

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ МИРОМ

В серии
ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ МИРОМ
вышли:

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ МИРОМ
Тысячелетний опыт китайских мудрецов и правителей

БЕСЕДЫ С НЕБОМ
Даосская практика поиска смыслов

КОНФУЦИЙ
РАССУЖДЕНИЯ В ИЗРЕЧЕНИЯХ
В переводе и с комментариями Б. Виногородского

ЛАО-ЦЗЫ
КНИГА ОБ ИСТИНЕ И СИЛЕ
В переводе и с комментариями Б. Виногородского

СУНЬ-ЦЗЫ
ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ
В переводе и с комментариями Б. Виногородского

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ МЫШЛЕНИЯ
Введение в Книгу Перемен

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС УПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕМЕНАМИ
Технология принятия решений по Книге Перемен

Готовится к выходу:

ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕМЕНАМИ
Знаки и Крылья Книги Перемен,
составитель Ли Гуанди.
В трех томах

МУДРОСТЬ ПРАВИТЕЛЯ НА ПУТИ ДОЛГОЛЕТИЯ

БРОНИСЛАВ
ВИНОГРАДСКИЙ



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ



МОСКВА
2016

УДК 141.339
ББК 86.42
В49

Виногородский, Бронислав Брониславович.
В49 Мудрость правителя на пути долголетия. Теория и практика достижения бессмертия / Бронислав Виногородский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 368 с. — (Искусство управления миром. Авторская серия Б. Виногородского).

ISBN 978-5-04-224311-0

В традиционном Китае достижение здорового долголетия — высшая ценность человеческой жизни. При этом здоровье понимается как уравновешенное внутреннее состояние человека, которое проявляется в его здоровых, простых и приятных отношениях с внешним миром. Сам человек является неотъемлемой частью Вселенной, поэтому здоровье каждого связано со здоровьем семьи и всего народа в целом. Автор говорит о мудрости правителя, подразумевая не только и не столько человека, занятого управлением в административных и государственных структурах, но в первую очередь хочет обозначить того, кто стремится управлять своим миром, миром своего сознания, воспринимая внутреннее и внешние движения бытия.

В книге идет речь о бессмертии во всех смыслах этого слова. В даосском учении бессмертие, и в первую очередь бессмертие физического тела, было основной целью всех усилий. Автор вполне допускает, что бессмертие физического тела невозможно и недостижимо, но предельное основание для своих действий всегда делает их более продуктивными.

Каждая глава состоит из трех частей, образующих целостную картину пути достижения здоровья. В первой — автор интерпретировал Дао Дэ Цзин («Книгу об истине и силе» Лао-Цзы) таким образом, чтобы проявить способы работы сознания, показать образы и пути, по которым проходит здоровое течение жизни, и как возникает состояние болезни. Вторая часть каждой главы представляет собой цитаты из классических китайских трактатов по медицине, которые, в сущности, также описывают работу сознания в теле человека. Третья часть в главах является практическим осмыслением китайских мудростей. Здесь рассказывается о возможном применении китайского знания об устройстве мира и тела, даются основные определения и понятия, встречающиеся мудрому управителю внутреннего и внешнего мира на пути здорового долголетия, стремящегося к вечности.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-224311-0

© Виногородский Б.Б., текст, 2015
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ



	Предисловие	11
	ЧАСТЬ I. ПУТЬ.....	19
1	Продвижение в непознанное	22
	Древняя мудрость Желтого императора	23
	Три силы.....	24
2	Парадоксы сознания.....	26
	Древняя мудрость Желтого императора	27
	Три вещества.....	28
3	Чистота незнания.....	30
	Древняя мудрость Желтого императора	31
	Шесть составляющих	32
4	Равновесие ощущений	34
	Древняя мудрость Желтого императора	35
	Движение вещества ощущений	36
5	Поле для духа.....	38
	Древняя мудрость Желтого императора	39
	Движение вещества сознания	40
6	Тонкое ощущение силы	42
	Древняя мудрость Желтого императора	43
	Движение вещества дыхания	44
7	Небо и Земля в твоём теле	46
	Древняя мудрость Желтого императора	47
	Внутренняя работа	48
8	Образ воды.....	50
	Древняя мудрость Желтого императора	51
	Три вида упражнений	52
9	Все или одно	54
	Древняя мудрость Желтого императора	55
	Положение тела.....	56
10	Мягкость против суеты	58
	Древняя мудрость Желтого императора	59
	Качество дыхания	60



11	Ценность пустоты	62
	Древняя мудрость Желтого императора	63
	Состояние ума	64

12	Действие жизненной силы	66
	Древняя мудрость Желтого императора	67
	Тело и дыхание	68

13	Тело и Вселенная	70
	Древняя мудрость Лао-цзюня	71
	Удержание поля средоточия	72

14	Три типа усилий	74
	Древняя мудрость Желтого императора	75
	Где рождается ум	76

15	Ступая по тонкому льду	78
	Древняя мудрость Желтого императора	79
	Суть упражнений	80

16	Удержание покоя	82
	Древняя мудрость Желтого императора	83
	Управление и натяжение	84

17	Четыре уровня воли	86
	Древняя мудрость Лао-цзюня	87
	Важность расслабления	88

18	Мудрость против множественности	90
	Древняя мудрость Желтого императора	91
	Расслабление ума	92



Ценность простых действий	94
Древняя мудрость Чэнь Синсюаня	95
Ценность равновесия	96



Обыденность против волшебства	98
Древняя мудрость Лао-цзюня	99
Накопление силы Земли	100



Внутреннее свечение.....	102
Древняя мудрость Желтого императора	103
Ключевые точки тела. Часть 1	104



Искавление ведет к целостности	106
Древняя мудрость Чэнь Синсюаня	107
Ключевые точки тела. Часть 2	108



Внутренняя установка	110
Мудрость древних врачей.....	111
Ключевые точки тела. Часть 3	112



Настоящее и наносное.....	114
Древняя мудрость Лао-цзюня	115
Ключевые точки тела. Общее упражнение....	116



Предощущение всех ощущений	118
Мудрость древних врачей.....	119
Завершающее собрание	120



Тяжесть и легкость.....	122
Древняя мудрость Желтого императора	123
Сухожилия – источник силы	124





27	Вслушивайся в ощущения.....	126
	Древняя мудрость Желтого императора	127
	Три сухожильные системы. Часть 1.....	128
28	Мужское и женское.....	130
	Древняя мудрость Желтого императора	131
	Три сухожильные системы. Часть 2.....	132
29	Осуществление против активности.....	134
	Древняя мудрость Лао-цзюня	135
	Три сухожильные системы. Часть 3	136
30	Успех против хвастовства.....	138
	Древняя мудрость Лю Имина	139
	Советы великого врача Сунь Симьяо. Часть 1... 140	
31	Уместность и неуместность силы	142
	Древняя мудрость Желтого императора	143
	Советы великого врача Сунь Симьяо. Часть 2... 144	
32	Непосредственность чувств	146
	Древняя мудрость Чэнь Синсюаня	147
	Советы великого врача Сунь Симьяо. Часть 3... 148	
33	Победа над собой	150
	Древняя мудрость Желтого императора	151
	Советы великого врача Сунь Симьяо. Часть 4... 152	
34	Великий образец	154
	Древняя мудрость Желтого императора	155
	Советы великого врача Сунь Симьяо. Часть 5... 156	

35	Великая цель.....	158
	Древняя мудрость Чэнь Синсюаня	159
	Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 6... 160	

36	Расслабление против напряжения	162
	Древняя мудрость Желтого императора	163
	Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 7... 164	

37	Обуздание желаний.....	166
	Древняя мудрость Желтого императора	167
	Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 8... 168	

	ЧАСТЬ II. ЖИЗНЕННАЯ СИЛА	169
38	Путь потерь	174
	Древняя мудрость Лао-цзюня	175
	Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 9... 176	

39	Наполнение волшебством	178
	Древняя мудрость Желтого императора	179
	Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 10... 180	

40	Источник из ниоткуда.....	182
	Древняя мудрость Желтого императора	183
	Советы великого врача Сунь Сымяо. Часть 11... 184	

41	Парадоксы Великого.....	186
	Древняя мудрость Желтого императора	187
	Сохранение здорового духа и тела. Часть 1 ... 188	

42	Одиночество воина	190
	Древняя мудрость Желтого императора	191
	Сохранение здорового духа и тела. Часть 2 ... 192	





43	Отсутствие речей 194
	Древняя мудрость Желтого императора 195
	Сохранение здорового духа и тела. Часть 3 ... 196
44	Знание достаточности..... 198
	Древняя мудрость Лао-цзюня 199
	Питание и движение для долголетия 200
45	Выравнивание крайностей..... 202
	Древняя мудрость Желтого императора 203
	Внимательное дыхание в покое..... 204
46	Большой вред 206
	Древняя мудрость Лю Имина 207
	Постоянство и Перемены 208
47	Ценность момента 210
	Древняя мудрость Желтого императора 211
	Тело и действие..... 212
48	Целое и его части..... 214
	Древняя мудрость Желтого императора 215
	Движение и покой..... 216
49	Через добро к здоровью 218
	Древняя мудрость Желтого императора 219
	Сжатие и растяжение..... 220
50	Доли жизни и смерти 222
	Древняя мудрость Желтого императора 223
	Вдохи и выдохи..... 224