

## **1. ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЧАЕПИТИЯ «СЕМЬ ЧАШЕК ЧАЯ»**

Чаепитие-медитация «Семь чашек чая» проводилось г-ном Чжан Саньюем с 2009 по 2010 год. В процессе обсуждения китайской чайной церемонии г-н Чжан Санью предложил гуманистическую чайную церемонию «Чай как учитель» и духовную чайную церемонию «Я в чашке». Китайские знатоки чая спросили его, может ли найти в истории Китая полное толкование и свидетельства этих церемоний? Г-н Чжан Саньюй нашел стихи Лу Туна «Семь чашек чая». После этого было перепробовано много сортов чая, но так и не удалось добиться эффекта «Семи чашек чая», описанного Лу Туном.

Только в особом месте, глубоко в горах, был найден натуральный, уникальный чай, который не был загрязнен современной промышленностью, и группа простых чайханщиков обнаружила, что они могут в полной мере проникнуть в царство поэмы о семи чашках чая, написанной Лу Туном. Под активным руководством группы чайных специалистов, включая Чжан Саньюя, была проведена стандартизация этого чая, и его стали использовать как особый чай для медиации «Семь чашек чая». В процессе дегустации обнаружили, что этот чай выдержан в том же духе, что и «Семь чашек чая», унаследованных от Лу Туна. Однако он настолько уникален, что мы предлагаем новое стихотворение с названием «Новые семь чашек чая».

**Примечание от Игоря Бурдонова:**

**Может быть, дать и оригинальное стихотворение Лу Туна?**

**Оно есть в нескольких русских переводах:**

## Семь чашек чая

«**Первая** чашечка увлажняет гортань и губы (Чай может мгновенно освежить Вас, увлажнив гортань).

**Вторая** чашечка разрушает чувство духоты в Вашем сердце (Чай может открыть Ваше сердце и рассеять печаль).

**Третья** проникает в самую иссохшую глубину Вас, и потому Вы можете написать пять тысяч томов (Чай очищает мозг, и прокладывает путь в самую глубину Вашего желудка, прорывая преграду для Вашего творчества, поэтому теперь Вы уже можете написать бесконечное количество книг).

**Четвертая** высвобождает легкую испарину и все неприятности мирской жизни убегают через Ваши поры (У Вас появляется ощущение расслабления и легкая испарина, как это происходит в нагревающейся сауне, а мелочи повседневной жизни исчезают вместе с потом).

**Пятая** чашечка очищает мускулы и кожу (Вы испытываете невероятное чувство радости бытия).

**Шестая** открывает путь к душе (Вы ощущаете свое сознание и душу отпущенными на свободу)».

В конце стихотворения Лу Тун советует больше не продолжать чаепития, потому что чудесный вкус следующей, седьмой чашки, может сделать человека настолько далеким от житейских забот, что он станет достаточно легким, чтобы быть унесенным на Пэнлай — Остров бессмертных:

«**Седьмую** же не должно пить, ибо Вы можете почувствовать подхвативший Вас под руки ветер. В каком краю лежит гора Пэнлай, где корабль Юй Чуань-цзы несется вперед, подгоняемый этим ветерком».

## Семь чашек чая

Первая чашка увлажняет мои уста и горло;

Вторая чашка растворяет моё одиночество;

Третья чашка исследует мои бесплодные внутренности, но находит

Там около пяти тысяч свитков;  
Четвертая чашка вызывает легкую испарину,  
И вся несправедливость выходит через мои поры;  
Пятая чашка очищает мою плоть и кости;  
Шестая чашка роднит меня с бессмертными.  
Седьмая чашка не может опьянить,  
Только дыхание прохладного ветра поднимается в моих рукавах.

## Семь чашек чая

Чашка первая чая увлажняет гортань.  
Чашка чая вторая — утоляет печаль.  
Чашка третья собою питает живот,  
Вдохновенье на пять тысяч свитков несет.  
С чашкой чая четвертой как в лучшей парной  
Выйдут тяготы мыслей и жизни мирской.  
Чашка пятая чая очистит кости и плоть.  
Чашка шестая к словам с бессмертным зовет.  
Чашку чая седьмую не стоит уж пить,  
Если ветер не хочешь в рукавах ощутить.

*Перевод Александры Якимовой*

## Семь чашек чая

Первая чашка прочищает горло и рот.  
Вторая чашка прогоняет тоску одиночества.  
Третья чашка проникает до самого нутра,  
А там только пять тысяч свитков писем!  
От четвертой чашки проступает слабый пот,  
И былые заботы утекают сквозь все поры.  
Пятая чашка очищает кости и мышцы,  
От шестой возносишься к богам и бессмертным.  
Нет уже сил пригубить седьмую чашку:  
Чувствую, как меня переполняет чистое дыхание...

*Перевод Владимира Малявина*

**Я бы доверял переводу Владимира Малявина, он известный китаист и переводчик.**

## 2. ПОДГОТОВКА К ЧАЕПИТИЮ

Дружеские советы:

1. За полчаса до того, как пить чай, правильно распределите дела, которые необходимо решить, довольствуйтесь настоящим и позвольте телу и разуму ощутить красоту чая.
2. Чтобы не мешать себе и окружающим, пожалуйста, выключите мобильный телефон или отключите звук во время чаепития (пожалуйста, выключите будильник).
3. Сядьте прямо, расслабьте ноги, поставьте ноги на землю; держите позвоночник прямо, открытым сверху и снизу.
4. Носите свободную одежду. В жаркую погоду тем, кто часто потеет, рекомендуется приготовить запасной комплект.
5. Не применяйте косметику, эфирные масла и т.д., содержащие раздражающие запахи.
6. Если ваш ребенок не может вести себя тихо в течение всего процесса, успокойте его или отведите его подальше от места действия.

### **3. Во время чаепития**

1. Поём песню чая
2. Знакомимся с церемонией «Семь чаш чая»

Церемония «Семь чаш чая» — это чаепитие, специально направленное на сохранение здоровья и медитацию современных людей и олицетворяющее дух китайской чайной церемонии возвращения к простоте. Эта церемония унаследована от Лу Туна из династии Тан. В 2010 году г-н Чжан Саньюй, основатель Академии Чжуннаньшань Лаоцзы в Китае, переработал и усовершенствовал её, чтобы она больше соответствовала привычкам и методам употребления напитков современных людей. Он потратил несколько лет на поиски того, что соответствует характеру современного человека. Семь чашек специального чая, обладающего целебными свойствами, который легко пьется и обладает значительной эффективностью. Мы обнаружили, что этот сорт чая выдержан в том же духе, что и «Семь чашек чая», унаследованные от Лу Туна. Однако он настолько уникален, что мы предлагаем новое стихотворение с названием «Новые семь чашек чая».

#### 4.

Новое стихотворение «Семь чашек чая» выглядят так: первая чаша — увлажняет губы и горло; вторая чаша — прогоняет тоску одиночества; третья чаша — пробуждает вдохновение и оживляет речь на пять тысяч свитков писем; четвертая чаша — рождает лёгкую испарину и все несправедливости жизни утекают сквозь поры; пятая чашка — очищает мышцы и кости, и старое лицо сменяется новым; шестая чаша — вызывает бессмертных духов, и только те, кто наслаждается чаем, не завидуют небожителям; после семи чаш остановись, остановись, эта чаша научит, как стать другим, новым человеком.

То, что мы все вместе испытали сегодня днем, было своего рода семью чашками чая. Я буду направлять вас, пока вы пьете каждую чашку чая. Каждый остается в покое наедине с собой, позволяя чаю проникнуть в ваш организм, ощущая его действие в организме, и позволяя ему естественным образом перенести вас в царство новых семи чашек, о чём говорят стихи о чае, которые мы только что прочитали. Во время всего процесса чаепития никому не нужно разговаривать и обращать внимание на статус окружающих, их позу и то, как они пьют чай. Это путешествие, которое полностью посвящено самому себе и чаю, самому себе и только для себя.

На протяжении всего процесса чаепития мы предъявляем к себе три требования: сидеть прямо; расслабить ноги и вытянуть их параллельно земле; выпрямить позвоночник и держать открытыми верх и низ. Когда вы пьёте чай, держите чашку за дно одной рукой, а за край — другой. При глотании чай усваивается организмом так же естественно, как мы всасываем рисовый суп. В этом случае чай может полностью усвоиться организмом.

## **5. Сеанс чаепития**

1. Я прочитаю для всех присутствующих стихи, открывающие чаепитие, и приведу поговорки о чае;
2. Мы вместе выпиваем семь чашек чая;
3. После чая отдохните и подвигайтесь, чтобы чай полностью усвоился организмом для достижения цели оздоровления.

Затем попросите всех присутствующих людей сесть прямо, тихо закрыть глаза и позволить телу и разуму полностью успокоиться.

## 6. Чайная церемония

Рожденный среди травы и деревьев, исток человеческой жизни, закон Пути, которым следует природа, в чашке чая тысячи природных явлений.

### Речь чая

Я дикое дерево, рожденное в высоких горах, выросшее в безлюдной глуши. Луна и солнце — пища моя, дождь и роса — питье моё. Играю с вольным ветром, цветы и птицы мои друзья. Мудрые люди распознали моё дерево и взяли мои листья, чтобы служить всем живым существам, и с тех пор мы становимся друзьями с людьми. Сердце мудреца полно желания спасти мир и принести пользу народу. Уши внимают всем голосам, глаза принимают все краски мира, и разум настезь раскрыт. Мудрец сказал: это благословение служить всем людям.

Рождается дух и моя природа меняется. В отличие от других цветов, растений и деревьев, которые растут в зависимости от своей природы и остаются неизменными на протяжении всей своей жизни. А у меня такое же как сердце мудреца, и моя природа тоже меняется в зависимости от взлетов и падений человеческой натуры, будь то горечь или сладость, снятие усталости или успокоение нервов, одно за другим.

Долгое время люди называли меня «волшебной травой» и «волшебным лекарством». Мудрец заменил в слове “藥” (отросток, побег) слово “辟” (государь, господин, владыка) на слово “人” (человек), чтобы подчеркнуть разницу между моим чаем (“茶”) и его «чаем», т.е. «лотосом» (“藥”). Только мой "чай" был создан человеком и небом, и мудрецы признают это.

**Примечание от Игоря Бурдонова: тут я не очень понял про иероглифы 藥 世人茶藥.**

## 7.

Я принадлежу своей собственной семье, своей собственной природе. Я дружу с людьми. Во всех частях света. На протяжении тысячелетий мои дети и внуки размножались и развивались вместе с человечеством, расселяясь по горам, рекам и всей земле. Моя природа менялась вместе с людьми. Вода и почва разных мест питают человека, а также создают тот или иной чай. В чае есть человеческая природа, в чае небо и земля, в чае есть тайна. Это выходит далеко за рамки того, что я мог себе представить. Моя судьба поистине чудесна.

Чай по своей природе чистый и добрый. Успех чая — в единении неба, земли и человека. Поскольку чай обладает очищающим свойством, он может очищать тело и сердце, питать разум и очищать дух. Чай обладает такой силой, что весь мир получает от него огромную пользу и благодать — от императоров и сановников до бедных людей. Если говорить о его достоинствах, то 30 % его достоинств — от неба (природы), и 70% — от человека.

Сегодня 30% от неба всё ещё существуют, а 70% от человека постепенно утрачиваются. Сборщики чая гонятся за прибылью и забывают свои корни, гонятся за вкусом и забывают правду. Если так будет продолжаться, чай больше не будет чаем, он повторит судьбу «薔», лотоса. Сегодняшний чай тоже чай, но не благодаря заслугам сегодняшних людей, а благодаря добродетелям предков. Если не стремиться к новым достижениям, а только растрачивать доставшееся от предков, благодать чая умрёт. Успех чая в том числе в том, что в нём живут люди, и это важно до сих пор. Чай зовет, чай призывает, чай радуется, чай печалит, а путь чая в чашке. Чай ищет знатока и друга, он ждёт, когда ты придёшь.

## **8. Чаепитие. Поэтический путеводитель по семи чашкам чая**

Пожалуйста, возьмите чашку, первая чашка смочит губы и горло.

Пожалуйста, возьмите чашку, вторая чашка прогонит тоску одиночества.

Пожалуйста, возьмите чашку, третья чашка пробудит вдохновение и оживит речь на пять тысяч свитков писем.

Пожалуйста, возьмите чашку, четвёртая чашка заставит слегка вспотеть и все беды жизни утекут сквозь поры.

Пожалуйста, возьмите чашку, пятая чашка очистит мышцы и кости, а старое лицо сменится новым.

Пожалуйста, возьмите чашку, шестая чашка вызовет бессмертных духов, но те, кто наслаждается чаем, не завидуют небожителям.

Пожалуйста, возьмите чашку, седьмая чашка научит, как стать другим, новым человеком.

## 9. Оздоровительная гимнастика после чаепития

Гимнастика для головы:

Открывание глаз. Потрите руки, чтобы нагреть их, и приложите их к глазам; снова разотрите руки и приложите горячие ладони к глазам, и в третий раз разотрите руки и приложите горячие ладони к глазам. Глаз — это место, где очень хорошо развиты микрососуды и микронервы. Благодаря контакту между ладонью и глазом можно снять усталость глаз, и глаза будут казаться яркими.

Открывание ушей. Сначала прижмите левое ухо левой ладонью движением сзади вперед и постучите три раза. Это называется постукиванием по небесному барабану. Рядом с правым ухом, среди семи отверстий, находятся глаза, уши, нос и язык — очень интуитивные ощущения в голове. В процессе питья чая наш нос и язык прочищены.

Омоложение лица. Потрите руки и пять раз надавите вверх от подбородка. В даосизме это называется искусством сохранения молодости. После того, как мы откроем глаза и уши, согреем руки и поднимем ими лицо вверх, лицо быстро изменит форму, станет более упругим и ярким.

Причёсывание десятью пальцами. Горячо разотрите руки, расчешите ими волосы от головы до затылка семь раз. В Китае есть поговорка, что десять пальцев связаны с сердцем, а голову также называют вторым сердцем. После такого причёсывания вся голова полностью приведена в порядок.

Теперь встаньте и используйте пустые ладони, что в даосской медицине называется ладонным громом. Рука представляет вселенную, поэтому она должна быть пустой. Внешняя сторона ладони представляет меридиан Ян, а внутренняя сторона — меридиан Инь. Меридиан Ян идет сверху вниз, снаружи внутрь, а меридиан Инь идет снизу вверх, изнутри наружу, слева направо, вперед и назад семь раз. Похлопайте нижнюю часть тела от талии и почек вниз к внешней стороне бедер до лодыжек, погладьте внутреннюю часть от лодыжек до паха, а затем вверх до поясницы, вперед и назад восемь раз.

Сделайте восемь шагов вперед ногами, пятки должны быть ширине плеч, а пальцы ног — немного шире плеч. Стойте на земле на цыпочках, пятки приподняты, и встряхнитесь всем телом.

В этом процессе мы не только отпускаем всё, что было выброшено в процессе чаепития и что больше не поддерживает рост жизни, но и калибруем согласованность нашего тела и магнитного поля Земли. По прошествии трёх минут останавливаемся и прикасаемся к щекам, чтобы успокоить все тело.

Оздоровительные упражнения после чаепития активизируют и перезапускают всё наше тело, освобождают от старого и возвращают естественную жизненную силу.

## 10. Новые стихи о семи чашках чая

- 1-я чашка — Увлажняет губы и горло  
2-я чашка — Избавляет от тоски одиночества  
3-я чашка — Пробуждает мысль и оживляет речь на пять тысяч свитков  
письмен  
4-я чашка — Рождает лёгкую испарину и все беды жизни утекают сквозь  
поры  
5-я чашка — Очищает мышцы и кости. Старое лицо становится молодым  
6-я чашка — Общение с бессмертными духами. Только те, кто  
наслаждается чаем, не завидуют бессмертным  
7-я чашка — Стоп, стоп, стоп. Эта чашка научит, как стать другим, новым  
человеком

### Новые стихи о семи чашках чая

7-я чашка	6-я чашка	5-я чашка	4-я чашка	3-я чашка	2-я чашка	1-я чашка
стоп, стоп, стоп; эта чашка научит, как стать другим, новым человеком	общение с бессмертными духами; только те, кто наслаждается чаем, не завидуют небожителям	очищает мышцы и кости; старое лицо становится молодым	рождает лёгкую испарину и все беды жизни утекают сквозь поры	пробуждает мысль и оживляет речь на 5000 свитков письмен	избавляет от тоски одиночества	увлажняет губы и горло

**11. Семь чашек чая, заваренного различными способами (в зависимости от количества человек)**

Первый: персональный термос (для ленивых дома и на прогулке)

- A. Приготовьте термос ёмкостью 500 мл.;
- B. Возьмите 2 грамма чайного листа [вы можете выбрать один из вариантов: "любовь", "радость", "свобода", "радуга" или "романтика"] (1,8–2,2 грамма чайного листа в зависимости от погоды: когда жарко, добавьте меньше, когда холодно — больше)
- C. Вскипятите воду и налейте 80% воды в чашку-термос, затем добавьте чай, а затем вылейте остальные 20% воды по стенкам чашки. Закройте крышку;
- D. Дайте настояться в покое полтора часа (если вы в дороге, просто плывите по течению, не намеренно).
- E. Наконец, переверните термос вверх дном на полторы минуты, а потом пейте чай.

## **12. Семь чашек чая, заваренного различными способами (в зависимости от количества человек)**

Второй способ: заваривают чай в чайнике на 4-16 человек, 2-литровый чайник на 4 персоны.

- A. Приготовьте чайник.
- B. Приготовьте воду из расчета 500 мл на человека.
- C. Возьмите нужное количество чая по 2 г на человека [вы можете выбрать один из вариантов: "любовь", "радость", "свобода", "радуга" или "романтика"]. (1,8–2,2 грамма чайного листа в зависимости от погоды: когда жарко, добавьте меньше, когда холодно — больше; когда много людей, вы также можете класть меньше)
- D. Когда вода нагреется до 70-75 градусов, аккуратно выложите чай на поверхность воды, равномерно распределите чай по поверхности воды и закройте крышку.
- E. Продолжайте нагревать до 97 градусов и потом выключите огонь.
- F. Дайте постоять 10-15 минут.
- G. Снова нагрейте его до 90 градусов, и напиток готов.

Рекомендуемая вода: чистая вода или вода из горного источника.

### **13.Инструменты для приготовления пищи (в зависимости от количества человек)**

Личные принадлежности: Термос, семь чашек для чая.

На 10 персон: чайник, чашка для чая, чайное ситечко, чайное полотенце, семь чашек для чая

#### **14. Знакомство со специальными чаями для семи чашек чая**

Для семи чашек чая существуют четыре основных показателя качества чая:

Первое — чай должен быть чистым, без примесей, натуральным.

Второе — профессиональная обработка и хранение;

Третье — достаточно полный аромат чая.

Четвёртое — нейтральные и нежные свойства чая.

На основе этих четырех стандартов компания Лаоцзюньтан (Храм Лао цзюня, т.е. Лао-цзы) разработала две серии: серию Чжунчжэн (справедливый, прямой, беспристрастный) и Мягкую серию. Мягкая серия подходит для тех случаев, когда внутри тела относительно холодно, и помогает справиться с внутренней влажностью и мутностью.

Чай серии Чжунчжэн всегда сохраняет позитивный настрой, так что наш организм постоянно настраивается на него.

Это значит использовать природу чая для гармонизации человеческой природы и использовать энергию чая для сглаживания энергии и меридианов нашего тела.

В настоящее время существует пять видов чая для «Семи чашек чая Лаоцзюньтана»: «любовь», «радость», «свобода», «радуга» и «романтика». «Романтика» относится к Мягкой серии, а остальные четыре вида чая — к серии Чжунчжэн.

## 15. Знакомство со специальными чаями для семи чашек чая

Название: Романтический чай Пуэр (искусственно состаренный чай)

Срок выдержки: 4 года

Сырье: Юньнаньский крупнолистовой вяленый чай (зеленый чай Шай Цин Мао Ча)

Место происхождения: г. Линьцан, провинция Юньнань, Китай

Стандарт реализации продукта: GB/T22111

Номер лицензии: SC11453010229219

Масса нетто: 400 г

Возраст дерева 50-300 лет

Место происхождения товара:

Линьцан расположен между средним и нижним течением рек Ланьцанцзян и Нуцзян, которые имеют очень важное значение.

Район производства чая Пуэр также является крупнейшим производителем чая в провинции Юньнань, и его готовый продукт хорошо известен в стране и за рубежом.:

«Дяньхун чжисян» также является крупнейшим производителем ингредиентов для чая Пуэр и родиной крупнолистового чая Мэнку. Весь регион имеет мягкий климат, достаточное количество солнечного света, низкую широту, большую высоту, обильные водные ресурсы и находится вдали от источников загрязнения. Это натуральный высококачественный экологически чистый чай. Чай, производимый в Линьцане, отличается превосходным качеством.

Серия "Семь чашек чая" \*Романтический\* чай, приготовленный на основе пуэра

Мягкий тип

ПРАНАЯ (ПУЛАНАЯ, ПЛАНАЙЕ) (PLAUYEL)

尹界吃君堂 (Инь Цзечэн Цзюньтан)

Характеристики готового продукта:

Самой главной особенностью чая, производимого в Линьцане, является его сладкий вкус с оттенком зеленой терпкости.

По сравнению с чаем Банна, чай Линцан Пуэр обладает горькими, слабыми и вяжущими свойствами, немного более твердый на вкус, крепкий отвар, узкий вкус, толстые и широкие листья, особый и сильный аромат и сладкий вкус. Аромат полный в средней и задней части неба, с чуть более высокой раздражимостью.