

О ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЕ — ИЗ ОПЫТА ХРИСТИАНИНА

И глагола ему Нафанаил: от Назарета может ли что добро быти? глагола ему Филипп: прииди и виждь.

(Иоанн 1:46)

Предлагая такую тему, сразу оговорюсь, что она обращена, прежде всего, к христианам, а потому предполагаю, что основные догматы и особенности христианского учения уже знакомы читателю. Также хочу отметить, что этот вопрос выходит за рамки компетенции сравнительного богословия. Тайцзи-цюань и христианство не вполне корректно сравнивать, поскольку тайцзи-цюань — не религия. Он направлен на решение иного круга задач, а потому не только сравнение, но и какое-либо противопоставление лишено, на мой взгляд, веских оснований.

Как предметы, лежащие в разных плоскостях, тайцзи-цюань и христианство не могут как-то конкурировать между собой или подменять друг друга, и в то же время вполне способны гармонично сочетаться в нашей жизни. Понимаю, что в подобных случаях недостаточно голословного провозглашения какой-то идеи, поэтому постараюсь аргументировать свои слова. Наиболее важным для нас будет убеждение, что о таких предметах нельзя рассуждать отвлеченно, только теоретически, — подобные темы требуют наличия собственного опыта.

Говоря дальше о христианстве, я имею в виду только восточное христианство, и по моим убеждениям его бессмысленно ставить в один ряд как с другими религиями, так и с какими-либо учениями или практиками. Но, поскольку попытки таких сравнений неизбежны, я бы выделил некоторые особенности христианства, упуская которые мы уже не вправе говорить о сравнении сколь-либо компетентно. Первая особенность, на которую стоит сейчас обратить внимание, — это Личность Бога, Его живое присутствие и живое общение с Ним. Он — главное достояние и сокровище христиан. Мы друг другу не по убеждениям братья, но во Христе. «Елицы во Христа крестистесь, во Христа облекостесь». Любая практика или учение — это образ жизни, а в нашем случае — сама жизнь. Все, что мы совершаем, — бесплодно без Его участия.

Мы подошли ко второй особенности. Христианство происходит не из посвящения древних мистерий и не придумано кем-то из людей; его единственный источник — Божественное откровение. Поэтому мы говорим не об учении или законе, а именно о завете. И, наконец, третья особенность — торжество веры. Веры, а не знания. Знание — атрибут сего превременного и изменчивого мира. Оно непостоянно и обманчиво. По словам Апостола, знание надмевает, а по слову Премудрого — умножает скорбь. Да и что такое знание? Очень часто со временем становится ясно, что наше знание — всего лишь очередное заблуждение. Если человек не в силах познать до конца тварный мир, как он может познать Бога, Который непостижим, неопишуем и непреступен по Своей природе? Все, что человек способен понять, измерить или описать, не простирается далее тварной природы, даже если это мир горний. Знание всегда навязано, в то время как вера — это свободное действие воли, выражение нашего собственного произволения. А именно оно и

важно для нас; более ничего мы не в состоянии принести. Как говорит Писание: «Дажь ми, сыне, твое сердце».

Это, конечно же, лишь те аспекты нашей веры, на которые мне хотелось бы обратить особое внимание ввиду того, что люди (кроме самих христиан) о них обычно забывают, а от этого разного рода разногласия и недопонимания только увеличиваются. Но вернемся к предмету, ставшему причиной этого слова. Присматриваться к тайцзи-цюаню я начал на фоне общего моего интереса к китайской культуре, и побуждало меня к этому отнюдь не праздное любопытство. Западная цивилизация, давно уже отступившая от христианства и раздираемая своими противоречиями, гибнет. Ее позиции и понимание мира с постоянным отрицанием фундаментальных основ своего же мировоззрения немолчно являют нам свою ограниченность и несовершенство. В китайской же культуре меня привлекли ее цельность, внутренний порядок и гармония, отсутствие потребительского отношения к природе и окружающему миру. И речь в данном случае идет не о даосизме или буддизме, а именно о житейских, почти бытовых, традициях, а также об искусстве, медицине и т. д. Первое, что бросается в глаза — осознанность происходящего и совершаемого. Например, сразу напрашивается справедливый вопрос: для чего чаепитие превращать в церемонию? Для того чтобы во время чаепития пить чай и думать о чае, а не метаться мысленно между недоделанным или недосказанным; все равно сейчас ты здесь и закрыть открытую дома форточку не сможешь. Эта мудрость кажется слишком простой, чтобы признать ее с первого раза — западный менталитет привык к излишним сложностям, а настоящая мудрость всегда проста. Стоит заметить, что эта проблема всем нам хорошо знакома. В качестве иллюстрации можно вспомнить историю о том, как св. Василий Московский обличил Иоанна IV, когда тот спросил его в один из двенадцатых праздников, из-за множества ли народа царь не увидел его в соборе на литургии. Св. Василий ответил: «Не бе множество народа, но токмо трое. Первое митрополит, вторая благоверная царица, третий аз грешный. А прочий народ все житейская умом мечтаю, но и ты, царю, мыслию был еси на Воробьевых горах, созидавая себе палаты».

В боевых же искусствах Китая для меня интересней всего оказалась способность даже в смертельной опасности и в условиях нешуточного психического напряжения вокруг сохранять спокойствие и баланс. Наиболее ярко это выражено во внутренних стилях. Поэтому мой интерес все больше фокусировался на тайцзи-цюане. Но не все так просто. Чтобы начать заниматься, надлежало разобраться с некоторыми противоречиями в отношении к этому удивительному искусству, — как в христианской среде, так и вообще в русскоязычных источниках. В современной русскоязычной литературе нет четкого определения внутреннего стиля — зачастую так преподносится спортивный тайцзи-цюань. И если одни излишне мистифицируют его, объявляя чуть ли не тайной даосской системой, то другие сводят до уровня неторопливой гимнастики. А когда в среде самих занимающихся нет единого мнения по многим важным вопросам и определениям, то за ее пределами предмет только обрастает мифами. Среди многих простых христиан бытует недоверчивое отношение ко всему китайскому ушу, и основано оно все на тех же мифах. Было немало оснований для того, чтобы перешагнуть через мнимые убеждения и узнать все из первоисточника. Во-первых, пару раз мне выпадала возможность убедиться, насколько эффективна традиционная китайская медицина, к которой отношение тоже неоднозначное; во-вторых, уже то-

гда мне было хорошо известно, что когда-то в Китае было христианство, а значит, принципиальной несовместимости христианства и китайской культуры не существует; в-третьих, церковного решения относительно китайского ушу нет, а частные мнения, совершенно оторванные от знания предмета или не основанные на особом откровении, практически не имеют значения.

Вопрос, к кому пойти учиться, решился для меня несколько неожиданно. Однажды я увидел маленький фрагмент видеозаписи работы Ши Мина с учениками. Тогда я подумал: «Вот где настоящее искусство! Только вряд ли даже в самом Китае возможно попасть хотя бы к ученику этого мастера, тем более, что и китайский язык еще надо знать...» Ни имени, ни названия стиля я тогда не запомнил. Прошло полтора года, и уже на семинаре у Мастера Сяо я узнал, что на той записи был Ши Мин, а сам Виктор Сяо — его ученик.

С тех пор мне еще ни разу не приходилось жалеть о том, что я начал заниматься тайцзи-цюанем. А все вопросы и противоречия постепенно стали находить объяснения. В первые же дни я имел возможность убедиться в том, что внутренняя работа в тайцзи-цюане, да и в других внутренних стилях, никак не связана с какой-то магией, оккультизмом или чем-то подобным. Неоценимое значение сыграл хороший русский язык Виктора Сяо — ведь многие недопонимания и недопонимания происходят от чрезмерного, порой неуместного, использования китайских названий. Виктор Сяо не закидывает своих учеников китайскими терминами, хотя у него есть все на то основания — он лингвист по специальности. Но его задача на этих занятиях заключается в подаче искусства тайцзи-цюаня. А оно не на словах передается. И тут для человека, который никогда не имел этого опыта, объяснить что-то за счет сложного витиеватого перевода почти невозможно. Помню, как один мой знакомый грузин рассказывал, как первый раз он приехал в Москву, когда ему было уже двадцать. Был декабрь и двадцать пять градусов мороза. Выросший в теплом Тбилиси, он только ступил на трап самолета, как первый раз в жизни реально ощутил своим телом, что такое мороз. «Я знал умом, что это очень холодно, — рассказывал он, — но никогда раньше не испытывал этого на себе». Ощущения невозможно донести на словах, если прежде в вашей жизни не было такого опыта. Поэтому во внутренних стилях говорят о прямой передаче, когда учитель дает возможность ощутить непосредственно на себе действие внутренней работы. И в этом нет ничего сакрального — такова особенность работы с новыми ощущениями. Напрашивается важный вывод: по видеоматериалам и книгам можно выучить только внешнюю форму без внутреннего содержания. То же самое можно сказать и об учителе, не имеющем прямой линии передачи, и о спортивных тренерах.

Если говорить об основных принципах тайцзи-цюаня, то они не направлены на воспитание бойцовской агрессии, как в других видах боевых искусств. В этом смысле он более отвечает нормам христианской морали, чем любой другой вид единоборств. Поясню. Дело в том, что в любой школе боевых искусств вам с первых же дней объявят, что это искусство предназначено только для защиты, а не для нападения, но это правило далеко не все соблюдают. Однако в тайцзи-цюане принцип не нападать первым лежит в основе самой техники. Если нет атаки — нет и боя. Начать первым — значит проиграть, значит обозначить свою опору. Да плюс к этому надо использовать силу атакующего. А это значит, что он ее должен как-то задействовать.

И как боевое искусство, и как оздоровительная система тайцзи-цюань эффективен исключительно за счет внутренней работы. Если не вдаваться в технические подробности, то в основном это работа со вниманием и опорами. В китайской традиции физиология воспринимается цельно со всеми законами природы, а значит, рассматриваются не отдельные процессы в каком-то органе или на участке тела, а процессы во всем организме в целом, причем именно те общие, которые формируют индивидуальные. Еще в древности китайцы заметили, что в любом движении используется энергия (ци) организма и что распространение ее по телу тоже имеет свои особенности и связано со вниманием, что и позволило научиться управлять им. Слова «ци» бояться не стоит — это обычное китайское слово, которым обозначается энергия. Но следует оговориться, что тайцзи-цюань — это не цигун, несмотря на использование похожих терминов.

Начинается обучение с расслабления. Однако уже здесь человек сталкивается с первыми трудностями. Казалось бы, расслабиться — пустяк, что может быть проще?! Но при внимательном наблюдении многие замечают за собой, что не могут просто так отказаться от лишних напряжений, и причина здесь не только физическая, а в большей мере — психологическая. Дело в том, что обычно человеку для расслабления необходимо некое волевое усилие, потому что его конечности, да и все тело, живет какой-то своей жизнью, полностью отдав себя во власть наработанных привычек и стереотипов. «Кто же хозяин: ты твоим рукам или они тебе?» — часто спрашивает учитель Сяо новых учеников, которые говорят, что у них не получается расслабиться. И этот вопрос человек начинает задавать себе сам — сначала на занятиях, а потом и в повседневной жизни, однако внимание пока не способно помочь ему выяснить, в чем же дело, потому что он еще слишком занят своими житейскими суетливыми заботами.

Дальше мы учимся переводить напряжения на расслабленную сторону. Этот процесс небыстрый; за грубыми напряжениями обнаруживаются все более тонкие, и их отследить не так трудно, как навести порядок в мыслях, однако и то, и другое связано.

Так постепенно я стал понимать, что есть разные типы опор, а не только физическая (костно-мышечная). Наши чувства и внимание — это тоже опоры, а значит, и с ними можно работать, как с мышцами и суставами. Это важно, так как опыты с сознанием небезопасны, — особенно на молитве, когда легко впасть в прелесть или повредиться. Но, правильно упражняясь на телесном уровне, можно приобрести богатый опыт, и при этом существует возможность удостовериться в реальности результата.

Именно работу со вниманием я бы выделил во всей внутренней практике тайцзи-цюаня и как ключевую в его системе, и как наиболее ценную в плане отработки и развития различных навыков. Правильной организации внимания обязаны, прежде всего, два его основных качества: устойчивость и управляемость. Последняя складывается из разных свойств. Мы привыкли думать, что внимание само по себе связано с нашим мыслительным процессом, но легко убедиться, что это не совсем так. На практике их можно разделить, благодаря чему внимание приобретает способность отслеживать и различать любые процессы, происходящие с нами. Отсюда следует изменение чувствительности и управляемости как самого внимания, так и посредством его. Второе качество, которое воспитывает тайцзи-цюань — помехоустойчивость — зависит от накопленного опыта. Его можно объяснить как способность внимания различать тончайшие детали и со-

средотачиваться на них, игнорируя лишнее. «Внимание должно быть легким и устойчивым, как перышко на воде», — говорит своим ученикам Виктор Сяо, и более образного и понятного определения и придумать сложно.

Насколько кому может быть полезен тот опыт, который отрабатывается на занятиях тайцзи-цюанем, каждый решает сам. Мнений множество, но если сравнивать его с другими занятиями, науками или искусствами, то он имеет заметное преимущество. Дело в том, что все науки, кроме богословских, направлены на познание окружающего мира, а тайцзи-цюань в некотором смысле дает возможность человеку по-новому посмотреть на самого себя и свою природу. И если все навыки мирские, какие получает человек, помогают ему выжить или приспособиться к условиям этого мира и этого общества, то тайцзи-цюань способствует собственному развитию человека, открытию его природных свойств. На занятиях у Виктора Сяо у меня появилась возможность убедиться в том, что действительно мягкое способно одолевать жесткое, а правильное расслабление действует эффективней напряжения. В процессе обучения постоянно решаются разные биомеханические задачи — но не привычным образом, а за счет расслабления и использования более тонких опор. Расслабление служит основой как для освобождения энергии, так и для повышения чувствительности, которая дополнительно оттачивается в парной работе. Так постепенно вырабатывается новая динамика, координация, внимание, помехоустойчивость. Многие замечают, что постепенно с лишними напряжениями уходят и боли в спине, тело становится более цельным и послушным. Переход на все более тонкие опоры происходит постепенно, и Виктор Сяо методически ведет своих учеников, всегда предупреждая о возможных негативных последствиях в случае несоблюдения правильного выполнения некоторых упражнений или в результате смешения практик.

Здесь уместным будет некоторое дополнение. Среди русских цигунистов модны спекуляции на тему сходства цигуна и православного исихазма. К таким высказываниям стоит относиться с долей снисходительности, так как эти люди чаще всего не до конца осознают, что говорят на самом деле, да и предмет им незнаком, поскольку настоящий исихазм недоступен широкой публике. Исихазм можно назвать христианским искусством святости, а цигун — это обобщенное название различных оздоровительных практик, зачастую упрощенных, основанных на китайской космогонии и иногда на даосской традиции «пестования жизни». И если даже говорить о внешней стороне исихазма, хотя это само по себе уже некорректно, то и тут мы попадаем в область совершенно разных систем. Исихазм — это не отдельная практика; те отдельно взятые приемы, за которые чаще всего цепляются, не составляют сути исихазма и могут отличаться в зависимости от традиции; исихазм не направлен на оздоровление или коррекцию физиологических процессов; исихазм обязательно включает в себя все виды монашеской аскезы; исихазм — это отказ от мира [в значении *отъ міра* (*απο του κοσμου*), — прим. авт.] даже в мыслях; исихазм — это практика непрестанной внутренней молитвы; исихазм включает в себя исповедание помыслов; в основе исихазма лежит осознание собственной греховности и полного ничтожества, что совершенно не свойственно для цигунистов; в исихизме очень большое значение придается беспрекословному послушанию; исихазм неотделим от православной догматики. Главная цель исихазма служит богообщению и обожению человеческой природы, в то время как цигун, по христианским понятиям, — это не духовная практика, а физическая или душевно-физическая, поскольку она не удовлетворяет ни одной

из духовных потребностей: богообщения, богосозерцания или покоя совести. И очень важно помнить, что в исихазме, как и вообще в христианстве, не имеют значения результаты какой-то техники: ценен Божий дар, а он не может быть с ней связан. Делать же заключение о тождественности практик по одному только внешнему сходству формулировок, по меньшей мере, легкомысленно. Например, один человек делится с другим своим опытом: «Настроить все лучше заранее, а потом выжидать подходящего момента, а когда он настанет, сразу спустить за-твор». Возможно ли по одной этой фразе сказать, о ком здесь идет речь? В равной степени мы вправе утверждать, что это слова как фотографа, так и киллера. Разницу незначительной не назовешь, не правда ли? Хотя в данном случае словесная формулировка совпадает слово в слово, а в случае с цигуном и исихазмом это сходство очень зыбко.

Этого вопроса в статье о христианстве и тайцзи-цюане я коснулся неслучайно — именно таким образом часто пытаются притянуть друг к другу китайские и христианские практики или найти связь между ними. Но зачем ее специально придумывать или искать? Если в столь разных культурах люди открыли взаимосвязь ментальных процессов (деятельности ума, мышления, внимания и воли) с физиологией, то это еще раз показывает единство нашей человеческой природы и говорит о том, что именно она лежит в основе феноменов различных культур и служит их связующим звеном, будучи их общим естественным началом.

Было бы несправедливо обойти вниманием еще один важный вопрос. Мне хорошо известно, что многих христиан интересует, насколько религиозно происхождение тайцзи-цюаня, или как он связан с религиозными традициями Китая? Но, как видно из вышеизложенного, саму такую постановку вопроса можно назвать заблуждением, причем навязанным. Прежде всего, такие опасения навеяны искажением предмета, трактуемого по сомнительным переводам и невнятным пересказам. Чтобы понять сам предмет, лучше ясно рассмотреть именно его, а не мнения о нем. Так дети, боясь темноты, рисуют в своем воображении различных чудовищ, — но стоит включить свет, как все предметы приобретают привычные очертания. Кроме того, нередко авторы статей или книг по ушу при их написании исходят из какой-то заранее намеченной цели, что не может не влиять на суть излагаемых ими вещей. Такой подход говорит не о самой сути какого-либо явления, а о его видении автором. Так же как и очертание тени, например от дерева, всегда зависит не только от того, с какой стороны и под каким углом находится солнце, но и от того, под каким углом находится плоскость, на которую эта тень падает, и от того, под каким углом мы сами на все это смотрим. Существует и такое наблюдение: мнение о безусловной религиозности китайских практик чаще встречается у авторов, не имеющих ничего общего с самими практиками, а зачастую и вообще незнакомых с ними, в то время как мастера и носители традиций на этот же вопрос чаще отвечают отрицательно. Почему так? Дело в том, что сходство еще не означает тождества! И если в китайских практиках и религии встречаются одни и те же или похожие понятия, то это не означает их взаимную зависимость, поскольку в Китае религия — не первичный фактор в нашем обычном европейском понимании. Многие восточные практики не связаны с религией напрямую: каллиграфия, медицина, боевые искусства основаны на китайском традиционном мировоззрении, которое не религиозно само по себе, но лежит в основе всей китайской культуры, включая религиозные и философские школы.

Можно много говорить и сравнивать, но лучше обратиться к самой истории. Старший ученик Ван Юнцюаня Чжу Хуайюань был христианином, и это не помешало ему ни быть принятым в Янскую школу тайцзи-цюаня со всеми формальностями и тонкостями традиции, ни самому стать мастером и также набрать и вырастить своих учеников. А это значит, что он неоднократно принимал участие в «бай-ши». Мы уже говорили о значении церемоний в традиционной китайской культуре. Обучение боевым искусствам затрагивает много этических моментов и всегда связано с разного рода ответственностью. В Янской школе не принято набирать людей с улицы; чтобы попасть к мастеру в ученики, человека должен рекомендовать или кто-то из старших учеников, или человек, хорошо знакомый мастеру. Это правило актуально и в наши дни. Кроме того, были запреты на обучение — так, например, запрещалось обучать задиристых людей или тех, кто не любит янский стиль.

Все это нашло свое отражение и в церемонии принятия в личные ученики. Она не содержит в себе религиозных обрядов — здесь нет ни поклонений боже-ству, ни жертвоприношений, ни молитв. «Бай-ши» в Янской школе проходит примерно так: ученик при свидетелях со стороны школы с поклоном просит мастера принять его в свои ученики. Это важный момент, особенно в контексте феодальных отношений, когда мастер мог быть крестьянином или простолюдином, а ученик — аристократического рода. В средние века было принято, чтобы младшие поклоном выражали свое почтение старшим, что мы и видим в этой церемонии. И в этом случае поклонение не носит религиозного характера (о различии поклонений читайте у св. Иоанна Дамаскина, прпп. Феодора Студита, Иосифа Волоцкого и в правилах Седьмого Вселенского Собора). При свидетелях ученик показывает свое уважение к мастеру, к искусству, которому просит его обучить и свое добровольное намерение учиться и следовать всем правилам и требованиям школы. Принятие мастером нового ученика при свидетелях также выражает его добровольное согласие не только обучить этому искусству, но и согласие на то, чтобы оно через этого ученика передавалось. Большая ответственность лежит в равной степени и на ученике и на учителе — как друг перед другом, так и перед школой и обществом. Китайцы особое внимание уделяют отношениям «учитель — ученик». Учитель в китайской философии сравнивается с отцом. При таком раскладе принять в ученики — почти то же, что и принять в семью. Такие церемонии задают правильный настрой в дальнейших взаимоотношениях, что немаловажно и психологически. По окончании «бай-ши» традиционно делается фото по установленному формату: учитель сидит, ученик рядом стоит (старшие ученики или братья учителя по школе иногда сидят рядом с ним). Эта церемония не является обрядом инициации, а свидетельствует о преемственности и законности передачи искусства. Подобные обычаи традиционно практиковались и в ремесленных кругах. Это также давало право ученикам в случае смерти учителя переходить в обучение к их дядям по школе, а для самой школы служило гарантией сохранения искусства. Получается даже, что «бай-ши» в нравственном смысле для христианина менее опасно, чем, например, воинская присяга.

Итак, религиозность тайцзи-цюаня — не более чем очередной миф. В заключение хочу лишь добавить, что иногда о религиозности боевых искусств говорят из маркетинговых соображений, желая придать больший вес своему статусу или просто создать экзотическую обертку своему предложению на рынке. Обижаться на таких людей нет смысла — просто имейте в виду в таком случае, что перед

вами не совсем честный человек. И очень важно, по отношению к китайским традициям, не искать сходств с практиками и традициями запада. По-моему, понять культуру Китая можно, только приняв ее такой, какая она есть на самом деле, не сравнивая и не сопоставляя с неудачным опытом других народов. И тогда многие вопросы, а вместе с ними и смущения от недопонимания или кривых переводов, отпадут сами собой.

грешный Димитрий