вредным, так как желудок нагружают ужином, когда он еще не переварил обед.

О важности правильного питания знал еще Пифагор («Человек есть то, что он ест»), который, честно говоря, тоже разработал свой собственный «оздоровительный Ци-Гун еды», советуя начинать путь к добродетельной и здоровой жизни с правильного питания. Пифагор не рекомендовал есть пищу, которая загрязняет душу, препятствует сохранению благоразумия и добродетели, мешает способности предвидеть будущее и ясности сновидений. Это прежде всего относилось к мясной пище, которая делает человека агрессивным. Вареную пищу он не советовал жарить, так как считал недопусти-

мым смешивать свойство мягкости, присущее вареному, со свойством гнева (огня), присущим жареному. Пифагор строго предупреждал о необходимости соблюдать умеренность в еде и питье. Платон же писал по этому поводу так: «Вот человек, молящий о здоровье и доброй старости: однако огромные блюда и нафаршированные мясом кушанья препятствуют Богам выполнить его моления – Юпитер тут бессилён».

Кант не ограничился только правилами «о вкусной и здоровой пище». Он позаботился и о «правилах для работы ума во время еды». Он считал, что, обедая в одиночестве, человек не может остановить процесс мышления. Работа мозга отвлекает силы от желудка, делая еду в одиночестве не восстановлением сил, а их истощением. Поэтому обедать он рекомендовал в обществе друзей, непринужденная беседа с которыми отвлекает и возвращает бодрость.

Будучи человеком очень основательным, Кант даже разработал специальные правила застольной беседы («эстетику разговора»). Чтобы беседа была общей, количество гостей должно быть не менее числа граций и не более числа муз (то есть от трех до девяти). Следуя этому правилу, Кант имел только шесть столовых приборов.

Чтобы общество не разбивалось на мелкие группы, за столом нужно было говорить со всеми, а не только с соседом. Застольный разговор рассматривался как легкая и приятная (для каждого участника!) беседа. Поэтому тема обсуждения должна была быть интересной и доступной для всех (уваже-

ние к возможностям понимания всех собравшихся), развитие темы должно было идти от простого к сложному. Нельзя было допускать ни длительного тягостного молчания, ни резкой смены темы беседы. В случае возникновения серьезного спора его следовало вести с полным уважением к собеседнику. Закончить спор рекомендовалось шуткой, которая примиряет собеседников и вызывает смех, способствующий пищеварению.

Вообще связь между «говорением» и самочувствием была несомненной. Причем не только во время еды. Это я заметил, когда начал преподавать в университете: чтение лекций студентам меня очень утомляло. На первых порах я списывал это на напряжение, возникающее, когда человек делает новую работу, которая поначалу кажется ему трудной. Однако потом я привык и читал лекции по принципу «Снится старому профессору сон, что читает лекцию. Просыпается профессор, а он и в самом деле ее читает». Разумеется, уставать я стал меньше, но ненамного. Вначале это меня удивляло, а потом стало возмущать, потому что я никак не мог заставить себя считать «болтание языком» тяжелой работой. Подумаешь, сделал умный вид и сходил потрепался полтора часа о том, что прекрасно знаешь. Если повезло и поток попался нормальный, то еще и со студентами пообщался. Однако потом понял. Вдох – это набор энергии; выдох – ее выброс. Человек говорит на выдохе, поэтому во время «говoreния» акцент на выдохе, то есть не на наборе, а на выводе

энергии. Вот и получается, что при длительных разговорах энергии расходуется больше, чем набирается. Чем не причина для излишней усталости? Может, это и ахинея, но я решил выяснить, прав ли я, для чего использовал стандартный цигунский прием: читая лекцию, я время от времени сосредоточивал внимание на вдохе, представляя, что вдыхаю энергию. Смех смехом, но после лекции я был «как новенький», может, даже энергичнее, чем до ее начала.

Наверняка подобная вещь получалась и во время застольной беседы. Если разговор шел медленно и спокойно, плавно перетекая от одного собеседника к другому, то усвоение пищи (энергии) происходило более успешно.

О том, что много болтать вредно со всех точек зрения, знал еще Пифагор, который предписывал своим последователям пятилетнее молчание.

- *Ходьба*. В отличие от еды, гулять Кант любил один, так как необходимость разговаривать на улице приводила к тому, что в организм попадал холодный воздух, который вызывал у него ревматические боли.

- *«Думание»*. Искусство диететики состоит в умелом чередовании механической нагрузки на желудок и ноги с нагрузкой духовной. Поэтому во время еды и ходьбы не следует интенсивно думать, так как нельзя заставлять работать одновременно желудок и голову или ноги и голову. Поэтому в это время целеустремленная мысль должна уступить место «свободной игре воображения».

- *Холостяцкий образ жизни.* Этот пункт диететики вызывает большие сомнения, хотя в традиционных Ци-Гун и У-Шу также считается, что только при монашеском образе жизни человек способен достичь высшего уровня мастерства. Но тут есть и диаметрально противоположные мнения: например, в иудаизме считается, что духовно развиваться может только женатый мужчина. Сам же Кант по этому поводу пишет, что неженатые или рано овдовевшие мужчины «дольше сохраняют моложавый вид», женатые же «несут печать ярма».

- *Занятия философией* (разумеется, не профессионально, а как хобби). Это была по сути «духовная часть» системы, предназначенная для «преодоления разного рода недомоганий, своего рода стимулятор настроения». Кант считал, что философия порождает духовную силу, которая должна компенсировать телесную немощь, возникающую с приходом старости.

Очень похожий подход используется и в Рэй-Ки [14, 15], где в качестве духовной основы «энергетически-лечебной» системы используются философские принципы и стихи императора Мэйдзи.

Все эти правила не были просто словами. Все их Кант реализовал на деле (вообще это железный закон Ци-Гун: для того чтобы система работала, она должна быть интегрирована в жизнь человека).

Вставал Кант без четверти пять утра, выпивал две чашки слабого чая и выкуривал трубку. В пять – он уже работал. Лекции он обычно начинал в семь (мне очень интересно, как ему удавалось собрать студентов, готовых приходить на занятия к семи утра). Преподавал Кант девять часов в неделю. Обычно летом он читал логику и физическую географию, а зимой – метафизику и антропологию. Кстати, традиционный Ци-Гун тоже очень часто «подогнан» под сезон. Например, в Ци-Гун «Шесть целительных звуков» [18] рекомендовано делать акцент на разные звуки в зависимости от времени года.

Без четверти час Кант переодевался к обеду. Вообще он любил вкусно поесть, понимал толк в приготовлении пищи и любил поговорить на эту тему. В связи с тем, что Кант ел один раз в день, трапеза была достаточно плотной, причем в небольшой выпивке Кант себе не отказывал. Согласно своим собственным рекомендациям, он никогда не обедал один.

После обеда Кант гулял (точно в соответствии со старинной китайской поговоркой: «Проходи после обеда сто шагов – проживешь сто лет»). По дороге Кант старался не думать, но если мысли приходили, он присаживался на скамейку, чтобы записать их.

Вернувшись с прогулки, Кант отдавал распоряжения по хозяйству, а вечер посвящал чтению газет, журналов, беллетристики.

В сумерках, не зажигая огня, Кант любовался церковной

башней в Лебенихте. Эту часть «Ци-Гун Канта» можно вполне сравнить с японской национальной традицией Ханами (японск. «любование цветами»). Есть Ханами ландыша, подсолнуха, гвоздики, тюльпанов. Самое известное Ханами – это любование цветами сакуры.

Кстати, «смотрение на цветы» в Ци-Гун считается лечебной процедурой (только ее надо уметь делать). Когда цветы *внимательно* рассматривает тот, кто не умеет это делать, он полностью сосредоточивается на них, поэтому его физическая эссенция (Цзин), энергия (Ци) и дух (Шэнь) уходят в цветы. Тот, кто умеет рассматривать цветы, делает это, не сосредоточиваясь, «вполглаза» (кажется, смотрит, кажется, нет), поэтому не его Цзин, Ци, Шэнь переходят в цветы, а, наоборот, Цзин, Ци, Шэнь цветов переходят к нему.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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