**Здоровое долголетие**

Бронислав Виногродский

Что было самой распространенной ценностью на протяжении всех веков существования китайского общества? Долголетие. Это понятие в китайской традиции обозначало здоровье и способность так выстроить траекторию своей жизни, чтобы все действия продлевали время, отпущенное тебе под солнцем. Это понятие использовалось и как пожелание здоровья, и как обозначение цели всей жизни.

Когда я впервые столкнулся с концепцией долголетия в китайской культуре, у меня не было внутреннего пространства, куда можно было бы эту концепцию поместить, и потому она просто не привлекала внимания. По мере накопления опыта общения с данной культурой, по мере появления жизненных ориентаций, необходимость достижения максимального долголетия стала привычной и обыденной. Появились механизмы, позволяющие сделать эту ориентацию привычкой проживания ежедневной жизни.

Можно смело сказать, что практически все области китайской жизни подчинены идее долголетия. Мир, в котором мы живем - это среда времени, в которой пребывают все предметы и явления. Время - это система циклических волн, проводимых предметами и реализующихся в явлениях, ситуациях, делах. Каждый человек во всех действиях проводит через себя временные циклы, и, в зависимости от качества совершаемого им действия, меняются длины проводимых волн. В даосской традиции цель всех практик иногда формулируется как "проживание долгого и видение длинного". Это очень точная формулировка, ориентирующая человека на осознавание себя, как проводника времени, побуждающая видеть и притягивать длинные волны, учиться совершать только такие действия, которые во всех пространствах и сферах ориентированы максимально далеко во временном поле.

Временное поле обладает определенными свойствами и качествами, которые отражаются в самой структуре китайского языка, в иероглифической письменности, в оборотах речи, в явлениях культуры, в практике взаимоотношений между людьми. Одна из основных систем мироописания китайской традиции подразделяет мир на небесный, земной и человеческий, в котором сходятся влияния неба и земли. Это соответствует времени, пространству и социуму.

С небом связаны техники описания времени, которые называются "Небесный Узор" - Тянь Вэнь. К ним относятся гадательные техники, назначение которых - определение судьбы и ориентация человека в потоках времени; комплекс знаний о календарных циклах, который может определяться как астрономия, астрология. Знание календаря и небесных циклов необходимо для того, чтобы понимать, где ты находишься и каким образом ты ориентирован во вселенной, во времени и пространстве вместе с кораблем времени Земля, летящим по своей орбите среди множества других иерархически соотнесенных между собой орбит планет и звезд, звездных систем, космоса ("космос" - в переводе с древнегреческого языка обозначает "порядок"). Знание календаря включает в себя как отстройку личных траекторий, так и движения в истории таких образований, как город или государство. Можно просчитывать судьбы, можно выбирать время, определять погоду, оценивать своевременность тех или иных вмешательств в процессы жизни.

Земле соответствуют техники Фэн-Шуй, или искусство ветра и воды. Потоки энергий земли распределяются во времени и влияют разным образом на судьбы людей, путешествующих в пространствах этих потоков и создающих личную и социальную истории. В целом эта система называется Ди Ли или "Система силовых линий Земли" (примечание: ветер и вода - это два основных ощутимых и осязаемых носителя энергии, реализующих влияние на человека). Наука Фэн-Шуй делится на два основных раздела, которые именуются Инь-ское жилище и Ян-ское жилище. Инь-ское жилище указывает на работу с миром мертвых, которые очень плотно и постоянно взаимодействуют с миром живых, определяя благосостояние и здоровье своих потомков в Ян-ских домах. Фэн-Шуй Ян-ского жилища ориентирует во времени и пространстве всех объектов человеческой жизнедеятельности, являющихся частью дома и его окружения, частью каждого, путешествующего во времени рода. Сюда относится правильное расположение предметов как во внутреннем, так и во внешнем пространстве дома, ибо вселенная переживания процесса жизни для человека - это дом.

Человек, живущий между Небом и Землей, должен осуществлять "человеческий лад" - Жэнь Хэ, гармонично соединяя в себе потоки небесного времени, линии земных сил и социальные влияния, складывающиеся из первого и второго. Прошлое, настоящее и будущее, материальное, реальное и идеальное равноправны в человеческой жизни, они всегда сосуществуют в данности мира. В области человеческих отношений, в социальной среде, долголетие приходит через гармонизацию, отлаживание связей во множестве ситуаций этой картины мира. Что же является критерием правильности действий? Что позволяет прожить все отпущенные природой годы? В первую очередь - это способность сохранять покой и контролировать свои желания. Человек, погружаясь в пучину жизненных страстей, постепенно теряет сдержанность, чувство меры, и, как результат, получает через некоторое время набор болезней.

В одном из традиционных текстов, лежащих в основе конфуцианской учености, "Чжун юн" или "Учение о средине", говорится: "Внутреннее равновесие - это состояние, когда эмоции еще не проявились в сознании. Гармония - это способность не терять контроль над уже появившимися в сознании чувствами".

Качество проживаемых состояний в процессе контактов человека с миром считается основой построения правильного (читай: здорового) образа жизни. Считается, например, что когда человек спокоен, ему не снятся сны. Спать нужно разное время в соответствии с временами года, стараясь вписаться в природные циклы: зимой спят больше, а летом количество сна соответственно уменьшается (подробнее смотрите текст "Характеристика двенадцати месяцев" из даосской энциклопедии "Юнь Цзи Ци Цянь"). Качество еды тоже определяется как правильным сочетанием продуктов друг с другом, так и подбором продуктов по сезонам и временам года (сочетание подбирается согласно теории пяти движений). Критерием правильности движений является способность в движении быть плавным, мягким и ровным. Также определяется и качество правильного дыхания. Нужно следить, чтобы дыхание было ровным, плавным, длинным, тонким и мягким. Нужно сохранять равновесие тела и покой в мыслях. Техники, с помощью которых учатся поддерживать правильное состояние, называются ци-гун, что можно дословно перевести, как работа с дыханием. При этом дыхание понимается не как движение воздуха в легких, которое, проходя через нос, сообщает внутреннее и внешнее пространство, а как всепроникающий механизм, заставляющий одновременно двигаться и воздух на всей планете, и воздух во всем теле. Если правильно регулируется течение потока дыхания, тогда успокаиваются суетные мысли, меньше бесплодно расходуется самая главная энергетическая составляющая жизни (ее можно условно назвать сознанием, или психической энергией).

В первой части "Трактата Жёлтого императора о внутреннем" - "Хуан-Ди нэй цзин" с самого начала идет речь о возможности достижения долголетия, и о том, как люди теряют эту возможность. Трактат этот является главным текстом по традиционной китайской медицине - уникальной системе, продолжающей существовать и развиваться в течении трех последних тысячелетий. Вот, что говорится в этом трактате:

"В прошлом жил Желтый Предок Хуан-Ди, который с рождения обладал силой духа и чудесными способностями. В младенчестве он умел говорить, ребенком отличался умом, в юности обладал проницательностью, а взрослым достиг Небес. Тогда обратился он к Небесному Наставнику Ци-Бо:

- Я слышал, что в высокой древности люди доживали до 120 лет, а движения и действия их оставались неизменно легкими и ловкими. Ныне же люди в возрасте 50 лет действуют и двигаются с трудом. Означает ли это, что времена изменились к худшему, или же люди утратили какие-то способности?

Ци-Бо ответил:

- В глубокой древности люди знали истинный путь, соизмерялись во всем с субстанциями Инь и Ян, находили гармонию искусства и вычисления, был упорядочен ритм приема пищи и питья, соблюдалось постоянство ритма движения и покоя. Люди без глупостей и суеты делали свою работу. В результате телесная форма и духовное начало действовали в гармонии, а люди проживали здоровыми все годы, отпущенные им от природы, достигали столетнего возраста, и лишь тогда покидали мир. В нынешние времена дела людские обстоят не так, как раньше. Вино пьют вместо молока, суета стала постоянной практикой. В пьяном виде вступают в любовные связи, а желания истощают запас семени-цзин. В результате растрачивается-рассеивается истинное устремление. Люди, не обладая знанием, стремятся к наполнению и удержанию; не сообразуясь со временем, расходуют дух-шэнь Делами ускоряют движения сердца, нарушают законы радостной гармонии жизни. Движение и покой у людей не связаны с истинным ритмом, потому-то к 50 годам люди уже больны. Совершенномудрые в глубокой древности, передавая учение, говорили, что все это суетная ложность, предательский ветер.

Есть специальные дни, когда можно предотвратить данное заболевание. В это время следует пребывать в безмятежности полного покоя, в небытийной пустоте. Тогда истинное дыхание-ци будет послушно двигаться в соответствии с ритмом восьми сочленений, а семя и дух пребудут во внутренних сферах, где им и положено быть. Откуда же в таком случае возникнет болезнь?

Таким образом тренируются устремления воли и ограничиваются желания. Сердце успокаивается, человек теряет страх. Тело утруждается, но утомление не чувствуется. Дыхание-ци становится послушным, в результате и организм податлив. Все следуют своим устремлениям, и все получают то, к чему стремятся. Потому человек любит свою пищу, с радостью носит одежду, радуется данным ему обычаям. Высокие и низкие не завидуют друг другу. Такие люди и называются простыми, они не боятся мира вещей, соблазны разврата не способны смутить покой их сердец. Вкусы и желания не могут утомить их глаз. Умудренность, ум, постижение, все это не ценится такими людьми. Они не боятся мира вещей, и потому не отходят от правильного пути. В таком случае можно достигнуть возраста ста лет, а продолжать двигаться и работать, как прежде, легко. Таким образом не нарушается целостность их духовных сил.

- Я слышал, что в глубокой древности были люди, познавшие истину, которые владели Небом и Землей. Левой и правой рукой они удерживали субстанции Инь и Ян, выдыхали и вдыхали семя-цзин и дыхание-ци. Стояли независимо, удерживая дух-шэнь. Мышцы их были едины. Они могли жить бесконечно долго, как Небо и Земля, ибо таков был их путь, путь познавших истину. Во времена средней древности были люди, достигшие просветления. Они были чистыми в своих внутренних усилиях, целостными в своем движении по пути-дао. Они хранили единство гармонии с субстанциями инь и ян. Действовали, сообразуясь с четырьмя стадиями временного цикла. Копили семя, сохраняли в целости дух-шэнь. Путешествовали свободно между Небом и Землей, видели и слышали за гранью восьми пределов. Такие люди доживают до предельного срока предназначенных им лет, но остаются сильными. В конце-концов, они также прозревают высочайшую истину, достигая совершенства. После них идут совершенномудрые шэн-жэнь, которые пребывают в гармонии между Небом и Землей, следуют законам движения восьми ветров. Они сообразуются с желаниями и страстями, бытующими в народе, не таят раздражения и гнева в сердце своем. Такой человек действует, не стремясь уйти от мирских забот. Он носит обычную одежду, но в своих поступках не руководствуется вульгарными нравами. Во внешней сфере он не утомляет телесную оболочку. Во внутреннем мире он не беспокоит себя размышлениями. То, что должен сделать, он совершает посредством сохранения безмятежного покоя. Работа его заключается в возврате к самому себе. Тело его не разрушается, семя-цзин и дух-шэнь не рассеиваются. Такой человек тоже способен прожить сто лет. После совершенномудрых по иерархии идут мудрые люди сянь-жэнь. Они руководствуются схемой взаимодействия Неба и Земли, воплощают образы Солнца и Луны, разбираются в положении звезд и созвездий, знают прямую и обратную последовательность смены знаков субстанций Инь и Ян. Они способны различать характеристики четырех стадий временного цикла. Если следовать заветам глубокой древности, когда люди не отошли еще от истинного пути, то тоже можно продлить срок жизни и достичь предельного долголетия".

Долголетие в Китае - безусловная ценность, признак правильности жизненного пути. Это одна из ограниченного набора сверхзадач, создающих напряжение, необходимое для самовоспроизводства культуры. То, что Китай, как традиция, продолжает существовать в едином пространстве, говорит об удачности выбора этой сверхзадачи. На поверхности сменяют друг друга свои и чужеземные династии, политические режимы, но внутри работают все те же базовые мифологемы. Представление мифологемы, например, в виде сюжета из жизни богов или культурных героев, реализуется во всех сферах деятельности, на всех уровнях существования человека. Что касается воплощения в свою собственную жизнь, каждый волен выбирать личный проект. Мы лишь расставляем зеркала, чтобы отразить долголетие как концепцию и практику целостности в человеческой жизни.