





— Давай начнем с определения Ци. Что это такое, как мы узнаем о ее существовании, как она проявляется? Как ее использовали даосы?

— Давай просто скажем, что такое Ци в современном научном понимании. Как там раньше считали даосы — это отдельная тема, но современное понимание Ци таково.



В теле постоянно что-то меняется: идут какие-то процессы, что-то нагревается, что-то остывает, давление где-то повышается, где-то снижается. Где-то, говоря языком медицины, повышается или снижается функциональность. Если почки начинают активно качать жидкость — мы это чувствуем и говорим: «О, почки заработали», — а китайский специалист скажет: «Меридиан почек активизировался». В рамках концепции «Ци» — это просто перемены в теле.

Эти перемены бывают как благотворными, так и деструктивными. Деструктивные — это когда где-то что-то застревает. Функциональность, метаболизм, циркуляция жидкостей, эмоциональные или нейрохимические процессы.



— Я правильно понимаю, что Ци — это динамика?

— Да, это динамика.



— Динамика может быть плохой, когда что-то идет неправильно, а может отсутствовать, и это тоже плохо. Иногда может быть хорошо, а иногда плохо?

— Мы говорим, что это какой-то застой, а застой ведет к деградации, снижению функциональности на физическом уровне, и постепенно мозг и все остальное начинают страдать.

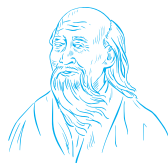


*Ци — это просто перемены. Любые.  
В теле и сознании.  
И они идут постоянно.*



— Тогда получается так: мы вполне способны, с опорой на современную медицину, сказать, какой должна быть динамика с точки зрения биохимии организма. С какой частотой должны включаться почки и все остальное... Такая примерно идея?

— Я не настолько хорошо разбираюсь в медицине, не получил систематического медицинского образования. Анатомия ЦНС, физиология ВВД, курсы по патофизиологии, семестр в медучилище, самообразование...



Я не возьмусь однозначно утверждать, тут надо привлекать других экспертов. У меня есть знакомые, которые имеют высшее медицинское образование, одновременно владеют цигуном и ведут практику. Можно будет привлечь их позже.

Сейчас пока что важно для нас? Важно, что в нашем теле эти перемены идут сами собой. Организм — сбалансированная экосистема. Идет метаболизм, идут процессы жизнедеятельности. И если не мешать, то теоретически все само собой наладится, например, если человек вовремя и качественно питается. Понятно, что, если он голодает, организм начнет буквально пожирать сам себя. И в итоге это нехорошо для здоровья. И наоборот, если человек переедает — это вредно, будет застой.

«Цигун» дословно это «работа Ци» или «работа с Ци».

Наша задача, когда мы работаем с Ци, в идеале — просто не мешать организму: чтобы он поспал, поел, погулял, получил новые впечатления, чтобы в кровь выбрасывались соответствующие гормоны, прежде всего — гормоны «положительные». И соответственно, чтобы поменьше вырабатывалось гормонов стресса. Хотя они тоже должны вырабатываться, иначе без них и радости не будет. Но при этом человек не должен жить в постоянном стрессе.

И здесь нам поможет метафора про «прежнее Небо» и «последующее Небо».

Вся Ци делится на две категории: Ци прежнего Неба и Ци последующего Неба.

В стрессе мы тратим неприкосновенный запас Ци. То же самое происходит, когда мы голодаем, систематически недосыпаем, мало гуляем: организм начинает тратить неприкосновенный запас Ци, который дан нам от рождения. Эта особая Ци называется Юань Ци (Ци прежнего Неба), и она является семенем жизни. Это такая маленькая супербатарейка, на которой мы всю жизнь живем.



— В одной из наших бесед мы с тобой говорили о том, что есть несколько этапов движения по традиции.

Во-первых, лечение психики, лечение головы; человек при этом за счет внутренних процессов перестает себя заморачивать и мучать.

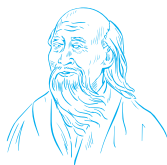
Во-вторых, создание организму как минимум нормальных условий для жизни.

В-третьих, достижение оптимального для своего возраста здоровья: как-то вернуть то, что напортачил к этому возрасту, оздоровиться.

И только после этого наступает этап накопления излишков энергии, которую на четвертом этапе уже можно переводить в Юань Ци и поворачивать вспять старение. Такова примерно общая схема?

— Я буду откровенен.

Первый этап — это вербовка. Прежде чем с тобой начнет происходить что-то хорошее, ты должен быть завербован.





Прежде чем с тобой начнет происходить что-то хорошее — ты должен быть завербован.



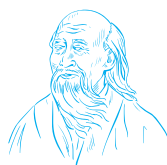
— Вербовка куда?

— А вот это интересно.

Первая идея, «первое правило Даосского клуба»: ты должен признать, что ты в тюрьме. Это уже определенная и весьма сильная картина мира.

Второй момент: ты должен признать, что жизнь в тюрьме можно сделать комфортной (прекратить страдать и болеть) и в дальнейшем из тюрьмы можно «свалить». Причем «свалить» из тюрьмы, не умирая физически. «Свалить» именно в этом теле. В даосских трактатах это прямо называется: «Воровской побег на небо...»

Пока этой картины мира в голове не будет — все бессмысленно. Потому что про практики цигуна я бы сказал так: таблетки не хуже помогают. По крайней мере в ближайшие 5–10 лет, здесь и сейчас. Вот ты, к примеру, принимаешь таблетки, а кто сказал, что от них вред? Потом когда-то от них будет вред, а может, и не будет... Может, другие таблетки разработают. Понимаешь, о чем я? Это вопрос веры, вопрос картины мира.



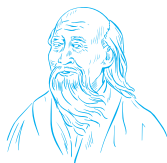


Хочешь «свалить» из Сансары  
в своем теле – тебе нужен  
«воровской побег на небо».



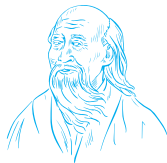
— Формально этап психотерапии может быть никак не связан с алхимией и стремлением к бессмертию. Полечить голову полезно всегда. Если человек на этом остановился и не стал больше себя заморачивать, он проживет нормальную жизнь.

— В комфорте и благополучии...



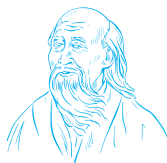
— Да, и если он оздоровился и в 60 выглядит на 60, а в 90 на 90...

— И у него есть шанс до 90 дожить, что немаловажно...



— На этом этапе можно остановиться, и в этом помогают психотерапия, медицина, ЗОЖ.

— То, что ты описываешь, — это и есть энергия «позднего неба», или «последующего неба».

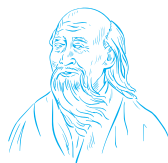


Это то, что составляет 95% всего цигуна, всей даосской медицины. Большинству практикующих этого за глаза хватает. Многие люди именно это и понимают под «даосским волшебством», «даосскими секретами».



— То есть если мы вербуем человека, то он будет замотивирован идти до четвертого этапа, уйти в запределье. Если не вербуем — это будет просто ЗОЖ, комплексная терапия, в том числе и психотерапия. Правильно я понимаю?

— Знаешь, я считаю себя достаточно рациональным человеком... Я не «шизик», не эзотерик. Попробовал — не понравилось. Не мое. :))



Так вот, у меня есть вполне рациональная идея: прожить не до 90 лет, а побольше. У меня в голове такой план, и я пока не знаю, как его реализовать, потому что тех знаний, что у меня есть, — недостаточно.

Модель мира в голове у меня есть, я ее выстроил лет десять назад, мы тогда много работали с Ю. А. Чекчуриным, с Киселевым экспериментировали... ну ты помнишь. Я тогда решил, что, согласно ей, проживу лет до 120. А дальше мне нужны знания, как этого добиться. Я эти знания ищу, в том числе — и у даосов. Я считаю, что у даосов эти знания есть. А дальше вопрос, как их получить. Картина мира, модель мира должна быть, иначе можно сказать: да на фиг это бессмертие... у меня все хорошо, все прекрасно.





*Нет модели мира – на фиг тебе  
бессмертие?  
И так все хорошо, живи да радуйся...*



— Когда мы будем погружаться, мы определим верхние и нижние уровни вовлеченности. Хорошо бы встроить даосские практики в каждую секунду повседневности.

Допустим, человек ездит на работу и с работы на машине, весь день сидит в кресле, три раза в неделю ездит на машине в спортзал... Все нормально... Но на работе человек может подниматься по лестнице, а не на лифте, до магазина ходить пешком, тогда и в спортзал он может ходить один раз в неделю. Будет то же самое.

Если мы сумеем найти такие элементы практики, это будет хорошо. На некоторых уровнях мы деконструируем практики, на более высоких уровнях будут психотехники, модели мира. Идея бессмертия мне тоже очень нравится. Я — за.

Но надо вот на что смотреть. Чтобы подлечить себе голову, не нужна вечная жизнь, достаточно ситуативных решений. Чтобы вылечить колени, не нужна вечная жизнь. Чтобы в пятьдесят быть более бодрым, не нужна вечная жизнь. Дальше уже используется энергия, без этого никак.

— Да, в принципе, 60–70 лет — это возраст, в котором люди начинают умирать непонятно от чего. Про это говорят: «Генетика плохая», «Не повезло...» А даосы считают, что человек жил до этого возраста беспорядочно и драгоценную Юань Ци поистратил.



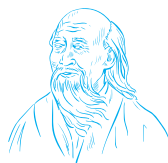
Просто по дурости: бухает беспорядочно, трахается как попало, жрет неумеренно, спит неправильно, за компом сидит в «позе кровати».

Невоздержанность, неумеренность, отсутствие баланса в жизни. Итог всего этого: «супербатарейка» просто «села», и человек может умереть от чего угодно.



— Хорошо бы нащупать четкие критерии, сколько энергии этой «батарейки» потрачено. Сможем? Критерии умеренности, неумеренности... Ведь есть состояния, про которые ты говорил: «Вот этого делать не нужно». Есть ощущения, от которых нужно избавляться, — и тогда мы увидим эталонное состояние, и тогда должны появиться критерии правильного состояния. «Мощный сильный низ, легкий подвижный верх» — это оно?

— К этому стремимся... Скажем так. Ты должен уметь получать от своего тела обратную связь, информацию. Поэтому даосы в первую очередь развивают свою чувствительность. В даосизме есть что-то наподобие психологических кругов, «шерингов». Когда идет групповая психологическая работа, людей обучают говорить о своих чувствах, но не только для того, чтобы «полечиться», «облегчить душу», — чтобы научиться говорить



о своих чувствах. Чтобы их осознавать, калибровать, демаркировать (различать) — и дальше управлять этим всем.

В даосизме есть психологическая подготовка, но при этом она не является какой-то особенной, значимой. Просто как один элемент из множества. Там есть такое понятие: «правильное мышление», часть глобальной системы Ян Шэн Гун (дословно — «работа светлого духа»). И в это правильное мышление включаются мысли, эмоции, чувства, воля, контроль сознания, восприятие и т. д.



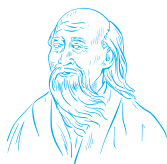
— Если мы вытащим и озвучим критерии правильности мышления, это будет один из тестов, одна из нужных нам стратегий. Можно дать критерии и состояния, на которые нужно реагировать. Стратегии психотерапии: получилось не то, увидел «неправильность» — исправил.

После психологии идет ощущение своего тела. Сам понимаешь, что тебе надо пораслаблять, а что понапрягать. С некоторого уровня тело начинает «проситься» поделаться движения. Так?

— Для того, чтобы начать движение к «побегу из тюрьмы»... Это пока еще не сам побег, а подготовка к нему..

Подготовка к побегу.

Этот первый этап называется «человеческое бессмертие». Это когда ты способен вернуться физиологически в свои 16 лет. Чтобы вернуться в это состояние, нужно научиться отпускать тело. Чтобы оно танцевало, колбасилось, делало что хочет. И, по даосским рекомендациям, тело должно это



делать не менее 40 минут в день — спонтанные движения, спонтанный танец, спонтанные позы. Спонтанная йога. По 40 минут ежедневно. Если этого не делать, тело не включится. Оно не поверит, что о нем заботятся. Метафора здесь такая: тело — ребенок. А мы за ребенка решаем: «Ты хочешь ужинать», «Ты замерз...» За тело многое решают, и поэтому оно недоверчиво, не открывается до конца.

Первый этап — сказать телу: «Ну всё — танцуй, беснуйся, отрывайся, делай что хочешь».

Есть одна история у евреев: когда ребенку исполняется 9 лет, все старики собираются и смотрят, где у него самое слабое место. Главное слабое место, помнишь? Когда мальчик становится мужчиной, нужно убрать его слабое место. И вот у одного мальчика было слабое место — деньги, он всегда хотел их много иметь. И старики, когда поняли, собрали много денег, отдали ему и сказали: «Потрать сам». Он исполнил все свои мечты: купил велосипед, завел собаку, угостил всех друзей конфетами, и еще осталось. После этого события у него никогда не было проблем с деньгами. В том смысле, что он не страдал от их отсутствия. То же самое нужно сделать с телом, телу нужно дать свободу.

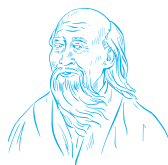
С этого начинается реальная даосская практика. Она так и называется — «Открытие первых из девяти врат на пути к бессмертию». По-китайски — «Цзю Ян Шэнь Гун», в кругу российских даосов — ЦЯШГ. Когда тело отпустил, начинается «движуха». Дальше можно делать много чего, но важный момент при этом — самодисциплина. Да,

мы отпускаем тело, но при этом даосы — жуткие аскеты. Легко сказать «не пить вина», но даосы пьют вино. Хитрость в том, что нельзя терять контроля. Нельзя допускать излишеств. Аналогичная ситуация и с мясом, и со многими удовольствиями.



— Помнишь сибирские времена, медитаций? После одной практики на воде и без еды я вышел на кухню, взял маленькую конфетку, откусил кусочек... бездна вкуса... тело кайфануло. Дальше уже не тело, а мозг: «Давай еще...»

— Да, мозг «мешает»...



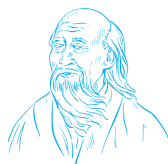
— Следующий кусочек кусаю, а вкуса сильно меньше стало.. Мозг просит: «Давай два, три сожрем!» Надо рассмотреть вопрос: как кайфовать малым.

— Чем больше ешь, тем меньше счастье.

Вернемся к этапу достижения «человеческого бессмертия». Там и с головой работа идет, и с телом. В комплексе. Программа минимум — это разобрать, что такое даосский ЗОЖ, что такое работа с энергией просто для здоровья. Без всякого волшебства — просто для здоровья.

На этом этапе нужно понимать, что такое «внутренняя энергия», «внешняя энергия», как с ними взаимодействовать «просто для здоровья».

Кстати, ценность здоровья очень велика, ведь оно — необходимое условие для достижения вто-

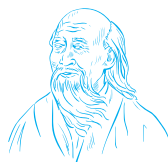


рого этапа. В даосской картине мира если ты больной, то ни о каком развитии говорить не приходится. Как говорится в одной старой поговорке: «Не бывает больных святых».



— Еще был вопрос про сексуальные практики, будем их касаться?

— Для здоровья сексуальная практика не обязательна, можно всю жизнь прожить девственником. Но! Правильное дозирование секса облегчает ЗОЖ.



Проще быть здоровым, когда у тебя разумная половая жизнь.

Если говорить про мистическую традицию, во все времена было три пути «побега на Небо».

1. Внутренний Путь. Цигун, боевые искусства, хитрые позы, упражнения.



*Внутренний путь, Путь Гунфу.  
Долго, сложно, надежно.*

2. Внешний Путь: ты должен что-то съесть, но приготовить должен сам, так как трудно доверять другому (пилюля бессмертия — ядовитая, можно умереть). Парашют ты должен складывать сам, без претензий, если

он не раскрылся. В народе это называется Путь Вина. Даосы часто рисуются в народных преданиях с бутылкой. Вино помогает сохранять состояние легкого опьянения при поиске Пути в Небо. Так или иначе, на этом пути ты употребляешь, принимаешь внутрь какие-то вещества.



*Внешний Путь, Путь Вина  
и Эликсиров.*

*Опасно, интересно, ненадежно.*

3. Путь парной практики, сексуальной практики с другим полом. Третий путь — самый быстрый. Если первый и второй пути занимают как минимум одно-два десятилетия, то этот занимает несколько лет. И одновременно он — самый тяжелый, так как нужна идеальная партнерша, подходящая по многим параметрам. Партнеры должны быть духовно близки... и при этом не должно быть взаимной привязанности. Но это почти невозможно. Обычно люди либо не близки друг другу и легко расходятся, либо близки и привязываются. А с привязанностью ничего не получится. Даосы многократно создавали семьи, но долго там не задерживались. Тем более что даос живет больше 100 лет, поэтому 10–15 из них можно побыть женатым...



*Парный Путь, Путь Сексуального Дао.  
Быстро, гарантированно, почти  
невозможно.*

